«Naam»

«Adres»

«Postcode»

«Woonplaats»

Onderwerp: afbouw benzodiazepinen

Plaats, datum verzending

Geachte «geslacht» «naam aanhef»,

Op voorschrift van een arts gebruikt u al geruime tijd «Benzo», een geneesmiddel uit de groep van de rustgevende middelen en slaapmiddelen. Veel huisartsen maken zich zorgen over het langdurig gebruik van deze middelen, omdat het lichaam eraan went en de werking vermindert.

Deze tabletten of capsules kunnen zelfs verslavend zijn. Mensen die hun tabletten niet innemen, kunnen last krijgen van angst of slapeloosheid.

Daarnaast hebben benzodiazepinen nog andere bezwaren. Gebruikers hebben een grotere kans op ongevallen. Ook kunnen ze een nadelige invloed op het geheugen hebben. Bovendien kan het zo zijn dat u een behoorlijk aantal uren na het innemen geen auto mag rijden.

Ik raad u daarom aan het gebruik van «Benzo» geleidelijk te verminderen en uiteindelijk helemaal te stoppen.

U ontvangt deze brief omdat ik wil nagaan of het mogelijk is bij u de routine te doorbreken. Uw lichaam zal aan de nieuwe situatie moeten wennen, waardoor u tijdelijk last kunt hebben van gevoelens van onrust, gespannenheid en slecht slapen. Als deze verschijnselen bij u optreden, probeer dan toch vol te houden; na verloop van tijd gaan ze vanzelf over en voelt u zich beter.

Door uw gebruik stapje voor stapje te verminderen is de kans op deze verschijnselen het kleinst. Probeer daarom elke week een beetje minder te nemen. Slik alleen tabletten als u iets moet doen waar u erg tegenop ziet. Als u eenmaal begonnen bent met minderen, dan bent u misschien wel in staat om helemaal te stoppen. Het blijkt dat veel mensen die het gelukt is hun gebruik te stoppen, zich prettiger voelen dan toen zij nog gebruikten.

We kunnen u helpen met de afbouw van deze medicatie door afspraken te maken met de POH GGZ die werkzaam is bij de huisartsenpraktijk. De POH GGZ kan u tijdens de afbouw begeleiden en alternatieven vinden om met deze verschijnselen om te gaan. Ook deskundigen als maatschappelijk werkers of slaapoefentherapeuten kunnen dat.

Ik hoop dat deze brief een stimulans voor u is om uw gebruik te verminderen.*.* Als u daar hulp bij nodig heeft wil ik u van harte uitnodigen een afspraak te maken op het spreekuur. U kunt uw ervaringen met het verminderen van deze middelen dan met mij bespreken of daarna starten met het verminderen van het gebruik ervan. Wilt u bij het maken van deze afspraak vermelden dat u naar aanleiding van deze brief komt?

Met vriendelijke groeten,