

Geachte *heer/mevrouw naam*,

Op mijn voorschrift gebruikt u al geruime tijd *{naam benzodiazepine(n)}*, *{producten die behoren tot / een product dat behoort tot}* de groep van de benzodiazepines (slaap- en kalmeermiddelen). Via deze brief wil ik u informeren over het feit dat er bezorgdheid bestaat over het langdurig gebruik van deze middelen.

Er wordt aangeraden om deze medicatie langzaam af te bouwen en op termijn eventueel te stoppen. Via deze brief zou ik u daar graag bij willen helpen. Zelfs als u het gebruik niet als nadelig ervaart, is het toch aangeraden om eens stil te staan bij de inname van uw slaap- of kalmeermiddel.



#### Waarom stoppen?

Aanvankelijk hebben deze producten een goed effect op klachten van slapeloosheid en angst. Het wordt echter ontraden om deze producten lang te gebruiken omdat het lichaam er gemakkelijk aan went. Tevens werken deze middelen al na een paar weken niet meer zo goed als in het begin. Daarnaast kunnen deze middelen een nadelige invloed hebben op het geheugen en concentratie en er bestaat ook een grotere kans op vallen en ongevallen. Vooral bij ouderen kan dit ernstige gevolgen hebben (bv. heupbreuk). Mensen die met hun slaap- of kalmeermiddel stoppen, kunnen daarna vaak helderder denken en hebben een betere levenskwaliteit.



#### Hoe stoppen?

Ik raad u daarom aan het gebruik van *{naam benzodiazepine(n)}* geleidelijk te minderen en zo mogelijk helemaal te stoppen. U kunt dit zelf thuis proberen. Hierbij is het zeer belangrijk dat u met heel kleine stapjes begint. Hierbij moet uw lichaam wennen aan de nieuwe situatie, waardoor u tijdelijk last kunt hebben van gevoelens van onrust, gespannenheid en slecht slapen. Als deze verschijnselen bij u zouden optreden, probeer dan toch vol te houden, want na verloop van tijd gaan deze verschijnselen vanzelf weer over en voelt u zich beter. Door uw gebruik stapje voor stapje te verminderen hebt u de minste kans op deze verschijnselen. Probeer bijvoorbeeld elke maand een beetje minder te gebruiken, (bijvoorbeeld 25% minder elke 2 of 4 weken). Als het verminderen lukt, voelt u zich misschien zelfs in staat om helemaal te stoppen. Het blijkt dat veel mensen bij wie het gelukt is om hun gebruik te stoppen, zich prettiger voelen dan toen zij nog gebruikten.

Als u het zelf niet helemaal ziet zitten, of als het afbouwen zelfstandig niet lukt, kan u een afspraak maken voor een consultatie, waarin we dit verder bespreken en waarin we samen een afbouwschema kunnen opstellen dat voor u persoonlijk het best past. Eventueel kijken we ook of er alternatieven zijn voor het probleem waarvoor het middel gestart werd, als het probleem nog steeds aanwezig is.

Hopelijk is deze brief een stimulans om uw gebruik te minderen. Voor vragen kunt u altijd contact opnemen.

Met vriendelijke groeten, Dr *Naam*