**Persbericht**

<datum invoeren>

***Slaap- en kalmeringsmiddelen? Slik ze wijs!***

De huisarts(en)………van praktijk …..… (of gzhc……) start(en) deze week onder de bewoners van ……., een actie om het langdurig gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen te verminderen. De huisarts(en) vinden dat voor hun patiënten beter is om het gebruik omlaag te brengen.

De huisartsen gaan hun patiënten actief benaderen. Mensen die het afgelopen jaar regelmatig of vaak kalmerings en/of slaapmiddelen hebben gebruikt kunnen deze week een brief van hun huisarts verwachten. In deze brief worden voor- en nadelen uitgelegd. Ook wordt opgeroepen om het gebruik geleidelijk te minderen of te staken. Mensen kunnen dit zelf proberen of dit met hulp van de huisarts doen. Om met de huisarts te overleggen over het stoppen of langzaam afbouwen kan een afspraak gemaakt worden op het spreekuur van de huisarts.

Een groot aantal mensen gebruikt slaap- en kalmeringsmiddelen. Eén op de tien mannen en één op de vijf vrouwen gebruiken deze middelen langdurig achter elkaar. Als iemand een slaap of kalmeringsmiddel gaat gebruiken merkt die persoon al vlug de positieve werking ervan. Slapen gaat beter en angstgevoelens of onrust worden minder. De problemen lossen ze echter niet op. Eigenlijk zijn slaap- en kalmeringsmiddelen alleen bedoeld voor kortdurend gebruik. Als ze langer worden gebruikt werken ze minder goed en worden de nadelen ernstiger.

De middelen beïnvloeden het reactievermogen en kunnen de spieren verslappen, waardoor men trager wordt en de kans op vallen toeneemt. Met name ouderen zijn hier extra gevoelig voor. Ook kunnen slaap- en kalmeringsmiddelen geheugenverlies veroorzaken. Het opnemen van nieuwe informatie gaat moeizamer.

Door de verslavende werking die slaap- en kalmeringsmiddelen op het lichaam en de geest hebben, is het vaak moeilijk om na langdurig gebruik van deze middelen af te komen. Plotseling stoppen met de medicatie leidt bij veel mensen tot ontwenningsverschijnselen. Met goede begeleiding van de huisarts (en apotheker) is het echter mogelijk minder te gaan slikken of zelfs te stoppen.

*Noot voor de redactie:*

*Voor meer informatie over deze actie kunt u contact opnemen met < naam, functie en telefoonnummer invoeren en eventueel verwijzen naar een website >*