

Motiverende Gespreksvoering: Slaapmedicatie afbouwen

1) **Toestemming:**

- Vindt u het goed om een keer te hebben over uw slaapmedicatie? U gebruikt dit al vele jaren.
- Vindt u het goed dat ik u iets vraag over uw medicijngebruik? Wij merken dat u de laatste tijd steeds vaker langskomt voor de benzodiazepine. Vindt u het goed dat we daar samen naar kijken?
- Het is ons opgevallen dat u regelmatig slaapmedicatie komt ophalen. Vindt u het goed dat we het eens over het gebruik van deze geneesmiddelen gaan hebben?

2) **Ambivalentie uitvragen:** voor en tegenargumenten

a. Wat zou voor u reden zijn om uw slaapmedicatie te blijven gebruiken?

* Ideeën: Ik ben eraan gewend, ik slaap er goed van, het maakt me rustig, Het moet van dokter, het is beter voor mijn ziekte, werkt beter, angst om overdag niet te kunnen functioneren,...

b. Wat zou voor u reden zijn om minder slaapmedicatie te gaan gebruiken? Wat zou het u opleveren?

* Ideeën: ik kan er niet zonder en ik wil er niet afhankelijk van zijn, als ik het niet gebruik kan ik niet slapen, ik ben overdag slomer/suffer, ik gebruik liever geen medicijnen, het kost me geld,...

c. Vat samen en reflecteer.

3) **Motivatie uitvragen:**

Hoe belangrijk zou u het vinden om deze medicijnen af te bouwen? Motivatie scoren op schaal van 1-5: 1 = niet gemotiveerd, 5 = heel erg gemotiveerd, waar zit u dan? En waarom al cijfer x? Wat zou nodig zijn om het motivatie te verhogen naar x+1? Vat samen en reflecteer.

4) **Vertrouwen uitvragen:**

- En als we samen een plan zouden maken waarin u gaat proberen te minderen met slaapmedicatie en toch goed te slapen; hoeveel vertrouwen heeft u er dan in, dat het u dan ook gaat lukken?
- Als ik u tips zou geven hoe u minder slaapmedicatie kan gebruiken en toch goed kan slapen; hoeveel vertrouwen heeft u er dan in, dat het u dan ook gaat lukken?
- Vertrouwen scoren. Wat zou nodig zijn om het vertrouwen te verhogen met x+1?
- Wanneer zou u willen beginnen met het afbouwen van de slaapmedicatie?
- Vat samen en reflecteer.

5) **Wanneer uitvragen:**

- Wanneer zou u willen beginnen met het afbouwen van de slaapmedicatie?
- Wat zou u nodig hebben om eerder te beginnen met afbouwen?
- Vat samen en reflecteer.

Advies geven:

Uit recente studies blijkt dat geregeld gebruik van slaapmedicatie de kwaliteit van de slaap kan verminderen. Vaak geven deze medicijnen bijwerkingen als suf overdag, grotere kans op vallen, beïnvloeden van rijvaardigheid en kans op afhankelijkheid.

Afbouwen van deze medicatie zal zorgvuldig gebeuren en goed worden afgestemd op de patient zelf en dit alles zullen we in overleg met uw arts doen. Zodat het verantwoord gaat en de patient zich hier comfortabel bij blijft voelen.

Informatie en tips geven:

- Slaap-hygiëne
- Slaapdagboek invullen: <https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-ga-korter-in-bed-liggen-als-behandeling-om-beter-te-slapen>
- Afbouwschema opstellen
- Benzomoe