



**Slik** jij medicijnen om **rustig**  
te worden?

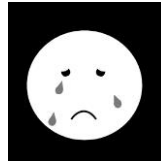
Dan is deze folder **voor jou!**



## Slik jij pillen?

Gebruik jij pillen of tabletten om rustig te worden? Bijvoorbeeld omdat je vaak boos of bang bent? Of verdrietig?

In deze folder kun je lezen waar je dan op moet letten.



Pillen om rustig te worden noemen we met een moeilijk woord: psychofarmaca. Ze worden vaak gegeven aan mensen die ziek zijn in hun hoofd. Zij hebben een psychische ziekte. Door de pillen kunnen zij beter omgaan met hun ziekte.

De pillen worden ook vaak gegeven bij probleemgedrag. Dat is gedrag waar je zonder hulp niet veel aan kunt doen, maar waar jijzelf of anderen last van hebben.

## Wat doen de pillen?

Mensen met een verstandelijke beperking hebben soms last van probleemgedrag. Zij slikken pillen om rustig te worden. Maar die pillen doen meer dan je rustig maken. We noemen dat 'bijwerkingen'. Waar mensen last van hebben:

- ze voelen zich suf
- ze zijn moe
- ze kunnen moeilijker praten, slikken of lopen
- ze vallen sneller

Wat de pillen precies doen, is bij iedereen verschillend.

## **Zijn de pillen nodig?**

Vaak kun je ook rustig worden op een andere manier.

Bijvoorbeeld door uit te zoeken waarom je onrustig bent.

Misschien is dat omdat je aan veel dingen tegelijk moet denken. Of omdat je niet goed kunt zeggen wat je voelt.

## **Wat moet je weten?**

- Medicijnen tegen probleemgedrag mogen alleen gegeven worden als andere dingen niet helpen.
- Medicijnen tegen probleemgedrag mag je niet zomaar jaren achter elkaar gebruiken.
- Als je de medicijnen 3 maanden geslikt hebt, moet de dokter met je bespreken of het helpt.

## **Wat kun jij zelf doen?**

Je hebt het recht om vragen te stellen over je behandeling.

Ook over je medicijnen. Je kunt erover praten met de dokter, je begeleider, je familie of iemand anders die je vertrouwt.

## **Wat kun je bespreken?**

Vind je het moeilijk om over je medicijnen te praten? Dit lijstje kan je helpen.

### *1. Wat doen de pillen?*

Als je nieuwe pillen krijgt, kun je daar vragen over stellen.

- Hoe werken de pillen precies?
- Wat zijn de voordelen en de nadelen van de pillen?
- Zijn er meer voordelen dan nadelen?

### *2. Waarom ben je onrustig?*

- Is er iets mis met je lichaam?
- Heb je soms pijn?
- Zijn er dingen veranderd in je werk of in je huis?
- Zijn er dingen veranderd bij je vrienden of familie?
- Zijn er andere dingen die je lastig vindt?

### 3. *Welke andere dingen kun je proberen?*

Dingen die helpen om rustig te worden:

- naar je lievelingsmuziek luisteren
- een warm bad nemen
- praten met iemand die je vertrouwt
- een rustige omgeving opzoeken
- gezond eten en genoeg bewegen

### 4. *Vind je dat de pillen goed werken?*

Na 2 tot 3 maanden bespreek je met de dokter hoe de pillen werken. Waar je het over kunt hebben:

- Vind je dat de pillen goed werken?
- Zijn de voordelen groter dan de nadelen?
- Moet je de pillen nog langer slikken?
- Zijn er andere manieren die beter werken?

## **Praat erover!**

Praten over je medicijnen kan iedere dag. Bijvoorbeeld met je begeleider. Hij kent jou goed. Hij weet waar je vrolijk van wordt. Je hoeft niet te wachten tot de bespreking van je ondersteuningsplan. Je kunt ook zelf om een gesprek vragen!