



Benzo de baas

Succesvol zelf uw slaap- en kalmeringsmiddelen afbouwen



Dit werkboek helpt u om stap voor stap te stoppen met slaap- en kalmeringsmiddelen. Over zes weken kunt u weer zonder pillen door het leven. Is dat een fijn vooruitzicht? Begin dan vandaag nog!

Dit boekje wordt u aangeboden door uw huisarts.

Test uw kennis

Waar of niet waar?

- | | | |
|--|----------------------------|---------------------------------|
| 1. Mijn medicijnen zijn lichte middelen die je lang kunt gebruiken | <input type="radio"/> Waar | <input type="radio"/> Niet waar |
| 2. Met deze dosis zijn er geen bijwerkingen | <input type="radio"/> Waar | <input type="radio"/> Niet waar |
| 3. Zonder deze medicijnen slaap ik niet of ben ik angstig | <input type="radio"/> Waar | <input type="radio"/> Niet waar |
| 4. Dit medicijn is het beste middel voor mijn klachten | <input type="radio"/> Waar | <input type="radio"/> Niet waar |

1. Niet waar

Het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen wordt niet langer aanbevolen. U kunt er geheugen- en concentratieproblemen van krijgen. U loopt een verhoogd risico op vallen.

2. Niet waar

Misschien merkt u het niet meer, maar het gebruik van deze middelen vertraagt uw reflexen en denkprocessen.

3. Waar

Uw lichaam is gewend geraakt aan deze medicijnen. Als u er mee stopt kan het zijn dat u slechter slaapt en wat angstiger wordt. Als u rustig afbouwt heeft u het minste last van ontwenning en kunt u leren op een andere manier om te gaan met uw klachten.

4. Niet waar

Op de korte termijn werken deze middelen goed. Op de lange termijn niet meer. Deze medicijnen lossen niks op. Op de lange termijn heeft u meer baat bij goede en gezonde alternatieven. Daarover later meer.

Tijd om te stoppen

Slaap- en kalmeringsmiddelen vallen onder de groep benzodiazepinen, ook wel kortweg benzo's genoemd. Als u deze pillen te lang gebruikt wordt het steeds moeilijker om ermee te stoppen. Ze helpen u even door een lastige periode heen, maar zijn ook verslavend. Daarom mag u ze niet te lang gebruiken van de huisarts. Als u deze middelen langer gebruikt, dan heeft u steeds meer nodig om het effect ervan te merken.

Voor slaapmiddelen geldt:

Niet langer dan twee tot vier weken gebruiken.

Daarna ga je weer over op natuurlijke slaap.

Voor kalmeringsmiddelen geldt:

Niet langer dan drie maanden gebruiken.

Houdt u na het afbouwen toch angst- of slaapklachten? Dan is het tijd voor een andere aanpak, deze pillen gaan u niet meer helpen. U kunt dan beter hulp zoeken voor uw angstklachten of slaapproblemen.

Rust op recept - Het verhaal van Anke

“Meer dan tien jaar was ik afhankelijk van slaap- en kalmeringsmiddelen. Na enige tijd was het normaal om mijn stemmingen weg te slikken. Ik had de Temazepam, bedoeld als inslaper, altijd in mijn tas. Als ik het niet bij me had, raakte ik in paniek. Dus had ik het altijd wel ergens. De pillen waren mijn beste vriend. Want, ze waren er altijd voor me. Toch kon ik zo niet verder, ik ben gaan afbouwen en uiteindelijk gestopt. Ik ben blij dat ik dit gedaan heb. Het is absoluut geen makkelijke periode geweest, maar je krijgt echt dubbel en dwars je eigen leven weer terug. Sinds ik de middelen niet meer gebruik, is alles veel intenser. Ik geniet met volle teugen! Eindelijk schijnt de zon weer en dat is van onschatbare waarde! Nu denk ik wel eens: had ik het maar veel eerder gedaan.”



Aan de slag

Stap 1 - Mijn startpunt

Vul hier in wanneer u bent begonnen en waarom.

Wat was de aanleiding?

Wanneer?

Waarom?

Naam medicijn	Aantal keer per dag	Totale hoeveelheid mg per dag

Ingevuld? Gefeliciteerd. U heeft de eerste stap al genomen.

Wat is er voor, wat is er tegen? Doet u net als Anke?

Maak uw eigen keuze. Wat zijn voor u redenen om te stoppen?

Als ik stop, stop ik omdat:

U weet nu wanneer u gebruikt, waarom u gebruikt en hoe lang u gebruikt.






Ook weet u waarom u wilt stoppen.

Stap 2 – Mijn plan

Hoe ga ik afbouwen?

Onderstaande informatie geldt voor normaal gebruik volgens recept. Gebruikt u meer, overleg dan met de huisarts of POH-GGZ voor een aangepast schema. Het advies is om niet ineens te stoppen, maar om steeds iets minder pillen te nemen. Afbouwen dus.

Een veel toegepaste methode is om af te bouwen volgens dit schema:

		Dosis
Week 1	 75%	
Week 2	 50%	
Week 3	 25%	
Week 4	 12,5%	
Week 5	 niets	

Deze methode is onderzocht en werkt goed voor veel mensen. Misschien is dit ook een goede manier voor u? Dan bent u in zes weken klaar.

Niet te snel, niet te langzaam

Maak uw eigen afbouwschema.

Het kan zijn dat u meer tijd wilt nemen voor dit proces. Overweeg de voor- en de nadelen. Vul in de eerste kolom in op welke dag u gaat beginnen. Houdt rekening met speciale gebeurtenissen en bepaal uw eigen tempo. Maak het niet te lang, binnen zes weken afbouwen is het advies.

Maakt u meteen een plan voor zes weken? U kunt er ook voor kiezen om per week een nieuw schema in te vullen.

Week 1

Dag	Middel	Milligram	08.00	12.00	18.00	22.00

Week 2

Dag	Middel	Milligram	08.00	12.00	18.00	22.00

Week 3

Dag	Middel	Milligram	08.00	12.00	18.00	22.00

Week 4

Dag	Middel	Milligram	08.00	12.00	18.00	22.00

Week 5

Dag	Middel	Milligram	08.00	12.00	18.00	22.00

Week 6

Dag	Middel	Milligram	08.00	12.00	18.00	22.00

Stap 3 - Hoe help ik mezelf?

U heeft een afbouwschema gemaakt. Prima!

Dit zijn afspraken met uzelf. Hoe gaat u uzelf aan die afspraken houden?

Hieronder manieren om uzelf te helpen op momenten dat u het lastig vindt.

Mijn goede eigenschappen

Het is goed dat u weet op welke eigenschappen u terug kunt vallen. Welke eigenschappen kunnen u helpen op moeilijke momenten? Ik ben:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Actief | <input type="checkbox"/> Kalm |
| <input type="checkbox"/> Volhardend | <input type="checkbox"/> Dapper |
| <input type="checkbox"/> Eigenwijs | <input type="checkbox"/> Geduldig |
| <input type="checkbox"/> Optimistisch | <input type="checkbox"/> Sterk |
| <input type="checkbox"/> Doorzetter | <input type="checkbox"/> Serieus |
| <input type="checkbox"/> Open | <input type="checkbox"/> Aandachtig |
| <input type="checkbox"/> Voorzichtig | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |
| <input type="checkbox"/> _____ | |

Beloon uzelf!

U mag uzelf belonen voor elke keer dat het gelukt is om volgens uw afbouwschema in te nemen. Welke beloningen kunt u uzelf? U kunt uzelf kleine en grotere beloningen in het vooruitzicht stellen, afhankelijk van de prestatie. Als u uzelf goed beloont is de kans groter dat u het volhoudt.

Mijn beloningen

- Dag 1 gehaald? Mijn beloning: _____
- Week 1 gehaald? Mijn beloning: _____
- Week 2 gehaald? Mijn beloning: _____
- Week 3 gehaald? Mijn beloning: _____
- Week 4 gehaald? Mijn beloning: _____
- Week 5 gehaald? Mijn beloning: _____
- Week 6 gehaald? Mijn beloning: _____
- De eerste dag helemaal zonder pillen? Mijn beloning: _____
- Een week gestopt? Mijn beloning: _____
- Een maand gestopt? Mijn beloning: _____

Wie kan mij helpen?

Chantal: “Als ik nu terugdenk aan mijn eerste week van afbouwen, dan moet ik een beetje om mezelf lachen. Hoe gespannen ik naar bed ging, zelfs met medicijnen, en dat ik dan af en toe nog niet eens kon slapen. Nu ga ik veel meer ontspannen naar bed en slaap meestal goed! Dat had ik nooit verwacht en was me zonder hulp ook niet gelukt. Gelukkig kon ik er met mijn schoonzus goed over praten. Zij steunde mij.”



Misschien kunt u wel een extra steuntje in de rug gebruiken. Wie wilt u daarvoor inschakelen? Misschien een goede vriendin of buur? Of iemand die hetzelfde heeft doorgemaakt of misschien samen wil stoppen?

Ik vraag ondersteuning aan: _____

Ik neem mij voor om: _____



Henk: “De eerste maand na de bouw ben ik heel veel gaan wandelen. Vooral in de avond voordat ik naar bed ging. Wat ik het meest moeilijk vond was de onrust in mijn zenuwen, vreemde krampen op rare plekken en op sommige tijden een enorme lichamelijke onrust. Ook al ging het goed met slapen, ik werd wel vaker wakker en ik kon moeilijker inslapen. Veel wandelen dus! Dat hielp me heel goed. Koptelefoon met muziek op. Verder was regelmaat belangrijk. Goed eten, op tijd naar bed; dat soort dingen. Wat mij opviel was dat ik opeens veel minder lang sliep. Kon ik vroeger wel een hele dag slapen, nu was ik wakker na ongeveer negen uur slaap. Het was belangrijk dat ik vooral in het begin in de middag niet ging slapen, ook al was ik erg moe.”

Ontspannen doet u zo!

Drie tips

- Verander uw gewoontes
- Leer ontspannen
- Denk positief

1. Verander uw gewoontes

Wat gaat u anders doen?

- Eet niet te laat en wees matig met koffie, thee en alcohol
- Sport en beweeg overdag.
- Zorg voor rust voor u naar bed gaat.
- Het bed is voor slapen en voor seks, verder niks.
- Laat uw hersenen en uw lijf tot rust komen.
- Zet televisie of computer uit, één uur voordat u gaat slapen.
- Ga op tijd naar bed. Sta elke morgen op dezelfde tijd op.
- Doe geen dutjes tussendoor.

Dit gaat zeker werken als u het minstens veertien dagen goed aanhoudt.

Mijn nieuwe gewoontes:

2. Leer ontspannen

Waardoor kan ik mij ontspannen? Hieronder staan enkele ideeën. Wat werkt voor u?

- Sporten of wandelen
- Wees mild en vriendelijk voor uzelf en zorg goed voor uzelf.
- Praat over uw zorgen.
- Doe een oefening van yoga of mindfulness.
- Werk niet te hard en stop op tijd.
- Pieker niet te lang, wees daarin streng voor uzelf.
- Maak plezier, doe wat u leuk vindt en waar u van geniet.
- Ga dingen die u lastig vindt niet uit de weg.
- Geniet van uw successen, ook van de kleine.
- Geniet van de mensen om u heen.

Ik ga vaker ontspannen en dat doe ik door:

3. Denk positief!

Maak uzelf niet gek, houd uw hoofd koel.

Helpende, positieve gedachten kunnen zijn:

- Ik wil van die pillen af, dan slaap ik maar een tijdje wat slechter.
- Als ik me rot voel dan kan ik dat wel aan, ook zonder pillen.
- Ik ben al gewend aan minder slaap, dat komt wel goed.
- Ik neem gewoon de tijd om aan een nieuwe gewoonte te werken.
- Morgen een nieuwe ronde, met nieuwe kansen.
- Hoe drukker ik me maak, hoe slechter ik slaap, ik houd het hoofd koel.
- Ik bedenk niks nieuws, ik stop nu met piekeren.
- Spanning zakt altijd weer af.
- Ik ga gezonder leven, zonder pillen.
- Ik denk aan leuke dingen, aan de zee of aan het bos, of haal fijne herinneringen op.

Ik blijf kalm en zeg tegen mezelf:

Ga niet liggen woelen in bed. Lukt het slapen niet? Ga er even uit, leid uw gedachten even af, blijf rustig en probeer het opnieuw.

Voelt u zich angstig? Ga dit actief aanpakken, denk positief en onderneem iets. Ga iets doen dat u afleidt. Vertrouw erop dat uw angst weer afneemt.

Meer lezen? Kijk op Benzodebaas.nl



© Tactus Verslavingszorg
1e druk, maart 2016



ZonMw



Tactus
verslavingszorg



caranscoop



progez 