

Benzo... Moe



Over het terugdringen van chronisch benzodiazepinegebruik

Ineke van Waard
Februari 2010

Inhoud presentatie

- Voorstellen
- Kennisquiz
- Informatie over benzodiazepinen
 - Geschiedenis
 - Werking
 - Toepassing
- Beperken van benzodiazepinegebruik
 - Voorkomen door niet medicamenteuze behandeling
 - Motiveren van patiënten tot afbouwen
 - Afbouwschema maken
- Digitale ondersteuning

Hoeveel % van de totale bevolking in Nederland gebruikt benzodiazepinen?

- A. ca. 5%
- B. ca. 10%
- C. ca. 20%

10-12% van de totale bevolking (1,8 miljoen)

Gebruik neemt toe bij ouder worden

Kosten ca €94 miljoen

80% wordt door huisarts voorgeschreven

Hoeveel % van de patiënten in de langdurende psychiatrie gebruikt een benzodiazepine?

- A. 40%
- B. 50%
- C. 60%

55% van de patiënten in het ambulante team gebruikt benzodiazepinen (N=550)

47% gebruikt langer dan 1 jaar

72% op de huidige (gesloten) afdeling

Voor wie worden benzodiazepinen vergoed?

- A. Mensen die lijden aan epilepsie
- B. Mensen met ernstige psychiatrische problematiek
- C. Mensen met slaapproblemen
- D. Alle bovenstaande antwoorden zijn goed

De vergoeding is alleen bedoeld voor:

- Mensen met epilepsie,
- Bij angststoornis die niet op andere wijze te behandelen is
- Palliatieve zorg
- Ernstige psychiatrische problematiek

Langdurig gebruik van benzodiazepine kan leiden tot:

- A. Lichamelijke afhankelijkheid
- B. Psychische afhankelijkheid
- C. Beide
- D. Geen van bovenstaande. Het kan veilig langdurend gebruikt worden.

C. Benzodiazepinen zijn verslavend en leiden tot zowel lichamelijke als psychische afhankelijkheid

Hoe snel treedt afhankelijkheid op?

- A. binnen enkele weken
- B. binnen enkele maanden
- C. na ca. een jaar

Tolerantie en afhankelijkheid kunnen al binnen enkele weken optreden. Aanbevolen wordt dan ook om benzodiazepinen kortdurend voor te schrijven, 1-2 weken, maximaal 2 maanden.

Geschiedenis

- Sinds de jaren 60 van de vorige eeuw bekend
- Vervanging voor de barbituraten
- Zeer snel veelvuldig gebruik
- 1965 zongen de Rolling Stones al over: Mothers little helper

Lijst van benzodiazepinen

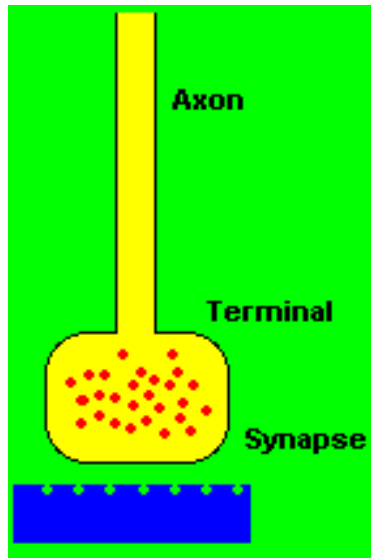
- Alprazolam *Xanax*
- Bromazepam *Lexotanil*
- Brotizolam *Lendormin*
- Chloordiazepoxide
- Clobazam *Frisium*
- *Urbadan*
- Clonazepam *Rivotril*
- Clorazepinezuur *Clorazepaat*
Tranxène
- Diazepam *Stesolid* *Valium*
- Flunitrazepam *Rohypnol*
- Flurazepam *Dalmadorm*
- Ketazolam *Unakalm*
- Loprazolam *Dormonoct*
- Lorazepam *Temesta*
- Lormetazepam *Loramet* *Noctamid*
- Medazepam *Medazepam*
- Midazolam *Dormicum*
- Nitrazepam *Mogadon*
- Nordazepam *Calmday*
- Oxazepam *Seresta*
- Prazepam *Reapam*
- Temazepam
- Triazolam *Halcion*

Werking van benzodiazepinen

Slaap- en kalmeringsmiddelen

Werken slaapbevorderend, spierslappend, angstdempend en anticonvulsief

Neurotransmitter



Werkt als neurotransmitter in het GABA-systeem.

Heeft remmende werking op de gevoeligheid van de cellen.

Is verspreid in de hersenen aanwezig

Toepassing

- Acute situaties
 - Acute slaapproblemen
 - Dreigende ontremming bij bipolaire stoornis
 - Instellen op antidepressivum
 - Onthoudingsverschijnselen van alcohol / drugs
-
- Benzodiazepinen zijn nooit eerste keus
 - Kortdurend en intermitterend
 - Maximaal 2-8 weken
 - Keuze van middel hangt af van de persoon
 - Bij voorkeur middel met korte halfwaardetijd
 - Lage dosering

Voor- en nadelen van benzodiazepinen

Voordelen

- Toename van slaaptijd
- Afname inslaaptijd
- Angstdempend
- Spierontspannend
- Snel werkend
- Veilig

Nadelen

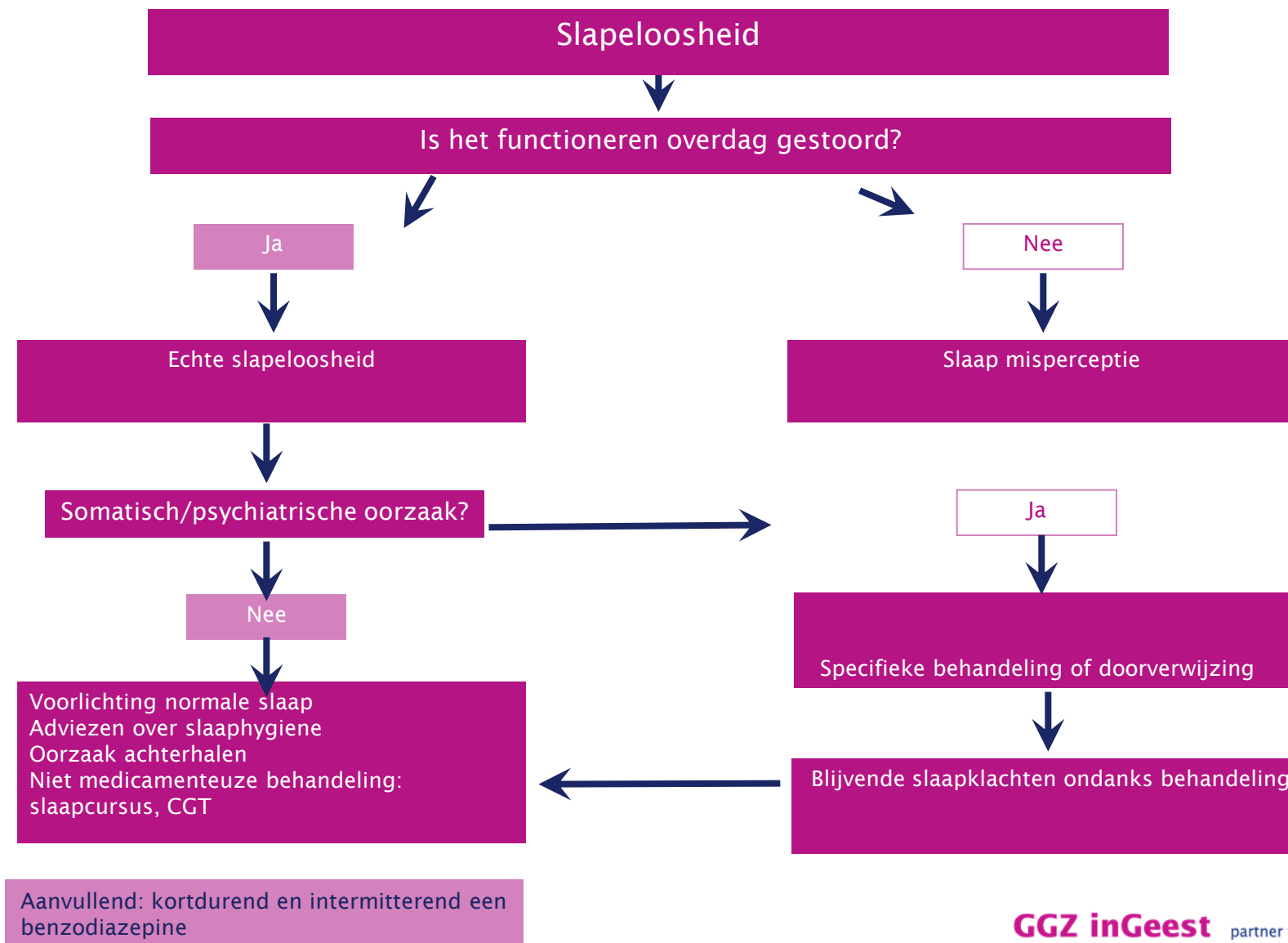
- Afhankelijkheid en gewenning
- Geheugen- en concentratiestoornissen
- Verhoogd risico op vallen en ongelukken
- Verminderde reactiesnelheid
- Verhoogd risico op ongelukken
- Sufheid en slaperigheid
- Afvlakking van het gevoel
- Paradoxe effecten; angst, agressie, hallucinaties

Rickels et al., 1990; Curran et al., 2003, college van zorgverzekeringen 2008, Gorgels et al., 2007

Voorkomen van benzodiazepinegebruik

- Door behandeling van slaapklachten op niet medicamenteuze wijze:
 - voorlichting, adviezen, cognitieve gedragstherapie, voeding, beweging
- Door behandeling van angst- en spanningsklachten op niet medicamenteuze wijze
 - Cognitieve gedragstherapie, ontspanningsoefeningen, sociale vaardigheidstraining, bevordering van copingmechanismen, psychomotore interventies, etc.

Behandeling slaapklachten



Afbouwen



Literatuur over afbouwen

Richtlijnen bevelen de volgende stappen aan:

- Starten met een minimale interventie (brief)
- Patiënten motiveren om af te bouwen (Bendep SRQ)
- Voorlichting geven aan patiënten
- Opstellen van een afbouwschema, gereguleerde dosisreductie
- Omzetten gebruikte benzodiazepinen naar equivalente dosis Diazepam
- Het bieden van ondersteuning (BWSQ)

Belangrijk: Bouw af in het tempo van de patiënt!!

Interviews met patiënten

- Gestopt na adviezen van begeleiders of psychiater
- Praktische tips
- Dringen aan op kort voorschrijven
- Samen zoeken naar alternatieven

Gezondheidswinst na stoppen

- Helderder voelen
- Minder gedempt gevoel
- Minder angstig
- Beter slapen
- Minder depressief gevoel
- Verbetering van het psychisch welbevinden
- Verbeterd gevoel van eigenwaarde na succesvol stoppen

Rickels et al., 1990; Curran et al., 2003

Het bieden van ondersteuning

Goed uitvragen van de problemen en oorzaken

Bij het afbouwen: de ontwenningverschijnselen in kaart brengen

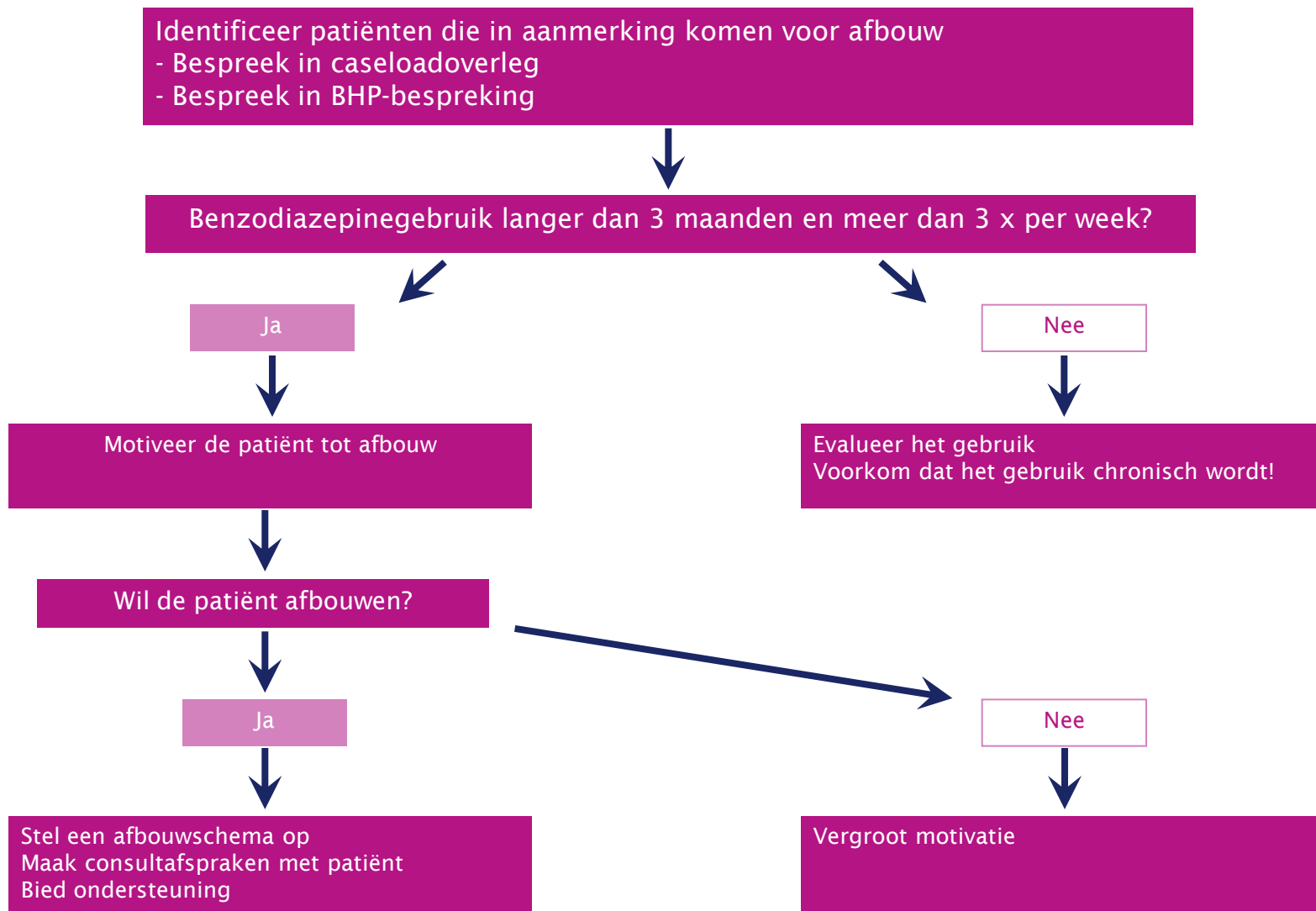
Slaapklachten

- Voorlichting geven over normale slaap
- Slaapdagboek bijhouden
- Slaaphygiëne bespreken
- CGT bij slaapproblemen
- Slaapcursus aanbieden

Angst en spanning

- Ontspanningsoefeningen
- Motiveren, ondersteunen, geruststellen
- CGT
- Andere copingsstrategieën
 - Normaliseren van klacht
 - Afleiding zoeken
 - Sporten
 - Rust nemen
 - Andere opties

Afbouw stappenplan



Afbouwschema opstellen

1. Stabilisatie van de dosering
Bij wisselend gebruik eerst dosering stabiliseren
2. Omzetten van gebruikte middelen naar equivalente dosis Diazepam, voorkeur voor tabletten van 2 mg
Bij gebruik van > 40 mg evt. klinisch afbouwen
3. Tijdsfad en afbouwschema vaststellen met patient.
Tempo van de client is hierbij het belangrijkste
Consultfrequentie afspreken

Digitale ondersteuning

- www.cursusstoppenmetslaapmiddelen.nl
- www.cursusbeterslapen.nl
- www.benzodebaas.nl
- www.teleac.nl/beterslapen/