

Verslag DTO/FTO woensdag 9 juni.

Onderwerp: benzodiazepines. (herhaling van het FTO onderwerp uit 2018). Georganiseerd door HA, FT, Slaap oefentherapeut, Apotheek.

Inventarisatie via de mentimeter.

1 op de 10 mensen slikken wel eens benzo's. Van de 80 plussers zelfs 1 op de 3!

Depressie is geen behandelindicatie voor benzo's.

Toepassingen voor benzo's zijn:

- Kortdurende slapeloosheid (5-10 tabletten en goede afspraken)
- Pathologische angst (2-4 weken evt icm antidepressiva)
- Psychiatrische stoornissen
- Terminale fase

In Boskoop is het aantal benzodiazepine recepten 3.8% van het totaal. Dit is gelijk aan het landelijk gemiddelde.

Stoppen van het chronische benzodiazepine gebruik kan dvm de Minimale Interventie Strategie (MIS). Dit houdt in een selectie door de apotheek, evt screening door de huisarts, sturen van een stopbrief en evaluatie tijdens een consult bij HA op POH. Kans van slagen van MIS, bij chronisch gebruik van 1 tablet per dag, is 30-50%.

Tov 2018 is er in Boskoop een duidelijke daling van het aantal gebruikers en het aantal chronische gebruikers van benzo's. (chronisch gebruik wil zeggen > 90 tabletten per jaar).

Actie punt: Opstarten MIS per jan. 2022. Voor patienten > 65 jaar.

Inzetbare acties bij het stoppen: Slaap oefentherapeut, Psychosomatische therapeut (bij ook lichamelijke klachten), positieve gezondheid (spinnenweb) en patienten voorlichting.

Positieve Gezondheid (mn het Spinnenweb) kan worden ingezet als diagnostische tool/ toetsinstrument. Het is een hulpmiddel voor een beter gesprek en breed inzetbaar.

Psychosomatische FT wordt ingezet bij lichamelijke klachten met daarbij het bestaan van bepaalde psychosociale factoren. Er wordt gebruik gemaakt van bewegen, ontspannen, mindfulness, evt daarnaast cogn. Gedragstherapie en het gebruik van biopsychosociale modellen.

Slaap oefentherapie kan worden ingezet als behandeling bij slaapproblemen en evt afbouw van benzodiazepine gebruik voor 0-100 jaar.

21% van de Nederlanders heeft last van slaapproblemen.

Slaap inhalen werkt niet zo!

Slapeloosheid kan depressieve klachten geven en heeft invloed op het BMI (gaat omhoog), het geeft namelijk aandrang tot meer willen eten.