# Very Brief Advice

# “Vraag, Vertel, Verwijs.”

**Onderwerp: Benzomoe**

1. **Vraag:**

* Ik zie dat u (al langer) slaapmedicatie gebruikt. Vindt u het goed om het daar heel kort even over te hebben?

Hoe ervaart u uw slaapkwaliteit momenteel op een schaal van 0-10 (0=heel slecht, 10=heel goed)? Wist u dat veel leefstijlfactoren ook een belangrijke invloed hebben op de slaapkwaliteit en u daar zelf aan kunt bijdragen?

1. **Vertel:**

* Slaapmedicatie (zoals temazepam) kan op korte termijn helpen, maar bij langer gebruik kan het lichaam eraan wennen, waardoor het minder goed werkt of voor moeheid overdag zorgen. Ook kan het lastig worden om zónder te slapen.
* Daarom raden we meestal aan om slaapmedicatie maar tijdelijk te gebruiken en helpen we mensen heel graag bij het optimaliseren van hun leefstijl, zodat die positief bijdraagt aan een gezond slaappatroon.

1. **Verwijs:**

* Zo ja (staat open): hierbij geef ik u graag dit doosje mee (Benzomoe, moe door het gebruik van benzo’s oftewel slaapmedicatie). Hierin zitten tips om door leefstijlveranderingen beter te kunnen slapen. Daarbij vindt u ook de opties om hierbij hulp in te schakelen, met bijv. een slaapoefentherapeut in de buurt.
* Zo nee: Helemaal goed. Mocht u in de toekomst willen minderen of stoppen met de slaapmedicatie, dan helpen we u graag verder en weet u ons te vinden.