

# Voorbeeld stopbrief

«Naam»

«Adres»

«Postcode» «Woonplaats»

Plaats, datum

Praktijklogo

Advies om te stoppen met slaappillen

Beste «Naam»,

Je gebruikt al een tijd het slaapmiddel «...». Ik raad je aan om hier langzaam mee te stoppen.

## Stoppen heeft voordelen

Al na 2 weken helpen slaappillen niet meer. De nadelen blijven wel, zoals een slaperig gevoel overdag en dingen vergeten. Misschien merk je weinig van de nadelen. Toch vertellen mensen die gestopt zijn met slaappillen dat ze zich veel beter voelen. Misschien voel jij je ook beter als je geen slaappillen meer slikt.

## Hoe kun je het beste stoppen?

- Begin met de slaapadviezen die je vindt op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) bij [Ik wil beter slapen: slaapadviezen](#). Die adviezen kunnen helpen om stoppen makkelijker te maken.
- Ik raad je aan om een week 1 slaappil minder te gaan slikken.
- De week erna slik je nog 1 of 2 slaappillen minder.
- Na een paar weken stop je helemaal.
- Hou vol. Ook als je klachten krijgt, zoals slechter slapen of een onrustig gevoel. Het kan helpen om dan te gaan sporten of wandelen. Na een paar weken zijn je klachten meestal weg.

## Lukt het om te stoppen?

Ik ben benieuwd. Over ongeveer 3 maanden krijg je van mij een uitnodiging om een afspraak te maken op mijn spreekuur. Dan kun je vertellen of je hebt geprobeerd om te stoppen. En hoe het met je gaat.

Bel mij als je eerder hulp en advies nodig hebt. Graag tot ziens.

Met vriendelijke groeten,

*Naam huisarts*

Op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) vind je informatie die je helpt:

- [Ik slaap slecht. Wat kan het zijn?](#)
- [Ik wil beter slapen: slaapadviezen](#)
- [Ik blijf slecht slapen en kies een behandeling](#)
- [Ik wil stoppen met slaappillen](#)

Alles over slaaproblemen vind je op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) bij [Slecht slapen](#).

