



Samenwerkende Apotheken Wijdmeren

Benzomoe

Voorkomen dat nieuwe of incidentele gebruiker chronische gebruiker wordt

Gebruik 1-3x per week 1 tablet

Aantal stuks max 5-10st

Bij aanvraag vervolg = overleg/afpraak huisarts

Verzoek om aantal te verhogen = reden voor afspraak huisarts

Chronische gebruikers motiveren om te stoppen

Belangrijk: herhaling van de boodschap en iedereen dezelfde boodschap

Boodschap =

- Chronisch gebruik van benzo voor slaap =
 - niet bewezen effectief
 - geeft bijwerkingen (oa valrisico)
 - en kwaliteit van slapen is minder goed dan zonder benzo
- Na stoppen wordt kwaliteit van slaap beter

Wat is de aanpak?

- Artikel in wijkblad over medicatie bij slaapproblemen & aankondiging Benzomoe project
- Lezing over slaap (educatie en misvattingen wegnemen)
- Apotheek geeft bij afgifte slaapmedicatie aan chronische gebruikers doosje* Benzomoe mee
- Huisarts legt Benzomoe doosje* op spreektafel en info op wachtkamerscherf
- Huisarts stuurt brief naar chronische benzo-gebruikers (gefaseerd, dus per bijv 2 weken aantal brieven te versturen, niet iedereen tegelijk)
- Na verzenden brief na 2-3 weken nabellen; kan door huisarts of assistente gedaan worden
- Ervaring uit Kortenhoef:
 - weinig inzet met groot resultaat
 - iedereen (team huisarts en apotheek) zelfde boodschap

Doel van brede aanpak en herhaling van de boodschap is gedragsverandering: patiënt meldt zich bij huisarts om te helpen bij afbouwen ipv boos te worden dat er gestopt moet worden.

Wat levert het op?

In Kortenhoef hebben we in nov 2022 project Benzomoe gestart met de volgende resultaten:

- Afname benzo-gebruikers: na 6 maanden gemiddeld 30%
- Afname chronische gebruikers: na 6 maanden gemiddeld 10%
- Na een jaar (zonder actieve inzet van huisarts of apotheek) dalen de cijfers verder, afname chronische gebruikers >20%
- Alle patiënten die bij de slaaptherapeut zijn geweest zijn gestopt (100% score), patiënten waren achteraf heel tevreden en blij☺
- Hebben ca 3 maanden doosjes meegegeven, daling van de cijfers ging daarna door (dus zonder extra inzet van huisarts of apotheker zette de daling door)

* Benzomoe doosje bevat brief met uitleg