

Nadelen van langdurig gebruik van rustgevende medicatie en slaapmiddelen

Geachte heer/mevrouw,

Op mijn voorschrift gebruikt u al geruime tijd **XXX-pam**, een geneesmiddel uit de groep van de rustgevende middelen en slaapmiddelen. Er zijn nadelen aan het langdurig gebruik van deze middelen, omdat het lichaam eraan went en de werking vermindert. Deze medicijnen kunnen zelfs verslavend zijn. Mensen die hun medicijnen niet innemen, kunnen last krijgen van angst of slapeloosheid. Dit zijn meestal niet de klachten waarvoor het middel oorspronkelijk is voorgeschreven, maar tijdelijke symptomen van ontwenning. Daarnaast hebben deze medicijnen nog andere bezwaren. Gebruikers hebben een grotere kans op ongevallen. Ook kunnen ze een nadelige invloed op het geheugen hebben.

U ontvangt deze brief omdat het mijn taak is om u regelmatig te informeren over de nadelen van het langdurig gebruik van deze medicijnen. Ik raad u aan om te proberen of u het gebruik van dit middel geleidelijk kunt verminderen en hopelijk lukt het om er uiteindelijk helemaal mee te stoppen. Uw lichaam zal aan de nieuwe situatie moeten wennen, waardoor u tijdelijk last kunt hebben van gevoelens van onrust, gespannenheid en slecht slapen. Als deze verschijnselen bij u optreden, probeer dan toch vol te houden; na verloop van tijd gaan ze vanzelf over en voelt u zich beter.

Door uw gebruik stapje voor stapje te verminderen is de kans op deze verschijnselen het kleinst. Probeer daarom elke week een beetje minder te nemen. Slik alleen de medicijnen als u iets moet doen waar u erg tegenop ziet. Als u eenmaal begonnen bent met minderen, dan bent u misschien wel in staat om helemaal te stoppen. Het blijkt dat veel mensen die het gelukt is hun gebruik te stoppen, zich prettiger voelen dan toen zij nog gebruikten.

Ik hoop dat deze brief een stimulans voor u is om uw gebruik te verminderen. Over ongeveer drie maanden zal ik u bellen om te horen hoe het gaat. Als u dit op prijs stelt, kunt u dan uw ervaringen met het verminderen van het gebruik van deze middelen met mij bespreken.

Met vriendelijke groet,

Annelies van der Hulst, huisarts