

# Afbouw van BENZODIAZEPINES



**Gefeliciteerd! Je hebt een juiste beslissing genomen. Samen met jouw arts en jouw apotheker ben je in een afbouwprogramma gestapt voor jouw slaap/kalmeermiddel.**



Zoals jouw arts heeft uitgelegd, leidt het langdurig gebruik van slaapmedicatie tot verslaving en gewenning (wat betekent dat je een steeds hogere dosis moet nemen om hetzelfde effect te bereiken). Slaapmedicatie kan ook geheugen- of concentratiestoornissen veroorzaken, maakt je minder alert tijdens het autorijden en kan aanleiding geven tot valpartijen bv. als je 's nachts moet opstaan. Door te stoppen zorg je ervoor dat die risico's verminderen.



Je hebt samen met je arts de juiste optie gekozen. Jouw apotheker is er om je te helpen en aan te moedigen. Aarzel niet om met hem/haar te praten over eventuele problemen die je tijdens jouw afbouwprogramma ondervindt. Op het einde van het programma zal je zelf alle voordelen ontdekken van een leven zonder slaapmedicatie.

## DOEL



Met dit afbouwprogramma is het de bedoeling om volledig te stoppen met het gebruik van jouw slaapmedicatie.

Samen met jouw arts heb je een afbouwprogramma gekozen waarbij de dosis stap voor stap wordt verminderd. Op die manier went jouw lichaam telkens aan de nieuwe dosis waardoor je geen of weinig bijwerkingen zal hebben. Jouw apotheker zal hiervoor capsules bereiden, die perfect zijn aangepast aan jouw noden.

Als je merkt dat het toch te snel gaat, kan het programma nog verder aangepast worden op jouw maat.

## IN DE PRAKTIJK

Samen met jouw arts en apotheker ben je gestart met het afbouwprogramma. Dit programma wordt betaald door het RIZIV. Je hoeft dus enkel te betalen voor je gebruikelijke medicatie (waarmee je apotheker de magistrale bereidingen in capsulevorm kan maken).

Jouw arts zal jou magistrale bereidingen voorschrijven in steeds kleinere doses. Om terugbetaald te worden, moet je die bereidingen telkens bij dezelfde apotheek afhalen (de apotheek waarmee je de overeenkomst hebt ondertekend).

Het is belangrijk om je arts regelmatig te raadplegen, zodat hij de voortgang van je programma kan volgen en je de nodige voorschriften kan geven om het programma verder te zetten.

Tijdens het afbouwprogramma mag je alleen capsules gebruiken die je apotheker bereid heeft. Je mag geen andere gelijkaardige slaap- of kalmeermiddelen gebruiken, ook niet van een andere apotheek of voorgeschreven door een andere arts. Als je niet zeker weet of een ander product is toegelaten, praat er dan over met je apotheker.

**Als je tijdens het afbouwprogramma met een andere arts of specialist in contact komt, meld dan steeds dat je je slaapmedicatie afbouwt. Zo voorkom je dat een nieuw soort slaapmiddel wordt voorgeschreven.**

# Afbouw van BENZODIAZEPINES



## Om je helpen af te bouwen zal jouw apotheker capsules voor jou bereiden.



De eerste bereiding die je zal krijgen, zal precies dezelfde dosis bevatten als het slaapmiddel dat je tot nu ingenomen hebt. Dat is een eerste stap om je te laten wennen aan de capsules. De volgende capsules zullen telkens een lagere dosis bevatten.

De capsules moeten elke dag op hetzelfde tijdstip worden ingenomen. Ze vervangen je gebruikelijke slaap- of kalmeermiddel.

Die capsules worden speciaal voor jou gemaakt, met een dosis die op jouw situatie is afgestemd. Deel ze niet met andere mensen en neem de tabletten die je eerder gebruikte niet op eigen initiatief in.

Als je in de loop van het afbouwprogramma moeilijkheden ondervindt (bijvoorbeeld als het effect van je capsules onvoldoende lijkt), bespreek dat dan zeker met jouw arts of apotheker. Samen kan er gekeken worden om iets trager af te bouwen.

### EXTRA TIPS

Wil je nog extra handige tips voor een goede nachtrust, aarzel niet om jouw arts of apotheker hierover aan te spreken.

### Aangeboden door jouw apotheker

