

Afbouw benzodiazepinen, maak het je (ge)makkelijk(er)

Beste meneer of mevrouw,

Deze begeleidende brief ontvangt u omdat u mogelijk het gebruik van benzodiazepinen wil afbouwen of stopzetten. Wat goed dat u deze stap naar verandering wilt gaan zetten!

Slaap en kalmeringsmiddelen worden voorgeschreven bij slaapproblemen en spanningsklachten. Dat gebeurt als deze klachten zorgen dat u minder goed functioneert. Of wanneer u erg onder de klachten lijdt. Deze middelen werken rustgevend en ontspannend. De problematiek achter uw klachten wordt er echter niet mee opgelost.

Verslavend

Naar schatting zijn 22.000 mensen (ongemerkt) verslaafd aan slaap- en kalmeringsmiddelen. Veel huisartsen maken zich zorgen over het langdurig gebruik van deze middelen, omdat het lichaam eraan went en de werking vermindert. Benzodiazepinen hebben nog andere bezwaren. Gebruikers hebben een grotere kans op ongevallen. Ook kunnen de middelen zorgen dat uw geheugen slechter wordt. Bovendien kan het zo zijn dat u een behoorlijk aantal uren na het innemen geen auto mag rijden.

Dat kan anders!

Redenen om af te bouwen

Het kan zijn dat het middel de klachten niet vermindert of dat het middel goed werkte en u zich inmiddels weer een stuk beter voelt. U kunt last hebben van bijwerkingen of wilt misschien weer meer voelen/ervaren.

Opzien tegen afbouw medicatie

Het kan zijn dat u tegen het afbouwen van medicatie opziet. Vanwege de angst voor ontweningsverschijnselen of een eerdere minder goede ervaring. We begrijpen dat het u door een lastige periode heeft geholpen.

We weten ook dat we u goed kunnen helpen door met de POH GGZ te werken aan gedachten, emoties en sensaties. Vaak in combinatie met specialisten als de slaapoefentherapeut, de psychosomatisch oefentherapeut en in een aantal gevallen met een diëtist. Zo vinden we alternatieve manieren om met eventuele klachten om te gaan en het gebruik van de verslavende middelen te stoppen.

Huisarts:

De huisarts bespreekt met u de afbouw van benzodiazepinen. Als u ervoor kiest om daar mee aan de slag te gaan worden er individuele afspraken over de afbouw van de medicatie gemaakt. Vervolgens worden er afspraken met de POH GGZ gepland.

POH GGZ:

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 heeft kennis van ontrekkingsverschijnselen en kan u tijdens de afbouw begeleiden en alternatieven vinden om met deze verschijnselen om te gaan.

Maatschappelijk werkers en slaapoefentherapeuten kunnen specialistisch ondersteunen en ook inzet van de psycholoog of een diëtist is ook een mogelijkheid. Samen met de POH GGZ maakt u een plan dat past.

Slaapoefentherapie:

Als u moeilijk in slaap komt, 's nachts vaak wakker ligt of piekert of juist vroeg wakker wordt dan kan de slaapoefentherapeut u goed helpen. Beter slapen kun je leren. U krijgt inzicht in de oorzaken van uw slechte nachtrust en door middel van oefeningen leert u hoe u wel weer goed kunt slapen. De behandeling is praktisch en individueel.

Psychosomatische oefentherapie:

In de psychosomatische therapie of behandeling staat de wisselwerking van de geest (psyche) en lichaam (soma) centraal. Gevoelens van stress, angst en verdriet kunnen spanning geven in het lichaam en (onbewust) tot klachten leiden.

Psychosomatische oefentherapie biedt inzicht in de onderliggende oorzaken van deze symptomen. Ook krijgt u oefeningen voor het verhelpen of verminderen van de klachten. Langdurige lichamelijke klachten en of beperkingen kunnen uiteindelijk ook leiden

tot psychische problemen. Ook dan is het belangrijk om een andere manier te vinden om met je klachten om te gaan.

Psychosomatische oefentherapie zet lichamelijke oefeningen, motiverende gespreksvoering en ontspanningstherapie in om de klachten te verminderen.

Diëtiste:

Er zijn veel verschillende manieren waarop voeding kan bijdragen aan uw mentale gezondheid. Zo krijgt u bv voorlopers van belangrijke (geluks)stofjes binnen via voeding. Een diëtist kan u helpen te focussen op een goede manier van eten die bijdraagt aan een betere mentale gezondheid.

TOM in de buurt:

Emoties en gevoelens rondom rouw of uw relatie, maar ook geldzaken of andere persoonlijke problemen kunnen ook leiden tot onrustige en/of sombere gedachten. Ook het organiseren van mantelzorg of WMO voorzieningen zijn soms lastig. TOM in de buurt kan daar goed bij ondersteunen. Aanmelding kan via de huisarts/POH GGZ, door zelf aan te melden bij TOM of binnenlopen bij de dichtstbijzijnde vestiging van TOM in de buurt.

Psycholoog:

Heeft u behoefte aan een meer intensieve begeleiding dan een van de andere disciplines kan bieden? Dan kunt u worden geadviseerd om de begeleiding verder voort te zetten bij de psycholoog.

De psycholoog kan u helpen bij het voorbereiden op verandering en stappen te zetten om tot verandering te komen. Ook kunt u te weten komen welke eigenschappen u al bezit om dat te kunnen doen.

Onttrekkingsverschijnselen:

Hieronder vind u de onttrekkingsverschijnselen die mogelijk kunnen ontstaan bij het afbouwen van benzodiazepinen. Het is goed om te weten dat het logisch is dat ze ontstaan en dat ze meestal na een aantal weken verdwijnen. Soms duurt het langer, soms zijn ze er helemaal niet.

Er is een verschil tussen onttrekkingsverschijnselen en een terugval in depressie of angst, hoewel het op dat moment wel hetzelfde kan voelen.

Onttrekkingsverschijnselen treden op binnen een paar dagen na het verlagen of stoppen van de dosering. Onttrekkingsverschijnselen gaan voorbij en worden na verloop van tijd minder (dit kan enige dagen tot enige weken duren).

Fysieke onttrekkingsverschijnselen:

- Stijfheid, slappe spieren
- Maagproblemen
- Griepig voelen
- Visuele problemen
- Coördinatieproblemen
- Duizeligheid
- Benauwdheid
- Vermindering libido

Psychische onttrekkingsverschijnselen

- Angst
- Slapeloosheid
- Nachtmerries
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Depressieve klachten, leeg gevoel
- Verhoogde irritatie
- Hallucinaties
- Overgevoeligheid voor licht, geluid of aanraking
- Gevaarlijke situaties onderschatten

Klachten en zorgen kunt u altijd met de arts of apotheker bespreken.

Veel succes met de afbouw van de medicatie.