

Geachte heer/mevrouw.....,

Op mijn voorschrift gebruikt u al geruime tijd en, geneesmiddelen die behoren tot de groep van de benzodiazepinen. Ik wil proberen of we door middel van deze brief de routine van voorschrijven en gebruiken kunnen veranderen.

Veel huisartsen maken zich bezorgd over het langdurig gebruik van deze middelen, omdat het lichaam hieraan kan wennen, waardoor de middelen niet meer juist werken. Deze tabletten of capsules kunnen zelfs verslavend zijn, waardoor mensen last krijgen van angst of slapeloosheid als zij hun tabletten niet innemen. Dit zijn dan meestal niet de oorspronkelijke klachten waarvoor het middel is voorgeschreven, maar tijdelijke symptomen van ontwenning.

Daarnaast hebben benzodiazepinen nog andere bezwaren. Gebruikers hebben een grotere kans op ongevallen en het blijkt dat deze middelen een nadelige invloed op het geheugen kunnen hebben.

Ik raad u daarom aan het gebruik van en geleidelijk te minderen en zo mogelijk helemaal te stoppen. 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 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 daarom elke week een beetje minder te gebruiken en neem alleen tabletten in als u iets moet doen waar u erg tegen op 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.

Ik hoop dat deze brief een stimulans voor u is om uw gebruik te minderen. Over ongeveer drie maanden krijgt u van mij een uitnodiging om een afspraak te maken op mijn spreekuur. Als u dit op prijs stelt, zullen we er dan samen verder over praten.

Met vriendelijke groet,

.....,
Huisarts