

# Het afbouwen van benzodiazepines



**Projectgroep Benzodiazepines (Ugent)**

*Naar een rationeel gebruik van benzodiazepines*



**Gefinancierd door Fonds Verslavingen  
FOD Volksgezondheid - RIZIV**

# Even kort voorstellen....

- Trainers-duo huisarts – psycholoog
- Projectgroep Benzodiazepines (Ugent)
  - LOK-bijeenkomsten over diverse benzo-themata
  - Elektronische leermodule “het benzo-consult”
  - Livetraining met simulatiepatiënt(e)
- In opdracht van & gefinancierd door Fonds Verslavingen: FOD Volksgezondheid - RIZIV



# De focus van vandaag:

Het AFBOUWEN van benzo's:  
motivationale gespreksvoering &  
farmacologische knowhow

Opmerking:

*Idealiter wordt het opstarten van benzo's zo veel mogelijk vermeden. Hiervoor verwijzen we u evenwel naar onze andere vormen (LOK bijeenkomsten, elektronische leermodule, Livetraining)*



# Agenda van vandaag

1. Voorafgaande bevraging
2. Casus Ida
3. Motivationale gespreksvoering
4. Medicamenteuze afbouw
5. Kernboodschappen



# 1. Voorafgaande bevraging: indicaties

- Wanneer overweegt u om benzo's af te bouwen?
- Wanneer vindt u het afbouwen van benzo's niet haalbaar?

-> *Hoe kan u de **motivatie** van de patiënt t.o.v. afbouw inschatten?*



# Indicatie tot afbouw?

AFBOUW in de HUISARTSPRAKTIJK is haalbaarder naarmate:

- Beperkte psychiatrische COMORBIDITEIT
- Geen verslaving aan ANDERE MIDDELEN
- Benzo's opgestart voor een MILDE PROBLEMATIEK
- Patiënt FUNCTIONEERT redelijk goed
- Beperkte DOSIS Benzo's
- Beperkte DUUR van Benzo gebruik
- ....



## 2. Casus Ida

- Ida vrouw 68 jaar, nieuwe patiënte
- Neemt volgende medicatie:

*Bromazepam 6mg: 3 per dag.*

Benzo werd 20 jaar geleden opgestart omwille van “snel emotioneel worden”.



# Het thema aansnijden?

1. Is afbouw bij deze patiënte haalbaar?

Indien geïndiceerd:

2. Bespreek uw bezorgdheid met de patiënt (ICE van de arts)





# De STOP-brief

als grootschalige interventie in uw praktijk?

(zie bijlage voor een voorbeeld)

Per brief alle patiënten - waarbij afbouw geïndiceerd vindt – aanschrijven en aanmoedigen om af te bouwen.

Uit onderzoek blijkt een succesratio tot 40% (!)

*Parr JM, Kavanagh DJ, Cahill L, et al. (2008)*



# Ida's reactie...

Als je een eventuele afbouw van het kalmeermiddel voorstelt, antwoordt ze:

*“Ik ben nu al zo lang gewoon om mijn pilletje te nemen en ben daar altijd goed mee geweest; maar misschien zou ik liever toch wat minder medicatie nemen...”*



# 3. Motivationele gespreksvoering

Prochaska & DiClemente

## Fasen van gedragsverandering / Motivatiecirkel

Situeer uw patiënt in één van de volgende fasen;  
dit bepaalt uw aanpak naar deze patiënt toe

- ❖ Precontemplatie- / voorbeschouwingsfase
- ❖ Contemplatie- / beschouwingsfase
- ❖ Preparatie- / beslissingsfase
- ❖ Actie fase
- ❖ ( Behoud fase )



Ida's reactie:

*“Ik vind dat niet nodig”*

De patiënt erkent het probleem niet en overweegt geen afbouw.



# ❖ Handvaten bij Precontemplatie

De patiënt erkent het probleem niet en overweegt geen afbouw.

- Geef informatie: waarom vindt u als huisarts het blijven voorschrijven van benzo's zorgwekkend (ICE van de arts)
- Informeren is uw enige doel
- Accepteer weerstand en ga niet in discussie



Ida's reactie:

*“Ja.... misschien is dat een goed idee  
.... maar niet NU.”*

De patiënt erkent het probleem en  
overweeg afbouw, maar heeft geen  
concrete plannen.



# ❖ Handvaten bij Contemplatie

De patiënt erkent het probleem en overweeg afbouw,  
maar heeft geen concrete plannen.

- Balansopdracht & Meetlattechniek\*
- Eerdere successen bij het aanpakken van gewoontes waar ze van af wou?
- Wat doet patiënt om gebruik tot deze doses te beperken?
- Zijn er dagen van minder gebruik?
- Proberen concreter te maken van een termijn



# Voorbeeld Balansopdracht

	Voordelen	Nadelen
Benzo's blijven nemen	-Korte termijn: -Lange termijn:	-Korte termijn: -Lange Termijn
Benzo's afbouwen	-Korte termijn: -Lange termijn:	-Korte termijn: -Lange Termijn





# Voorbeeld Meetlattechniek

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hoe belangrijk vind ik het om mij overdag te kunnen concentreren?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hoe belangrijk vind ik het om 's nachts niet wakker te liggen?

Ida's reactie:

*“Ja... U heeft gelijk.  
Ik wil dat wel proberen.”*

De patiënt heeft concrete plannen /  
probeert reeds af te bouwen



# ❖ Handvaten bij preparatie of actie

De patiënt heeft concrete plannen /  
probeert reeds af te bouwen

- Afbouw termijn?
- Hoe positieve situaties installeren, levenskwaliteit bevorderen?
- Hoe omgaan met hinderpalen?  
Coping stressuitlokkende situaties?\*
- Voorspellen van uitschuivers!\*



# Coping bij stressuitlokkende situaties?

- Bespreken van een alternatief op momenten dat de patiënt gewoonlijke medicatie neemt
- Eerdere successen bij het aanpakken van gewoonte waar ze van af wou?
- Sociale steun in kaart brengen
- Zelfbeloning benadrukken



# Wat met een uitschuiver?

*Ida komt na een week terug op consultatie:*

*“Dokter, ‘t is allemaal voor niets geweest...  
Ik kan het niet!”*



# Wat met een uitschuiver?

- Een uitschuiver is eerder regel dan uitzondering!  
Durf hier als arts op te anticiperen!
- Analyse van de uitschuiver helpt toekomstige uitschuivers vermijden: 5 G's...



# Analyse van de uitschuiver: 5 G



De patiënt antwoordt:

*Dokter, ik heb dat al eens geprobeerd,  
maar dat lukt me toch niet...*





## 4. Medicamenteuze afbouw

Een zeer geleidelijke (!) afbouw (-25% / 2 à 4 weken) is te verkiezen boven abrupt stoppen

- Bespreek met de patiënt hoe hij/zij wenst af te bouwen:

met het eigen middel (benzo)

*OF*

*via een ander middel (diazepam)\*\**



# Ida bouwt af....

Op heden :

Bromazepam 6mg: 3 per dag

Stel een afbouw schema op voor Ida...



# \*\*Diazepam?

- Omzetten naar equivalente dosis diazepam:
  - Overwegen indien er bij een vorige afbouw veel last was van dervingverschijnselen, indien er ook overdag benzo's gebruikt worden of bij gebruik van kortwerkende middelen (type triazolam)
  - Afgeraden bij ouderen (WZC repertorium)
  - Kleine stapjes (-25% / 2 à 4 weken)!
  - Strikte opvolging: plan een opvolg consult!
- Rekenhulp voor benzodiazepine afbouw via diazepam (in 6 of 12 weken)  
[http://benzoschema.knmp.nl/benzos\\_enduser\\_pt](http://benzoschema.knmp.nl/benzos_enduser_pt)



# \*\*Diazepam: pro's en contra's

- Voordelen
  - Langwerkend preparaat (minder schommelingen door langwerkende , actieve metabolieten)
  - Magistraal: afgepaste hoeveelheden
- Nadelen
  - Cave dubbelgebruik!
  - Cave bejaarden, nierinsufficiëntie
  - Kostprijs
  - Weinig onderzocht – Recent onderzoek toont aan dat afbouw via diazepam **geen voordelen** oplevert en (zeker bij ouderen) **meer sufheid en slaperigheid** veroorzaakt overdag...

# Dervingsverschijnselen

## anticipeer op:

hoofd- en spierpijn, slapeloosheid, rusteloosheid, geïrriteerdheid, ...

van mineure angst-symptomen (nachtmerries) tot psychose (hallucinaties)

typisch voor benzo's: **overgevoeligheid sensorielle stimul**



# Afbouw...met vallen en opstaan

- Relapse & Rebound....

Naar de patiënt toe: INFORMEREN – DOSEREN  
& MOTIVEREN

- Voor geen enkel product (anti-depressiva, melatonine, anti-epileptica) is er overtuigend bewijs dat het een winst oplevert als hulpmedicatie bij de afbouw van benzo's in de huisartspraktijk.



# Motivationale gespreksvoering

## Even samenvatten....

Identificeer en respecteer de fase van de patiënt

Volg het tempo van de patiënt door fase-specifiek te handelen.

De patiënt telkens één fase doen opschuiven, is al een groot succes!

- ❖ Precontemplatie fase
- ❖ Contemplatie fase
- ❖ Prefaratie fase
- ❖ Actie fase -> afbouwschema



# 5. Kernboodschappen

Wat neemt u mee naar huis?

*Alvast bedankt om het evaluatie-  
formulier in te vullen*





# Zin in meer?

## Projectgroep Benzodiazepines biedt aan:

- LOK-bijeenkomsten over:
  - De niet-medicamenteuze aanpak van:  
insomnia / angststoornissen / stress en  
surmenage
- Elektronische leermodule: “het benzo-consult” (mail naar [benzoconsult@gmail.com](mailto:benzoconsult@gmail.com))
- Livetraining (met simulatiepatiënt)  
(mail naar [benzolivetraining@gmail.com](mailto:benzolivetraining@gmail.com))