

# SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN, DENK EERST AAN ANDERE OPLOSSINGEN.



**BEWEGING, VOEDING, RELAXATIE, ...**

SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN  
MOETEN DE **LAATSTE** OPTIE ZIJN.

# BELGEN GEBRUIKEN TE VEEL SLAAP- EN KALMEERPILLEN.

ELKE DAG WORDEN ER **1.260.034**  
EENHEIDSDOSISSEN SLAAP- EN KALMEERPILLEN  
AFGELEVERD IN BELGIË.



**35%** VAN DE 75-PLUSERS GEBRUIKEN  
SLAAP- OF KALMEERMIDDELEN.



OFWEL **40%**  EN **26%**  UIT DEZE LEEFTIJDSCATEGORIE.  
VAN DE VROUWEN VAN DE MANNEN

## DAT IS TE VEEL.

LATEN WE DEZE TREND OMKEREN.

HEEL WAT BELGEN LIJDEN  
AAN SLAAP- EN ANGSTSTOORNISSEN  
EN STRESS.



SLAAP- EN  
KALMEERMIDDELEN  
WERKEN SNEL.

MAAR HUN WERKINGSDUUR  
IS BEPERKT (1 TOT 2 WEKEN)  
EN ZE HEBBEN HEEL  
WAT NEVENEFFECTEN:



HOGER RISICO  
OP VALINCIDENTEN



COGNITIEVE STOORNISSEN  
(zoals geheugenverlies  
en verwarring)



SLAPERIGHEID  
OVERDAG

GEWENNING



VERSLAVING



# NOCHTANS, IN VEEL GEVALLEN IS HET MOGELIJK OM MEDICATIE TE VERMIJDEN.

OP LANGE TERMIJN ZIJN EEN GEZONDERE  
LEVENSTIJL EN VERSCHILLENDE NIET-MEDICAMENTEUZE  
ALTERNATIEVEN EFFICIËNTER.

## GEZOND ETEN



Goede eetgewoontes aannemen is heel belangrijk. Een gevarieerde en evenwichtige voeding zal u helpen om u beter in uw vel te voelen.

Vermijd voor het slapengaan alcohol, energiedranken, cafeïne en zware maaltijden.

## U LATEN BEGELEIDEN



Het is geen schande als het u allemaal even te veel wordt. U laten begeleiden, in de ruime zin van het woord, kan helpen.

Wij denken hierbij aan troost zoeken bij familie of vrienden die u vertrouwt, of aan psychotherapie.

## ZICH ONTSPANNEN



Algemeen kunt u best proberen om uw gedachten even te verzetten. Zoek bijvoorbeeld een activiteit die u leuk vindt en u aan iets anders laat denken zoals een hobby of iets waar u zich goed bij voelt.

Trouwens, relaxatieoefeningen zijn een perfecte manier om u te ontspannen.

## BEWEGEN



Wij raden u aan om regelmatig te bewegen. Elke vorm van beweging, aangepast aan uw niveau, zorgt voor een goede nachtrust.

Let er wel op om voor het slapengaan geen intensieve fysieke inspanningen meer te doen.

## WAT DOEN OM U BETER TE VOELEN?

VERHOOG UW KANSEN OP

### EEN BETERE NACHTRUST



- Blijf niet in bed als u niet kunt slapen. Sta op en ga terug naar bed als u zich weer slaperig voelt.
- Drink geen stimulerende dranken (koffie, thee, cafeinerijke en/of suikerhoudende dranken,...) 4 tot 6 uur voor het slapengaan.
- Rook niet voor het slapengaan (nicotine heeft een stimulerend effect).
- Drink zo weinig mogelijk alcohol twee uur voor het slapengaan. Alcohol helpt soms om in te slapen maar zorgt ervoor dat u 's nachts wakker wordt.
- Vermijd uitgebreide of te fel gekruide maaltijden voor het slapengaan; een lichte maaltijd kan helpen om in slaap te vallen.



- Ga niet sporten enkele uren voor het slapengaan. Als u tijdens de dag wel regelmatig in beweging blijft, slaapt u beter.
- Houd het laatste half uur van de dag vrij om uw slaap voor te bereiden. Doe een ontspannende activiteit en probeer tot rust te komen.
- Maak van uw kamer een aangename slaapomgeving: zorg voor zo weinig mogelijk lawaai of draag oordopjes, maak het donker, stel uw verwarming in op een aangename temperatuur (16 – 18 °C), verlucht voldoende, kies een goede matras en een goed hoofdkussen.



- Sta steeds op een vast tijdstip op. Vermijd om uw slaap overdag in te halen, zelfs niet na een slechte nachtrust.
- Doe geen dutjes.
- Unplug! Vermijd het gebruik van digitale toestellen vanaf 1 tot 1 ½ uur voor het slapengaan. Uw hersenen worden zo minder gestimuleerd en u vermijdt de blootstelling aan blauw licht.





VERHOOG UW KANSEN

# OM STRESSBESTENDIGER TE WORDEN EN SPANNINGEN TE VERMINDEREN



Zorg voor een goed evenwicht tussen werk en ontspanning.



Slaap voldoende, eet gezond en blijf in beweging.



Voorzie dagelijks een beetje vrije tijd om iets leuks te doen.



Vermijd roken, snoepen, alcohol of cafeïnehoudende dranken.



Herken situaties die stress kunnen uitlokken en probeer ze zoveel mogelijk te vermijden. Is dat onmogelijk, probeer de situatie dan anders te benaderen en te zien door andermans ogen.



Stel een werkplanning op, maak een lijst met uit te voeren taken en bepaal uw prioriteiten.



Zoek een uitlaatklep voor die spanningen (sport, wandelen, yoga, hobby, ...).



Zoek een activiteit die u graag doet.



Leer neen te zeggen.



Zoek steun bij vrienden en familie.



BEWEGING, VOEDING, RELAXATIE, ...

SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN  
MOETEN DE LAATSTE OPTIE ZIJN.

**Praat erover met je arts  
of je apotheker**

Test uw gebruik van slaap- en kalmeerpillen

op: [www.druglijn.be/test-jezelf](http://www.druglijn.be/test-jezelf)

Een initiatief van de  
federale overheid



federale overheidsdienst  
VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN  
EN LEEFMILIEU