

Voorbeeld stopbrief actie stopbrief

Praktijklogo

«Naam_adres» «Adres» «Postcode»
«Woonplaats» plaats, datum verzending

Geachte «Geslacht» «Naam_aanhef»,

Op mijn voorschrift

(wat te doen met patienten die benzo's kregen na voorschrift psychiater?)

gebruikt u al geruime tijd «Benzo_1» en «Benzo_2», geneesmiddelen die behoren tot de groep van de benzodiazepinen.

Veel huisartsen maken zich zorgen over het langdurig gebruik van deze middelen. Het lichaam kan hieraan wennen, waardoor de middelen niet meer goed werken. Deze medicijnen geven een lichamelijke afhankelijkheid en kunnen zelfs verslavend zijn. Mensen krijgen last van angst of slapeloosheid als zij hun medicijnen niet innemen. Dit zijn dan meestal niet de oorspronkelijke klachten waarvoor het middel is voorgeschreven, maar tijdelijke symptomen van ontwenning. Daarnaast kennen benzodiazepinen nog andere bezwaren. Gebruikers hebben een grotere kans op ongevallen. Ook blijkt dat deze middelen een nadelige invloed op het geheugen kunnen hebben.

Met deze brief wil ik proberen of bij u het voorschrijven en het gebruik verminderd zou kunnen worden of mogelijk zelfs gestopt. Ik raad u daarom aan het gebruik van «Benzo_1» en «Benzo_2»

(allebei tegelijk? Dan weet je bij klachten niet bij welk middel je te snel gaat)

geleidelijk te minderen en daarna eventueel helemaal te stoppen. Hierbij moet uw lichaam wennen aan de nieuwe situatie. U kan tijdelijk last hebben van gevoelens van onrust, gespannenheid en slecht slapen. Als deze verschijnselen bij u optreden probeer dan toch vol te houden, want na verloop van tijd gaan deze verschijnselen vanzelf weer over en voelt u zich beter.

Dat gaat niet voor iedereen op! Langdurige/blijvend klachten na stoppen, zoals BIND, zijn bekend.
<https://benzoreform.org/bind/>

Doorgaan met afbouwen bij klachten is geen goed advies; het lichaam moet de benodigde, individueel-bepaalde tijd krijgen om terug te keren naar de normale werking.
<https://www.benzoinfo.com/protracted-withdrawal-syndrome/>

Door uw gebruik stapje voor stapje te verminderen hebt u de minste kans op deze verschijnselen. Probeer daarom elke week een beetje minder te gebruiken

.(Wat is een 'beetje minder'? Zijn patiënten dan aangewezen op uitsluitend geregistreerde doseringen? Of worden ze aangemoedigd tot eigen knutselwerk via vijlen enz.?)
Sommigen kunnen overgezet worden op diazepam. Maar als je alleen temazepam voor de nacht gebruikt? Waarom dan de hele volgende dag sederen? Met meer risico op vallen? Meer neiging om dutjes te doen? Niet mogen autorijden? (electrische) fiets inclus. Meer thuiszitten, minder afleiding, minder bewegen.

Neem alleen medicijnen in als u iets moet doen waar u erg tegenop ziet.(Na stoppen kan dat ernstige klachten geven!) 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.

Maar het kan ook dat ze zich helemaal niet prettiger zijn gaan voelen. Bijvoorbeeld door protracted withdrawal.

Ik hoop dat deze brief een stimulans voor u is om uw gebruik te minderen. Als u dit op prijs stelt, kunt u een afspraak maken voor mijn spreekuur.

Een afspraak voorafgaande het afbouwen lijkt op zijn plaats. Ook omdat de website Thuisarts geen aanwijzingen geeft HOE af te bouwen en WAAR lagere doseringen te verkrijgen zijn.

Met vriendelijke groeten,

<<naam huisarts>>