

Wat je moet weten over medicatie voor slaap, angst, onrust of verdriet



Misschien heb je al gehoord van een kalmeerpil?
Of nam je al eens een slaappil?
Of misschien ken je iemand die medicatie neemt omdat hij zich heel verdrietig voelt?
Of omdat hij soms bang is omdat hij stemmen hoort?

In deze folder vind je:

- wat deze medicatie met je doet
- wat de gevaren zijn
- hoe je deze medicatie veilig gebruikt

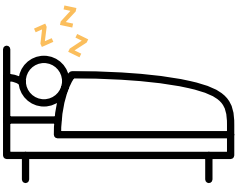


1. Wat is medicatie voor slaap, angst, onrust of verdriet?

Soms moet je medicatie nemen voor slaap, angst, onrust of verdriet. Dit soort medicatie wordt ook psychofarmaca genoemd.

Deze medicatie verandert hoe je denkt, wat je doet en hoe je je voelt.

Daardoor:



› Slaap je beter



› Ben je rustiger



› Voel je je beter

2. Wat gebeurt er als je deze medicatie neemt?

Sommige medicatie werkt snel.
Bijvoorbeeld een slaappil. Na één slaappil zal je al beter slapen.

Andere medicatie werkt traag.
Bijvoorbeeld medicatie die je neemt omdat je verdrietig bent. Het kan een paar weken duren voor je je beter voelt.

Medicatie werkt bij iedereen anders.
Misschien werkt een pil voor jou goed, maar voor iemand anders niet. Geef dus nooit jouw medicatie aan iemand anders. Dat kan gevaarlijk zijn. Alleen de dokter kan de juiste medicatie bepalen.



3. Wat kan er mis gaan?

Deze medicatie kan ook effecten hebben die niet leuk zijn.
Dat noemen we **'bijwerkingen'**.

Dit zijn bijwerkingen die je kan krijgen:



› je kan minder goed praten of slikken



› je hebt meer speeksel



› je denkt trager



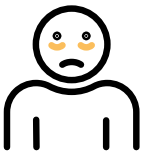
› je hebt hoofdpijn



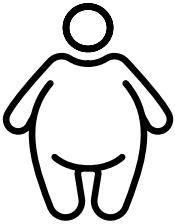
› je beweegt moeilijker



› je valt gemakkelijker



› je bent moe



› je wordt dikker

Hoe meer medicatie je neemt, hoe groter de kans op **bijwerkingen**.

› Wil je weten welke bijwerkingen jouw medicatie kan hebben?

› Voel je je minder goed nadat je medicatie nam?

› Heb je één van de bijwerkingen?

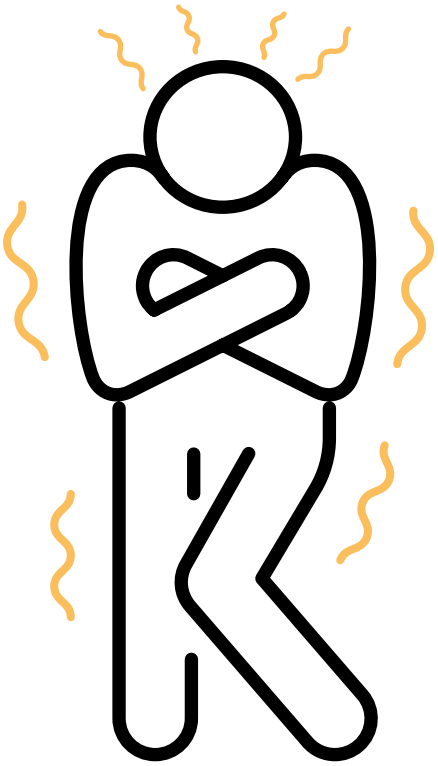


Praat er dan over met iemand die je vertrouwt.
Je begeleider, je ouders of je vrienden kunnen helpen om hierover met je dokter te spreken.

4. Waarom je moet opletten met deze medicatie

Als je lange tijd veel van deze medicatie neemt, kan je **lichamelijke problemen** krijgen. Bijvoorbeeld problemen met je lever of je nieren.

Aan sommige medicatie kan je **verslaafd** worden.
Als je verslaafd bent:



- Moet je meer pillen nemen dan vroeger. Anders voel je je niet goed of kan je niet slapen.
- Kan je niet meer zonder deze medicatie.
- Voel je je heel slecht als je stopt met de medicatie of de medicatie vergeet te nemen.

Ik mag eigenlijk maar één slaappil nemen, maar ik heb er toch twee genomen. Anders kon ik niet slapen.

Ik neem mijn medicatie zoals de dokter gezegd heeft. Ik neem dus nooit meer dan een pil per dag.





5. Mag je ook alcohol drinken en drugs gebruiken als je medicatie neemt?

Het **kan gevaarlijk** zijn als je **medicatie neemt** en **alcohol** of **drugs gebruikt**, want:



› Het kan zijn dat je medicatie minder goed werkt. Je wordt dan terug onrustig, bang of verdrietig of je kan minder goed slapen.

› Je weet op voorhand niet hoe je gaat reageren. Je kan er slaperig van worden of net meer energie krijgen.







› Je kan ook gevaarlijke dingen doen. Zoals een drukke weg oversteken zonder te kijken.



› Je kan ziek worden.



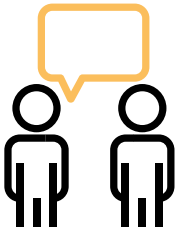
› Je kan makkelijker vallen. Zo kan je je pijn doen.



Neem je medicatie en wil je toch alcohol of drugs gebruiken? Pas dan goed op. Vraag aan je dokter, apotheker of begeleider of het gevaarlijk is.

6. Hoe gebruik je medicatie juist?

› **Soms kan het dat je medicatie niet werkt**.
Je voelt je nog steeds onrustig of je kan niet slapen.



- Praat dan met je begeleider of met iemand die je vertrouwt.



- Ga opnieuw naar je dokter.

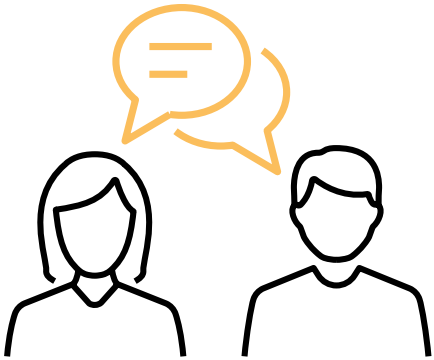


- **Neem nooit een extra pil**.

Als je te veel van deze medicatie neemt, kan je erg ziek worden. Misschien moet je zelfs naar het ziekenhuis.



- Neem je medicatie altijd op **hetzelfde uur**.
- Neem je medicatie **niet langer dan nodig**. Je dokter, apotheker of begeleider zal zeggen hoelang je de medicatie moet nemen.



- Als je je suf voelt of je moeilijk kan concentreren, spreek dan je begeleider of je dokter aan.
- Wil je graag stoppen met je medicatie?
  - Praat erover met je dokter of je begeleider. Zij kunnen je helpen om een oplossing te zoeken. Zo kan je stoppen op een veilige manier.
  - **Stop nooit alleen**. Plots stoppen kan gevaarlijk zijn.

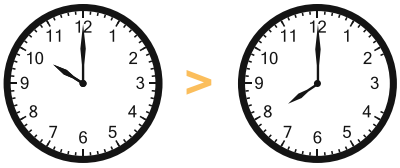
Meer informatie of hulp?

Maak je je zorgen over je medicatiegebruik? Praat erover met je vrienden, familie, begeleider of huisarts.

Heb je vragen **over medicatie**, dan kan je met de **De Druglijn bellen of chatten**. Je kan je vraag ook mailen. Je krijgt dan binnen de 5 dagen een antwoord. Ze weten ook waar je in je buurt hulp kan krijgen.

Het telefoonnummer is **078 15 10 20**
Als je belt, chat of mailt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan bellen van maandag tot vrijdag



van 10u 's morgens tot 8u 's avonds

Je kan ook kijken op www.druglijn.be.
Op deze website vind je informatie over **drank, drugs, pillen, gamen en gokken**.

de druglijn

Colofon

Auteurs
Joyce Borremans, stafmedewerker VAD
Kaatje Popelier, stafmedewerker VAD

Deze brochure werd ontwikkeld i.s.m. het onderzoeksproject Richtlijnen gebruik psychofarmaca van HOGENT.

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]

Foto's en illustraties
Shutterstock [www.shutterstock.com]

Druk
[www.epo.be]

Verantwoordelijke uitgever
Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer: D/2024/6030/11
© 2024

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

VAD de druglijn Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.

