

FOLIA PHARMACOTHERAPEUTICA SEPTEMBER
2025

Psychofarmaca 10-daagse: samen voor een gepast gebruik!

Kernboodschappen

De Psychofarmaca 10-daagse is een campagne van 1 tot 10 oktober rond het gepast gebruik van slaapmedicatie en antidepressiva, gericht op zorgverleners en patiënten in de eerste lijn. Ontdek alle materiaal op psychofarmaca10daagse.be.

Campagne Psychofarmaca 10-daagse

Van 1 tot 10 oktober vindt de Psychofarmaca 10-daagse plaats, een campagne rond het gepast gebruik van slaapmiddelen en antidepressiva in de eerste lijn. De campagne wordt geleid door huisarts en BCFI hoofdredacteur dr. Ellen Van Leeuwen, met ondersteuning van de beroepsorganisaties van huisartsen, apothekers en psychologen, de expertengroep BelPEP (Belgian Psychotropics Expert Platform) en Universiteit Gent.

Het doel van de campagne is zowel **het bewustzijn rond psychofarmaca vergroten als het gesprek hierover stimuleren**, door betrouwbare informatie en praktische tools aan te bieden, zoals affiches, podcasts en video's. De focus ligt zowel op het niet te snel starten van slaapmiddelen en antidepressiva, als op het stoppen van het langdurig gebruik.

De campagne richt zich op zorgverleners (huisartsen, apothekers en psychologen) én patiënten, en loopt samen met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Ze eindigt op 10 oktober: World Mental Health Day.

De 4 actiepunten van de campagne

1. Slaapproblemen? Kies voor slaapadviezen
2. Langdurig gebruik van slaapmiddelen: begeleid de afbouw samen
3. Depressie? Start met een gesprek, niet automatisch met antidepressiva
4. Langdurig gebruik van antidepressiva: bespreek en evalueer regelmatig

Campagnemateriaal

Op de **campagnewebsite** psychofarmaca10daagse.be vind je alle materiaal

- **Affiches (A4)** om te downloaden en zichtbaar op te hangen in consultatieruimtes en apotheken, zodat het thema zichtbaar én bespreekbaar is
 - *Slaapmiddelen en antidepressiva: Starten? Voor altijd?*

**Slaappillen en antidepressiva:
Starten?
Voor altijd?**



**Praat erover
met je arts, apotheker
of psycholoog**

Psychofarmaca 10-daagse
1-10 oktober 2025
Meer info: psychofarmaca10daagse.be



– Psychofarmaca 10-daagse

**Psychofarmaca
10-daagse
1-10 oktober 2025**



**Samen voor een
gepast gebruik.**

Meer info: psychofarmaca10daagse.be



- **Podcasts** met tips voor en door zorgverleners hoe je nu effectief aan de slag gaat voor een gepast gebruik van antidepressiva en slaapmiddelen.
 - Aanpak van depressie door een huisarts en een psycholoog
 - Het afbouwen en stoppen van antidepressiva door een huisarts en een apotheker
 - De BENZOCARE podcast: waarin een onderzoeker, een huisarts en een patiënt hun ervaring met betrekking tot benzodiazepines en Z-drugs delen
 - Aflevering 1: Het eerste voorschrift
 - Aflevering 2: Het afbouwproces
- **Video's** die herkenbare situaties tonen en reflectie uitlokken o.a. in de huisartsenpraktijk, in de apotheek en bij de psycholoog. Enkele voorbeelden.
 - *Nog een voorschrift voor mijn slaappil*



– Ik kom voor mijn antidepressivum



Daarnaast vind je er ook extra **informatie voor patiënten** (gesprekstips, podcasts en video's) **én achtergrond bij het hoe en waarom van de campagne**. Ontdek alles via: psychofarmaca10daagse.be

Het BCFI

Het BCFI is partner van deze campagne, en ondersteunt mee de verspreiding van het materiaal. Specifiek over psychofarmaca wensen we te wijzen op volgende BCFI-publicaties van de afgelopen 2 jaar:

E-learning

- Afbouwen van antidepressiva (december 2024)
- Afbouwen van benzodiazepines (februari 2024)

Folia

2025

- Folia april 2025: Afbouwprogramma benzodiazepines: van proefproject tot blijvende farmaceutische zorgdienst voor de apothekers!

2024

- Folia januari 2024: Handvaten voor het afbouwen van antidepressiva (update 2024)

2023

- Folia juli 2023: Opioiden en benzodiazepines en Z-drugs, maar ook pregabaline en gabapentine: hoe ze goed te gebruiken?
- Folia september 2023: Risico's van benzodiazepines en Z-drugs tijdens de zwangerschap
- Folia oktober 2023: Quetiapine bij slapeloosheid?

Colofon

De *Folia Pharmacotherapeutica* worden uitgegeven onder de auspiciën en de verantwoordelijkheid van het *Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie* (Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique), vzw erkend door het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (FAGG).

De informatie die verschijnt in de *Folia Pharmacotherapeutica* mag niet overgenomen worden of verspreid worden zonder bronvermelding, en mag in geen geval gebruikt worden voor commerciële of publicitaire doeleinden.

Hoofredactie: (redactie@bcfi.be)

T. Christiaens (Universiteit Gent) en
Ellen Van Leeuwen (Universiteit Gent).

Verantwoordelijke uitgever:

T. Christiaens - Nekkersberglaan 31 - 9000 Gent.