

U krijgt deze brief omdat u langere tijd slaaptabletten gebruikt.

Beste meneer, mevrouw,

Slapen is misschien (soms) moeilijk voor u. Daarom gebruikt u mogelijk slaaptabletten. Welk verschil zou het voor u kunnen maken als u zonder slaaptablet weer lekker zou kunnen slapen?

Een slaaptablet lijkt een oplossing, maar dat is het niet.

Een slaaptablet werkt namelijk verslavend en werkt bij lang gebruik steeds minder goed. Het kan ervoor zorgen dat u zich overdag suf voelt. En als u wat ouder bent kan het de oorzaak van vallen zijn. Het lost de oorzaak van het slecht slapen niet op.

Helaas is stoppen met slaaptabletten vaak lastig. U hoeft dit niet alleen te doen!

Wij kunnen u helpen.

Er zijn verschillende mogelijkheden. Wat zou voor u de eerste stap kunnen zijn?

1. U wilt zelf afbouwen. Kijk dan op <https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-wil-stoppen-met-slaapmiddelen>.
2. U wilt hulp van de apotheek om in stappen af te bouwen. Maak een afspraak met de apotheker.
3. U wilt worden begeleid door een slaapoefentherapeut. Dit kan in Haaksbergen bij de [Praktijk in Beweging](#). Dit is een 1 op 1 begeleiding. Bij de slaapoefentherapie krijgt u op maat gemaakte adviezen over gezond slaapgedrag, oefeningen en inzichten. Slaapoefentherapie wordt vergoed uit het aanvullende pakket van uw verzekering als u deze heeft, onder de noemer fysiotherapie en oefentherapie.
4. U wilt een advies van uw huisarts of hulp bij het aanpakken van de oorzaak van het slechte slapen. Maak dan een afspraak met uw huisartsenpraktijk.

Wat u ook kiest, het doel is dat u weer op eigen kracht kunt slapen. U kunt dan weer vertrouwen op uw eigen natuurlijke slaap!

De zorgverleners werken met elkaar samen om u te ondersteunen.

Zet u samen met ons de eerste stap?

Wij horen graag van u.

Met vriendelijke groeten,

Uw huisarts, apotheker en slaapoefentherapeut