



Een nieuwe dienst om geleidelijk te stoppen met slaapmedicatie

Vanaf 1 februari kan je apotheker je een nieuwe dienst aanbieden voor het afbouwen van je slaapmedicatie. De bereidingen en adviezen van je apotheker worden terugbetaald door het RIZIV.

Heb je het moeilijk om in slaap te vallen? Word je 's nachts geregeld wakker? Om een opeenvolging van onderbroken nachten te vermijden, heb je misschien de gewoonte om slaapmedicatie te gebruiken.

Wist je dat die geneesmiddelen (benzodiazepines en verwante geneesmiddelen die 'Z-drugs' worden genoemd) slechts gedurende een **korte periode** werkzaam zijn? Na 4 weken behandeling neemt hun doeltreffendheid af. Daarom helpen ze dus niet bij chronische slapeloosheid. Integendeel, als je ze blijft innemen, riskeer je een verslaving en lichamelijke en psychische afhankelijkheid, evenals mogelijk ernstige bijwerkingen.

Welke bijwerkingen?

Langdurig gebruik van slaapmedicatie kan problemen veroorzaken met je **alertheid** en je **geheugen**... Dat kan je **risico om te vallen** tot vier keer verhogen! Bij oudere personen kunnen die bijwerkingen snel leiden tot een verlies van zelfstandigheid.

En als je de dosis vermindert?

Een betere slaapkwaliteit, fris en monter wakker worden... Wie heeft daar niet van gedroomd? Een goede slaaphygiëne en het afbouwen van je slaapmedicatie kunnen je daarbij helpen!



Je arts en je apotheker kunnen je helpen

Vanaf 1 februari 2023 kunnen je arts en je apotheker je een geleidelijke afbouw van slaapmedicatie aanbieden met behulp van magistrale bereidingen die je apotheker speciaal voor jou maakt. Dankzij hun advies en de bereidingen van je apotheker heb je alle kans op slagen! En als je nog twijfelt, weet dan dat de bereidingen en de begeleiding volledig terugbetaald worden door je ziekenfonds.



Ben je overtuigd van de voordelen van het afbouwen van je slaapmedicatie? Gefeliciteerd! Je hebt de juiste keuze gemaakt!

Dit is hoe je kan genieten van die nieuwe dienst in apotheken

Wie komt ervoor in aanmerking?

Elke thuiswonende volwassene die chronisch (d.w.z. gedurende ten minste 3 maanden) een slaapmiddel gebruikt (één enkele benzodiazepine of verwant geneesmiddel dat 'Z-drug' wordt genoemd).



Wanneer kan je beginnen?

Het afbouwprogramma kan sinds 1 februari 2023 worden aangeboden in de apotheek, zij het enkel op voorschrift van je arts. Nadat hij je de nodige informatie heeft gegeven, zal je huisarts je een voorschrift en een formulier bezorgen dat hij samen met jou invult en ondertekent. Vervolgens bezorg je dit document aan je apotheker, die het op zijn beurt ondertekent.



Hoe zit het afbouwprogramma in elkaar?

Je apotheker maakt magistrale bereidingen op basis van de slaapmedicatie die je gebruikt. Hij zal je bereidingen met een **steeds kleinere dosis** afleveren, zoals afgesproken met je arts. Er zijn 3 mogelijke afbouwschema's; de dosis van je slaapmedicatie kan langzaam of snel worden afgebouwd, afhankelijk van je specifieke behoeften.

Je apotheker zal je daarnaast een **initiatiegesprek** en een **opvolgesprek** aanbieden, waarin hij je **alle nodige informatie en uitleg over het afbouwprogramma** zal geven. Je kan ook bij je apotheker terecht met al je vragen en om eventuele problemen te bespreken.

Hoelang duurt het afbouwen?

Het snelste schema voorziet een afbouw in 50 dagen; het langzaamste duurt 360 dagen. Je arts bepaalt in overleg met jou de snelheid van je afbouwprogramma.

Hoeveel kost het?

De begeleiding van je apotheker en de magistrale bereidingen worden terugbetaald door het RIZIV. Je hoeft enkel je gebruikelijke medicatie te betalen, omdat je apotheker daarmee de capsules bereidt die aan je afbouwschema zijn aangepast. Het goede nieuws is dat hij in de loop van het afbouwprogramma steeds minder medicatie zal gebruiken. Ook je kosten nemen dus geleidelijk af.

Wil je meer weten over die nieuwe dienst voor het afbouwen van slaapmedicatie? Aarzel niet om er over te praten met je arts of je apotheker!

Afbouw van
BENZODIAZEPINES

