

Vught, april 2009

Geachte heer/mevrouw,

Deze brief heeft u ontvangen via uw huisarts, omdat u slaap- of kalmeringsmiddelen (benzodiazepinen of benzo's) gebruikt. Volgens de gegevens van uw arts gebruikt u deze middelen chronisch, dat wil zeggen: langdurig en misschien wel dagelijks. Vanaf 1 januari 2009 worden deze middelen voor de meeste patiënten niet meer vergoed.

### **Waarom stoppen?**

Chronisch gebruik van slaap- of kalmeringsmiddelen heeft veel nadelen. Ze hebben ernstige bijwerkingen, zoals slaperigheid overdag en een verminderd reactievermogen. De kans op ongelukken en vallen neemt hierdoor toe. Ouderen die deze middelen gebruiken, lopen meer risico om hun heup te breken. Andere bijwerkingen zijn concentratieproblemen en problemen met het geheugen. Ook zorgen deze middelen er vaak voor dat gevoelens vervlakken. Alle emoties worden gedempt, ook de positieve. Sombere gevoelens nemen zelfs vaak toe. Daarnaast zijn slaap- en kalmeringsmiddelen erg verslavend en vindt bij langdurig gebruik gewenning plaats: u heeft steeds meer nodig voor hetzelfde effect.

Stoppen is echter niet eenvoudig. U kunt hevige onthoudingsklachten krijgen als u er (plotseling) mee stopt. Met goede begeleiding bij het stoppen zijn veel van deze klachten te voorkomen. Als langdurige gebruikers gestopt zijn, voelen ze zich vaak veel beter.

### **Hulp bij het stoppen**

Omdat het erg moeilijk kan zijn om in uw eentje te stoppen, bieden we u hierbij hulp aan. Deze hulp wordt bijna volledig door uw ziektekostenverzekering vergoed.

- Een intakegesprek vindt plaats op een laagdrempelige locatie bij u in de buurt (bijvoorbeeld in de dokterspraktijk of bij de apotheek).
- Tijdens het intakegesprek wordt een passend zorgaanbod besproken. Naast het vaststellen en naleven van een afbouwschema, vinden gesprekken met een consulent, arts of psycholoog plaats en eventueel cursussen of trainingen die u leren om beter met problemen om te gaan.
- De behandeling kan snel starten. Zowel de consulenten van Roder Consult als de verslavingsdeskundigen van Novadic-Kentron (zoals artsen, psychologen en psychiaters) kunnen zo nodig bij de behandeling ingezet worden.

De intake en behandeling worden gegeven door Novadic-Kentron en Roder Consult, instellingen voor verslavingszorg.

### **Informatie en aanmelden**

Meer informatie vindt u op de website [www.benzovrij.nl](http://www.benzovrij.nl). Als u nog vragen heeft, of als u zich wilt aanmelden, kunt u ons tijdens kantooruren mailen of bellen op (040) 263 13 04. U kunt ons ook e-mailen op [info@benzovrij.nl](mailto:info@benzovrij.nl).

Met vriendelijke groet,



Sandra de Graaf,  
Projectleider Benzovrij.nl