

KENMERKEN

VAN CHRONISCH BZD-GEBRUIK

Elk van onderstaande gewaarwordingen kan gelinkt worden aan het chronisch gebruiken van Slaap- of kalmeermiddelen (Benzodiazepines). Deze medicatie wordt bij voorkeur slechts gedurende 1 à 2 weken voorgeschreven. Nadien treedt er lichamelijke tolerantie en lichamelijke en psychologische verslaving op. Indien u deze middelen langdurig gebruikt, welk van deze gewaarwordingen herkent u bij uzelf?

NAAM

DATUM

	NOOIT	SOMS	VAAK
Concentratiemoeilijkheden			
Vermoeidheid			
Geheugenverlies			
Verminderde spierspanning			
Trillen			
Beperkte controle over bewegingen			
Vallen			
Het gevoel hebben te kunnen vallen			
Zich flauw voelen			
Niet uitgerust wakker worden			
Niet kunnen inslapen zonder slaappil			
Prikkelbaar			
Neerslachtig gevoel			
Onrust bij het idee de medicatie niet te kunnen innemen			
Het gevoel hebben de medicatie nodig te hebben			

OMGAAN MET ANGST, STRESS
EN SLAAPPROBLEMEN

	NOOIT	SOMS	VAAK
Het gevoel hebben een grotere dosis nodig te hebben			
Van soort pil willen veranderen			
Een grotere dosis innemen dan voorgeschreven			
Een goede nacht toeschrijven aan een slaappil			
Het gevoel hebben dat u functioneert dankzij uw pil			
Ervaart u nog andere lichamelijke of psychologische verschijnselen?			