

Slaap- en kalmeringsmiddelen: pas op met online aankoop!

Belangrijk om te weten

- Koop slaap- en kalmeringsmiddelen **alleen op voorschrift bij een apotheker** om vervalsingen te vermijden.
- Gebruik slaap- en kalmeringsmiddelen **alleen onder begeleiding van je arts en apotheker**.
- Als je meer informatie zoekt over een geneesmiddel, kan dat via de geneesmiddelenfiches op **FarmaInfo**. Klik [hier](#) om je geneesmiddel op te zoeken.

Wat zijn slaap- en kalmeringsmiddelen?

Soms kunnen angst, stress of slapeloosheid je dagelijks leven verstoren. Vaak zijn slaap- en kalmeringsmiddelen niet nodig. Gezond eten, voldoende beweging, ontspanning en goede begeleiding kunnen al veel helpen. In deze [brochure](#) vind je tips voor een betere nachtrust en minder stress.

In sommige gevallen kan je arts tijdelijk slaap- of kalmeringsmiddelen voorschrijven, zoals benzodiazepines en Z-producten. Deze geneesmiddelen zijn alleen verkrijgbaar **op voorschrift van een arts**. Je mag ze maar voor **korte tijd gebruiken**. Je arts zal je hierbij begeleiden.

Waarom moet ik voorzichtig zijn als ik online slaap- en kalmeringsmiddelen aankoop?

Lees alles over de risico's bij het aankopen van online geneesmiddelen in de themafiche '[Geneesmiddelen kopen via internet: wees voorzichtig!](#)'.

Benzodiazepines en Z-producten mag je alleen gebruiken **onder begeleiding van je huisarts of psychiater, en je apotheker**, want ze kunnen **verslavend** zijn.

Slaapmiddelen **helpen alleen tijdens de eerste week** van de behandeling. Vanaf de tweede week zal je geen positief effect meer merken op je slaap. Kalmeringsmiddelen zijn **minder werkzaam na een paar maanden** en kunnen daarna je **angst zelfs verergeren**.

Je mag een behandeling met slaap- of kalmeringsmiddelen **niet zomaar stoppen zonder advies van je arts**. Je kan namelijk last krijgen van **ontwenningssverschijnselen**. Deze ontwenningssverschijnselen lijken sterk op de symptomen waarvoor je een behandeling bent gestart. Daardoor kan je het gevoel krijgen dat je niet meer zonder het geneesmiddel kan. **Bespreek altijd met je arts en/of apotheker hoe je kan afbouwen**. Zij kunnen een afbouwschema opstellen om het risico op bijwerkingen te verkleinen. Voor meer informatie over het afbouwen van slaap- en kalmeringsmiddelen, kan je [het thema op FarmaInfo](#) raadplegen.

Deze informatie werd ter beschikking gesteld door FarmaInfo.be, een initiatief van het FAGG

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen?

Neem contact op met je arts of apotheker.