

Very Brief Advice "Vraag, Vertel, Verwijs."

Onderwerp: Langdurig gebruik slaapmedicatie

1. Vraag:

- Ik zie dat u (al langer) slaapmedicatie gebruikt. Mag ik vragen of u dat meerdere keren per week gebruikt?

2. Vertel:

- Slaapmedicatie kan op korte termijn helpen, maar bij langer gebruik kan het lichaam eraan wennen waardoor het minder goed werkt en kan het ook lastig zijn om zonder te slapen.
- Om deze reden werken wij samen met de huisartsen in het project **Benzomoe** en geven daarom dit doosje aan u mee.
- Met de juiste begeleiding en afbouwprogramma zou u wellicht kunnen minderen of stoppen met deze medicatie, mét het behoud van een goede slaapkwaliteit.

3. Verwijs:

- Zo ja (staat open): In het doosje zitten extra slaaptips en info over hoe u hier vervolg aan kunt geven als u daar klaar voor bent. En wij ondersteunen u daar graag bij.
- Zo nee: Helemaal goed. Mocht u in de toekomst minder afhankelijk willen zijn van slaapmedicatie, dan helpen we u graag verder.