



In opdracht van



Apothekers
Coöperatie
Haaglanden



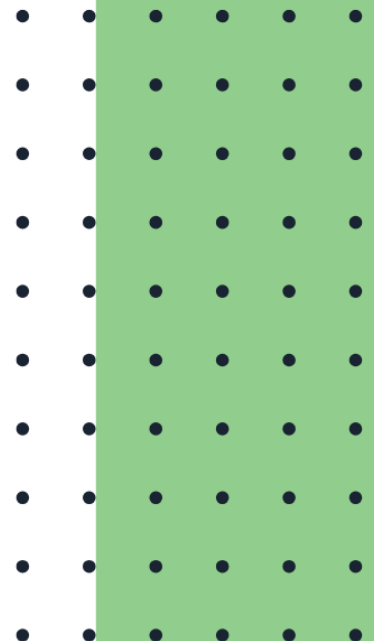
IMPLEMENTATIEPLAN BENZOMOE-PROJECT

2024



OPGESTELD DOOR

Studenten Farmakunde -
Hogeschool Utrecht
Prash Sardjoe - Sahar Fariwar
Merve Canlier -Reymon Gaal





Voorwoord

Voor u ligt het implementatieplan voor het Benzomoe-project, een initiatief ontwikkeld door vier farmakundestudenten van de Hogeschool Utrecht, in samenwerking met de Apothekers Coöperatie Haaglanden (ACH).

Dit document biedt een praktische en gestandaardiseerde aanpak om apotheken te ondersteunen bij het verminderen en stoppen van langdurig benzodiazepinegebruik bij patiënten. Benzodiazepines worden vaak voorgeschreven bij angststoornissen en slapeloosheid, maar langdurig gebruik kan risico's met zich meebrengen.

Het plan bevat duidelijke en uitvoerbare instructies, waaronder:

- Werkproces voor implementatie van het Benzomoe-Project
- Instructie voor het maken van patiëntselectie voor SFK en Pharmacom
- Instructie voor het invullen van de Benzomoe vragenlijst
- Instructie poster/flyer/Very Brief Advice (VBA)

Wij hopen dat dit implementatieplan een waardevolle bijdrage levert aan het bevorderen van verantwoord medicatiegebruik in de apotheekpraktijk.

Met vriendelijke groet,

Prash Sardjoe | Sahar Fariwar | Merve Canlier | Reymon Gaal

Studenten Farmakunde, Hogeschool Utrecht

In opdracht van:

Apothekers Coöperatie Haaglanden (ACH)



Inhoudsopgave

Voorwoord.....	1
Werkproces voor implementatie van het Benzomoe-Project.....	3
Instructie voor het maken van patiëntselectie voor SFK en Pharmacom.....	5
Instructie voor het invullen van de Benzomoe vragenlijst.....	19
Instructie voor Benzomoe poster.....	27
Instructie Benzomoe flyer.....	30
Instructie Benzomoe Very Brief Advice (VBA).....	32
Bijlage 1: Benzomoe Boekje.....	34



Werkproces voor implementatie van het Benzomoe-Project

Verantwoordelijke(n): _____

Periode: _____

Doel

Het doel van dit werkproces is om een consistente en gestandaardiseerde aanpak te bieden voor de implementatie van het Benzomoe-project in de apotheek. Dit project richt zich op het verminderen en stoppen van chronisch gebruik van benzodiazepines door patiënten te begeleiden en te informeren.

Hoe kun je het zorgthema inzetten?

Stap 1: Voorbereiding

1. Scholing en Kick-off

- Volg e-learningmodules en webinars over benzodiazepinegebruik en het Benzomoe-project.
- Organiseer een interne kick-off om het doel, de aanpak en de rollen te bespreken.
- Bespreek de verdeling van rollen en verantwoordelijkheden binnen het team.

2. Materialen Voorbereiden

- Zorg dat de toolkit Benzomoe (posters, flyers, Very Brief Advice cards, en vragenlijsten) beschikbaar is.
- Stel de **Instructie voor het maken van een SFK-lijst** op en voer deze uit om een SFK-uitdraai te maken.
- Controleer of Very Brice Advice klaarliggen.

3. Gegevensanalyse

- Analyseer de SFK-uitdraai om inzicht te krijgen in het gebruikspatroon van benzodiazepines.
- Selecteer patiënten op basis van deze gegevens (bijv. nieuw, chronisch, ouderen met valrisico).



Stap 2: Uitvoering

1. Patiënten Informeren

- Gebruik **de instructie voor het invullen van de Benzomoe-vragenlijst** om de vragenlijst goed te gebruiken. Bekijk de antwoorden en pas het advies en de ondersteuning aan op wat de patiënt nodig heeft.
- Nieuwe gebruikers:**
 - o Geef een Benzomoe-boekje mee bij de eerste uitgifte.
 - o Gebruik de **vragenlijst uit de toolkit Benzomoe** om eventuele risico's te identificeren.
- Chronische gebruikers:**
 - o Overhandig een Benzomoe-doesje bij een herhaalrecept.
 - o Nodig de patiënt uit voor een persoonlijk adviesgesprek.

2. Adviesgesprekken Voeren

- Gebruik de gesprekskaarten en afbouwschema's uit de toolkit als leidraad voor gesprekken.
 - Pas adviezen aan op basis van individuele behoeften van de patiënt.
 - Verwijs indien nodig naar aanvullende hulp, zoals een huisarts of slaapofentherapeut.
-

Stap 3: Monitoring en Evaluatie

1. Patiëntvolgsysteem

- Houd bij welke patiënten zijn benaderd, gesprekken hebben gehad en welke voortgang is geboekt.
- Controleer regelmatig of afspraken worden nagekomen.
- Plan vervolgspraken en pas indien nodig het afbouwplan aan.

2. Teamoverleg

- Bespreek tijdens teamvergaderingen:
 - o Succesvolle interventies en verbeterpunten.
 - o Inzichten uit de vragenlijsten en andere tools uit de Benzomoe-toolkit.

3. Resultaten Analyseren

- Analyseer het effect van het project door gebruik van benzodiazepines vóór en na interventies te vergelijken.
- Deel resultaten met het team en externe partners voor feedback.



Instructie voor het maken van patiëntselectie voor SFK en Pharmacom

SFK-selectie

Log in op mijn SFK

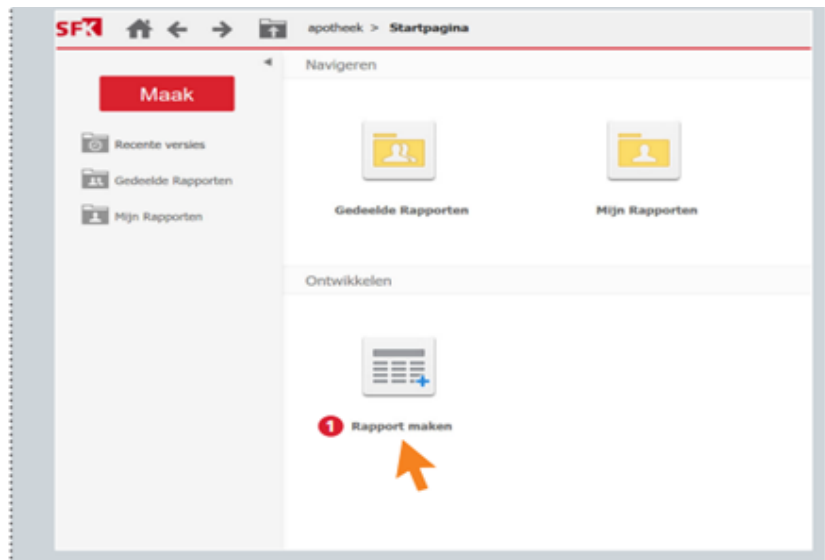
Doelrapport: Het aantal gebruikers van statines in uw apotheek in 2017

ATCS		aantal patiënten (apotheek)
CSDA01	SIMVASTATINE	432
CSDA03	PRAVASTATINE	66
CSDA06	FLUVASTATINE	9
CSDA05	ATORVASTATINE	137
CSDA07	ROSUVASTATINE	66

Ga naar www.sfk.nl en klik op de oranje knop SFK Select. Log in met uw SFK inloggegevens

Startscherm

- 1 Klik op **rapport maken** (zie afbeelding)
» Klik op **mijn apotheek**



Stap 1: kies rapport maken en mijn apotheek

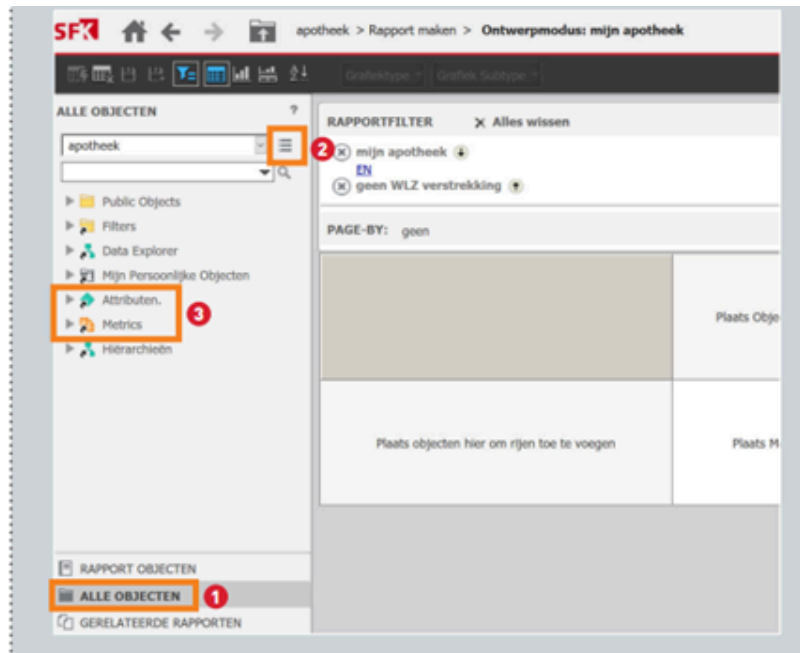


Met welke onderdelen maakt u een rapport?

Metrics (meetwaarden) en
Attributen (waarover je meet)

- 1 Klik op **Alle objecten** (linksonder) » **Attributen** en **Metrics** verschijnen
- 2 Uitklapfunctie instellen of wisselen: kies voor 'boom' »
- 3 Er verschijnen uitklappijltjes ► voor Attributen en Metrics

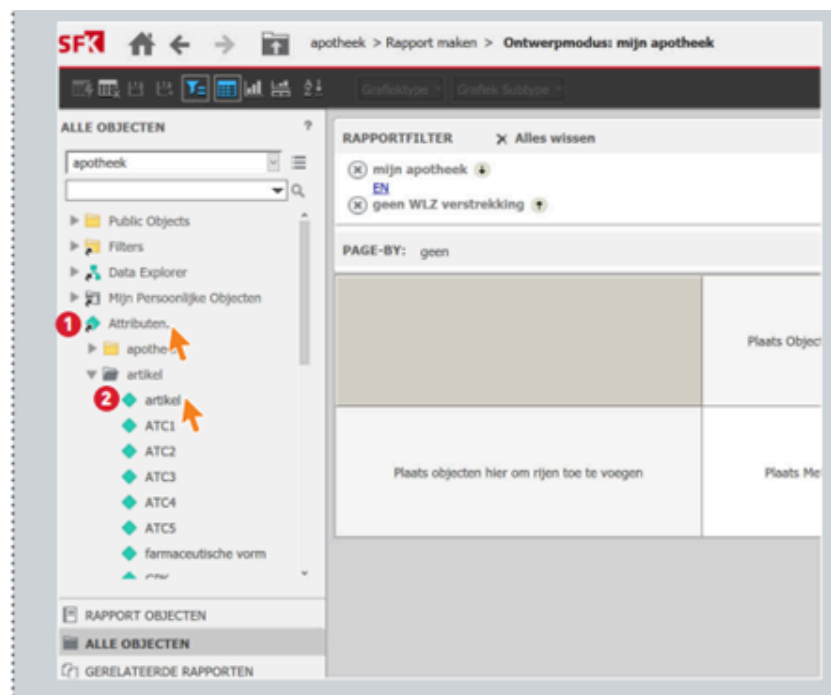
**U kunt nu het rapport
samenstellen**



Stap 2: selecteer linksonder alle objecten

**Open Attributen om de data
voor het rapport te kunnen
selecteren**

Klik op **1 Attributen** en
vervolgens op **2 artikel**

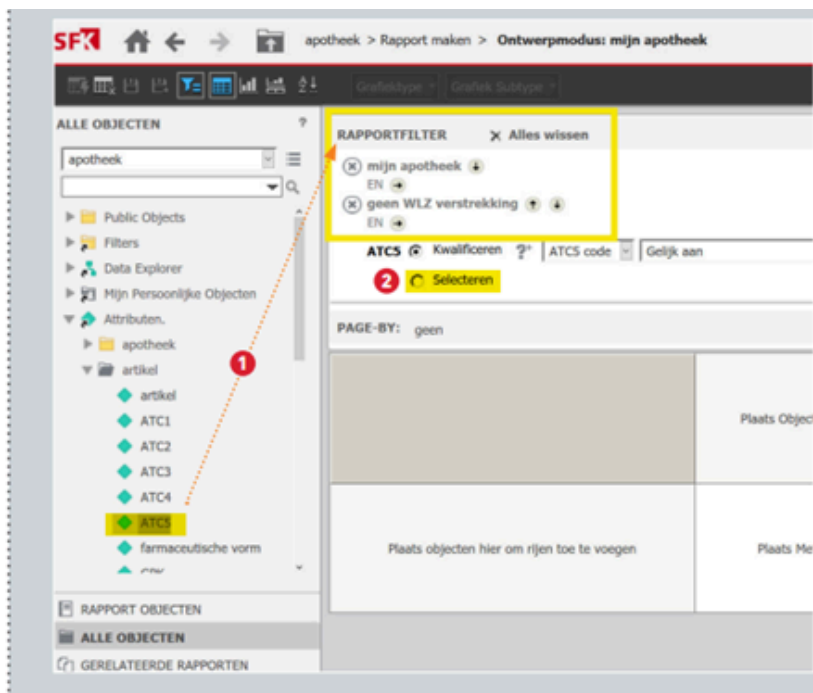


Stap 3: selecteer attributen en selecteer daarna artikel



Maak een filter om de data te beperken tot statines

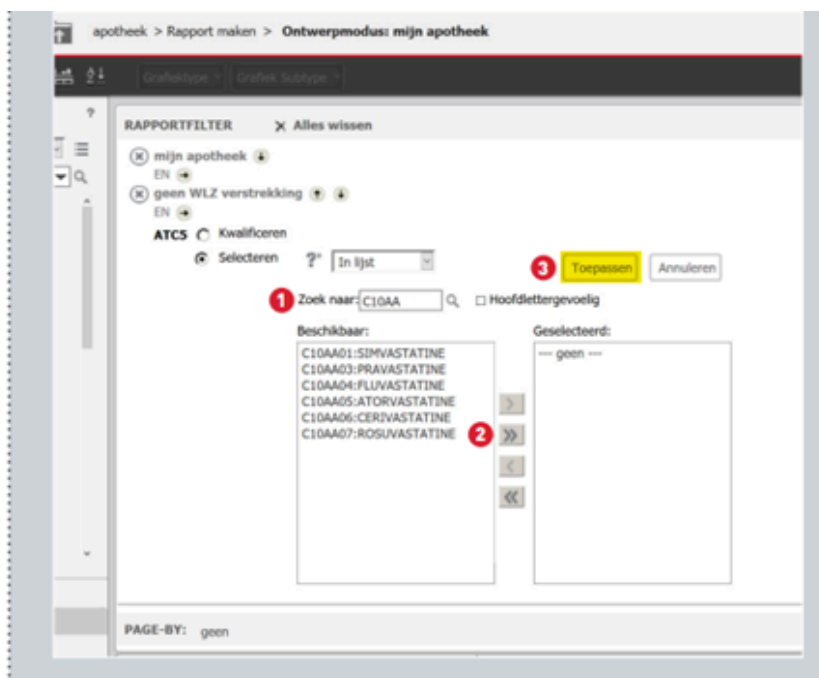
- 1 Sleep het betreffende attribuut (**ATC5**) naar het **Rapportfilter** (laat het attribuut los wanneer het rapportfilter een gele rand krijgt)
- 2 Klik op de button **Selecteren** » de keuzelijst verschijnt



Stap 4: sleep **ATC5** naar de rapportfilter veld en kies dan voor **selecteren** (zoals in de afbeelding uitgebeeld)

Statines selecteren en opslaan

- 1 Zoek naar **C10AA** en klik op het vergrootglas of op Enter
- 2 Klik op de dubbele pijl » om in één keer alle geneesmiddelen over te halen van **Beschikbaar** naar **Geselecteerd**
- 3 Klik op **Toepassen** » U heeft nu een filter gemaakt en de data beperkt tot de geselecteerde statines

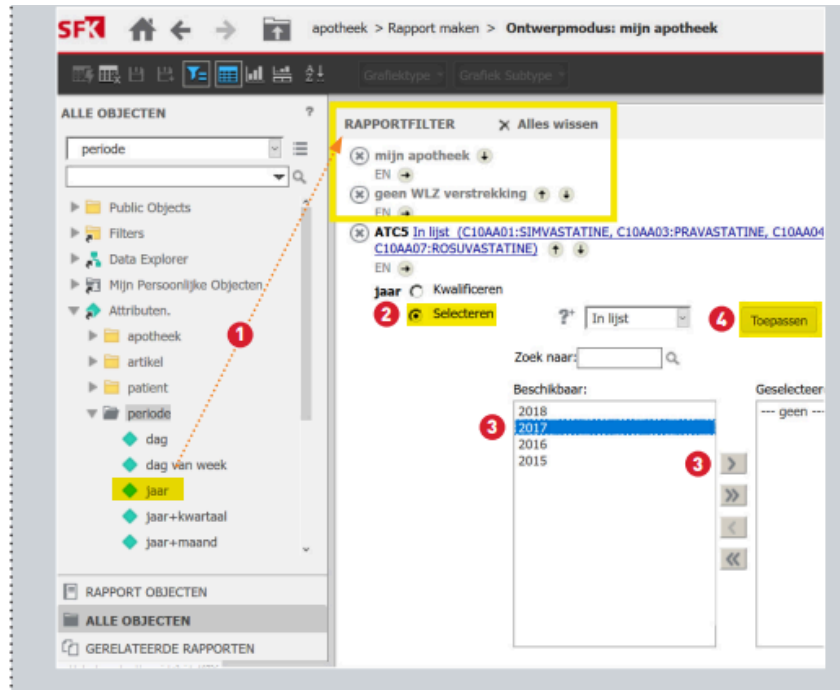




Stap 5: voer de ATC-code in van het betreffende geneesmiddel(en), met de pijl komt het ingevoerde geneesmiddel in de geselecteerde kolom of door het betreffende geneesmiddel dubbel te klikken. Klik vervolgens op toepassen

Selecteer het jaar 2017
(in rapportfilter)

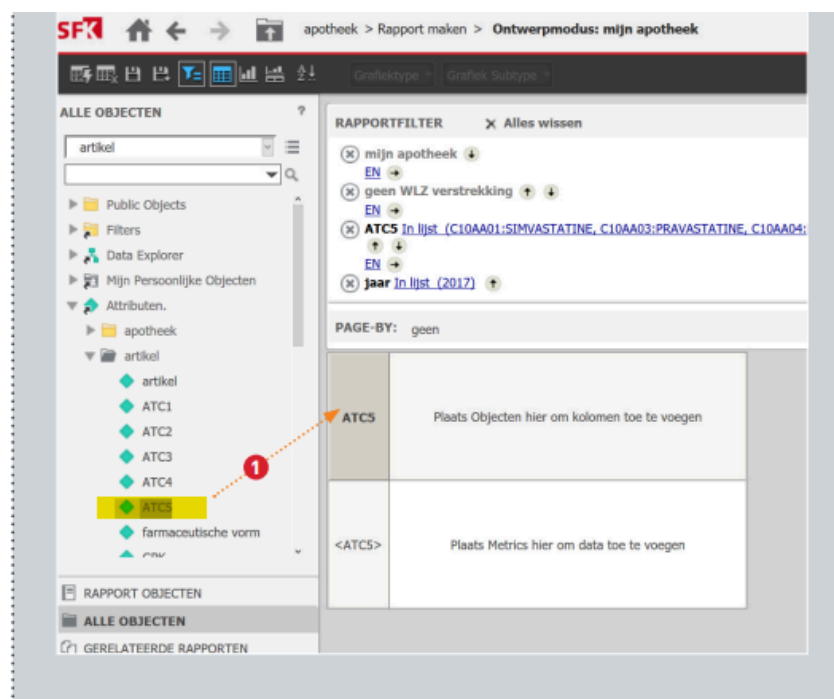
- 1 Sleep het attribuut **jaar** uit de map **periode** naar het Rapportfilter (laat het attribuut los wanneer het rapportfilter een gele rand krijgt)
- 2 Klik op de button **Selecteren** » de keuzelijst verschijnt
- 3 Selecteer **2017** (de selectie wordt blauw) en klik op de pijl om dit jaar over te halen naar **Geselecteerd**
- 4 Klik op **Toepassen** » U heeft nu de data beperkt tot het jaar 2017 [zonder dit filter zou u de data over de afgelopen drie jaren + het lopende jaar zien]



Stap 6: 1. Ga naar attributen à periode en selecteer de gewenste periode. 2. Klik op selecteren. 3. Selecteer (in dit geval) het jaartal/ periode. 4. Klik op toepassen

Definieer wat u in het rapport wilt zien, voeg een attribuut toe aan de tabel

- 1 Dubbelklik onder attribuut op artikel **ATC5** (of sleep naar de tabel) » ATC5 verschijnt in de tabel





Stap 7: ga naar attributen, vervolgens naar artikelen en sleep ATC5 in de rechter tabel (zoals hierboven afgebeeld is)

Voeg een metric (meetwaarde) aan de tabel toe

- 1 Open **Metrics**
- 2 Dubbelklik op de metric **aantal patiënten (apotheek)** (of sleep naar de tabel)
» Aantal patiënten verschijnt in tabel

The screenshot shows the SFK reporting tool interface. On the left, under 'ALLE OBJECTEN', the 'Metrics' section is expanded, and 'aantal patiënten (apotheek)' is highlighted. A red circle '1' is next to the 'Metrics' folder, and a red circle '2' is next to the selected metric. A dashed arrow points from the metric to the table. The table has columns for 'ATC5', 'Metrics', and 'aantal patiënten (apotheek)'. The 'ATC5' column contains '<ATC5>' and the 'aantal patiënten (apotheek)' column contains '<aantal patiënten (apotheek)>'. The 'RAPPORTFILTER' section on the right shows filters for 'mijn apotheek', 'geen WLZ verstrekking', 'ATC5 In lijst (C10AA01:SIMVASTATINE, C10AA03:PRAVASTATINE)', and 'Jaar In lijst (2017)'. The 'PAGE-BY' section is set to 'geen'.


-

Stap 8: open metrics à aantal patiënten (sleep deze in de rechter tabel zoals afgebeeld is hierboven)

Stap 9: selecteer rapport uitvoeren, hierna krijg je een tabel deze is ook of te zetten in een grafiek indien gewenst



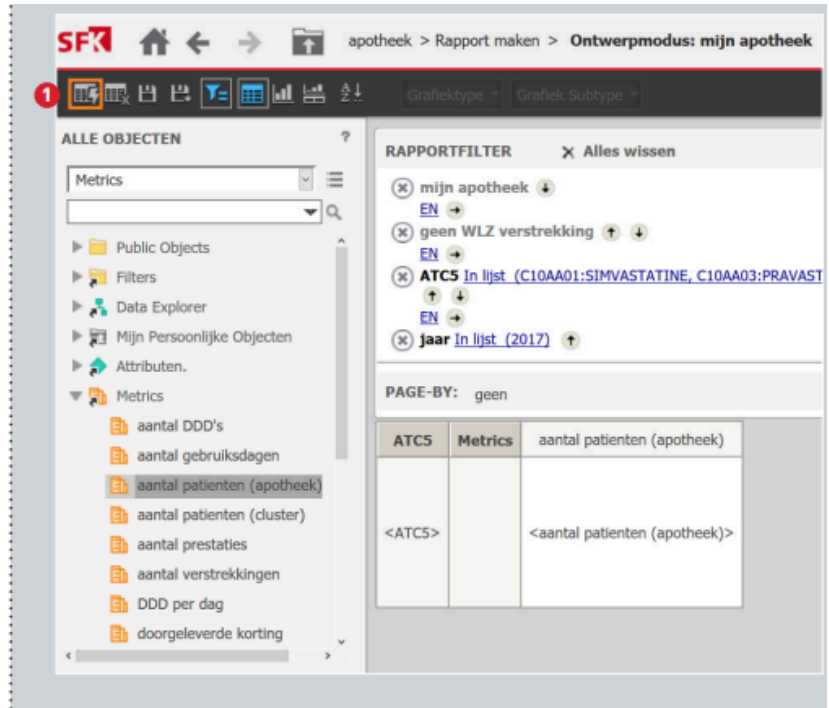
Rapport uitvoeren

- 1 Klik op **Rapport uitvoeren** linksboven 

Resultaat: aantal gebruikers van statines in 2017 per statine

ATC5		aantal patiënten (apotheek)
C10AA01	SIMVASTATINE	550
C10AA03	PRAVASTATINE	79
C10AA04	FLUVASTATINE	4
C10AA05	ATORVASTATINE	204
C10AA07	ROSUVASTATINE	131

-  Opslaan
-  Terug naar rapport ontwerpen
-  Tabel omzetten naar grafiek
-  Exporteren naar Excel
-  Exporteren naar PDF



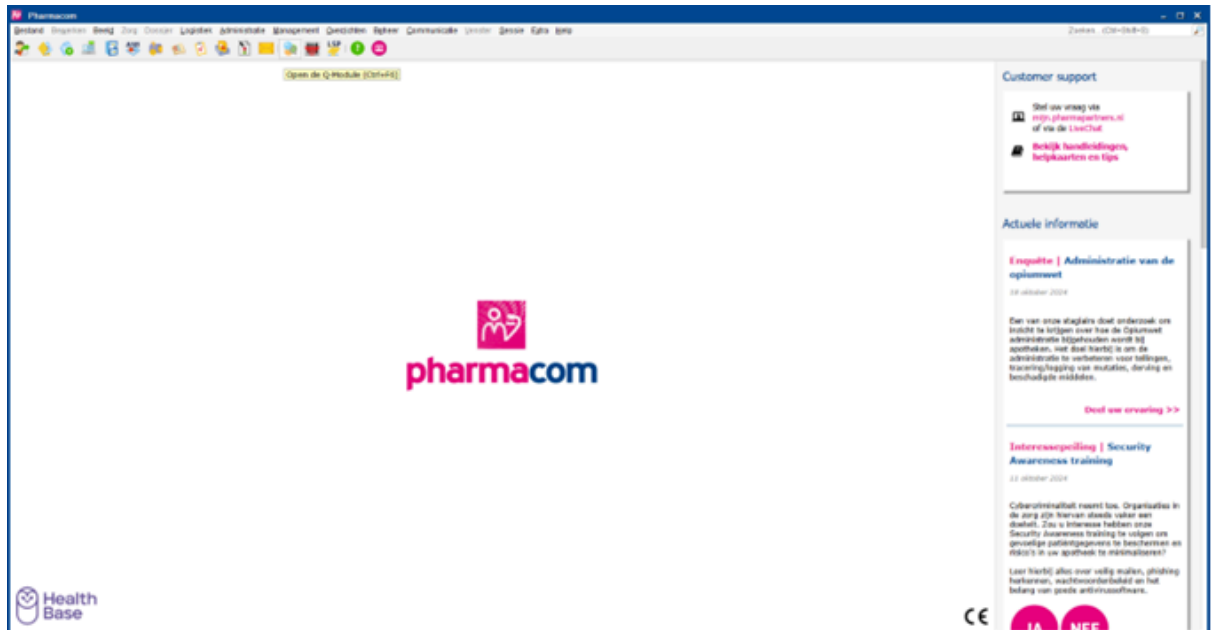
The screenshot shows the SFK reporting tool interface. The breadcrumb navigation at the top reads: apotheek > Rapport maken > Ontwerpmodus: mijn apotheek. The interface is divided into several sections:

- ALLE OBJECTEN:** A tree view on the left showing the hierarchy of objects. Under the 'Metrics' folder, 'aantal patiënten (apotheek)' is selected.
- RAPPORTFILTER:** A section on the right with a search bar and a list of filters. The filters include 'mijn apotheek', 'geen WLZ verstrekking', 'ATC5 In lijst (C10AA01:SIMVASTATINE, C10AA03:PRAVASTATINE)', and 'Jaar In lijst (2017)'. Each filter has a search icon and a plus sign.
- PAGE-BY:** A section below the filters with the text 'geen'.
- Table:** A table with three columns: 'ATC5', 'Metrics', and 'aantal patiënten (apotheek)'. The table is currently empty, showing only the column headers.



Pharmacom selectie

Stap 1: selecteer open Q-module



(Ingezoomde variant hieronder)





Stap 2: selecteer **selectie op geneesmiddel**

Omschrijving /	Uitvoerdatum	Type	Soort	Categorie
Aantal EPD maskers in de periode		Statistiek	EPD	Zorg
Aantal voorschriften per werkdag	14-10-2024	Statistiek	Medicatie	Zorg
Bezorgregels per rit per periode		Statistiek	Bezorgritten	Organisatie
Exporteer COV BSN Logging voor periode		Extractie	CovBsnPatientRequestLog	Organisatie
Extractie geregistreerde prestaties		Extractie	FarmaceutischeVerrichting	Zorg
Extractie medicatiehistorie	20-10-2023	Extractie	Medicatie	Organisatie
Extractie niet-standaardreceptuur		Extractie	Medicatie	Financieel
Extractie patiëntenbestand	26-04-2024	Extractie	Patient	Organisatie
Gestart/gestopt met geneesmiddel		Selectie	Patient	Zorg
In te geven prestatiecode in periode		Selectie	Patient	Zorg
MGN patiënt vrijgavestatus-indicatie		Selectie	Patient	Organisatie
Opt-in toestemming gegeven	05-02-2021	Selectie	Patient	Zorg
Overzicht geneesmiddelverbruik	03-02-2016	Statistiek	Medicatie	Zorg
Patient met aantal ingegeven leveringen	12-01-2017	Selectie	Patient	Zorg
Patiënten per WMG aflevering	12-01-2017	Selectie	Patient	Financieel
Selecteer actieve/niet-actieve patiënten	15-06-2024	Selectie	Patient	Organisatie
Selecteer op ATC, zonder een CI of ACI	05-04-2022	Selectie	Patient	Zorg
Selecteer op CI of ACI	04-02-2019	Selectie	Patient	Zorg
Selecteer op CI of ACI, zonder ATC		Selectie	Patient	Zorg
Selecteer op debiteur informatie		Selectie	Patient	Financieel
Selecteer op NAW gegevens	13-10-2017	Selectie	Patient	Organisatie
Selecteer patiënten zonder BSN		Selectie	Patient	Organisatie
Selectie op ATC-code en bewakingssignaal	05-04-2022	Selectie	Patient	Zorg
Selectie op basis van patiëntkenmerk	23-05-2019	Selectie	Patient	Zorg
Selectie op geneesmiddel	24-09-2024	Selectie	Patient	Zorg
Selectie op polyfarmacie		Selectie	Patient	Zorg

Stap 3: klik met de rechtermuisknop en selecteer **voer query uit of (snelkoppeling) ctrl+u**

Omschrijving /	Uitvoerdatum	Type	Soort	Categorie
Aantal EPD maskers in de periode		Statistiek	EPD	Zorg
Aantal voorschriften per werkdag	14-10-2024	Statistiek	Medicatie	Zorg
Bezorgregels per rit per periode		Statistiek	Bezorgritten	Organisatie
Exporteer COV BSN Logging voor periode		Extractie	CovBsnPatientRequestLog	Organisatie
Extractie geregistreerde prestaties		Extractie	FarmaceutischeVerrichting	Zorg
Extractie medicatiehistorie	20-10-2023	Extractie	Medicatie	Organisatie
Extractie niet-standaardreceptuur		Extractie	Medicatie	Financieel
Extractie patiëntenbestand	26-04-2024	Extractie	Patient	Organisatie
Gestart/gestopt met geneesmiddel		Selectie	Patient	Zorg
In te geven prestatiecode in periode		Selectie	Patient	Zorg
MGN patiënt vrijgavestatus-indicatie		Selectie	Patient	Organisatie
Opt-in toestemming gegeven	05-02-2021	Selectie	Patient	Zorg
Overzicht geneesmiddelverbruik	03-02-2016	Statistiek	Medicatie	Zorg
Patient met aantal ingegeven leveringen	12-01-2017	Selectie	Patient	Zorg
Patiënten per WMG aflevering	12-01-2017	Selectie	Patient	Financieel
Selecteer actieve/niet-actieve patiënten	15-06-2024	Selectie	Patient	Organisatie
Selecteer op ATC, zonder een CI of ACI	05-04-2022	Selectie	Patient	Zorg
Selecteer op CI of ACI	04-02-2019	Selectie	Patient	Zorg
Selecteer op CI of ACI, zonder ATC		Selectie	Patient	Zorg
Selecteer op debiteur informatie		Selectie	Patient	Financieel
Selecteer op NAW gegevens	13-10-2017	Selectie	Patient	Organisatie
Selecteer patiënten zonder BSN		Selectie	Patient	Organisatie
Selectie op ATC-code en bewakingssignaal	05-04-2022	Selectie	Patient	Zorg
Selectie op basis van patiëntkenmerk	23-05-2019	Selectie	Patient	Zorg
Selectie op geneesmiddel	24-09-2024	Selectie	Patient	Zorg
Selectie op polyfarmacie		Selectie	Patient	Zorg

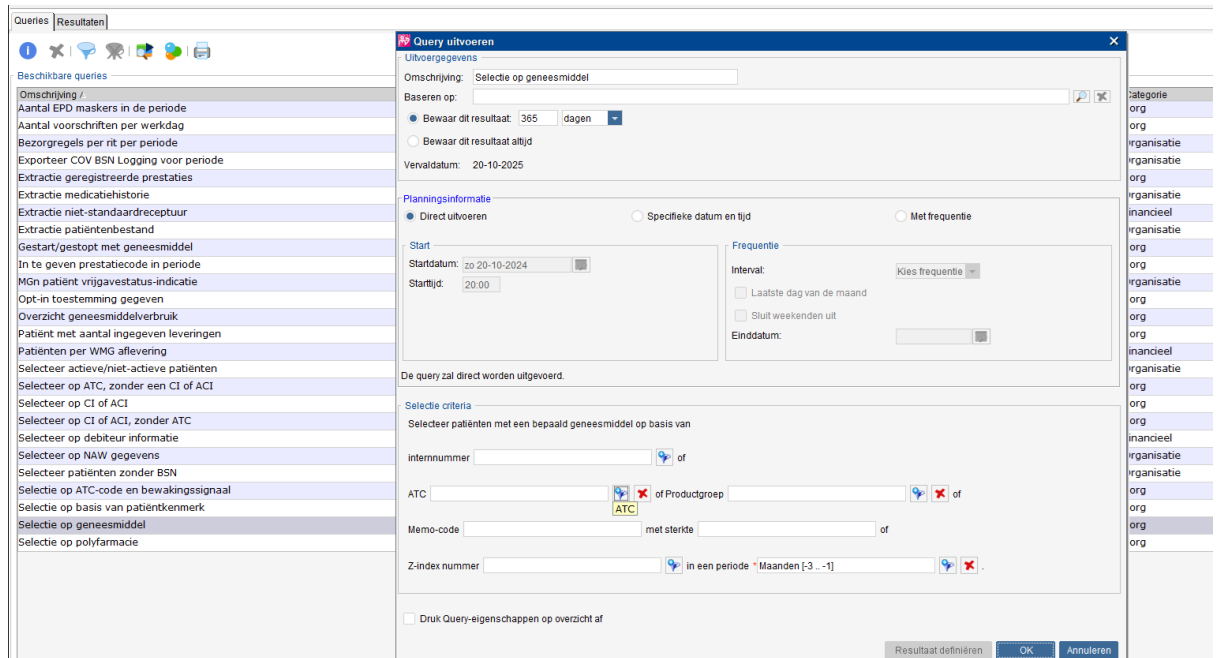
Context menu over 'Selectie op geneesmiddel':

- Verwijderen
- Printen
- Voer query uit (Ctrl+U)
- Toon resultaten
- Importeer resultaten uit extern bestand

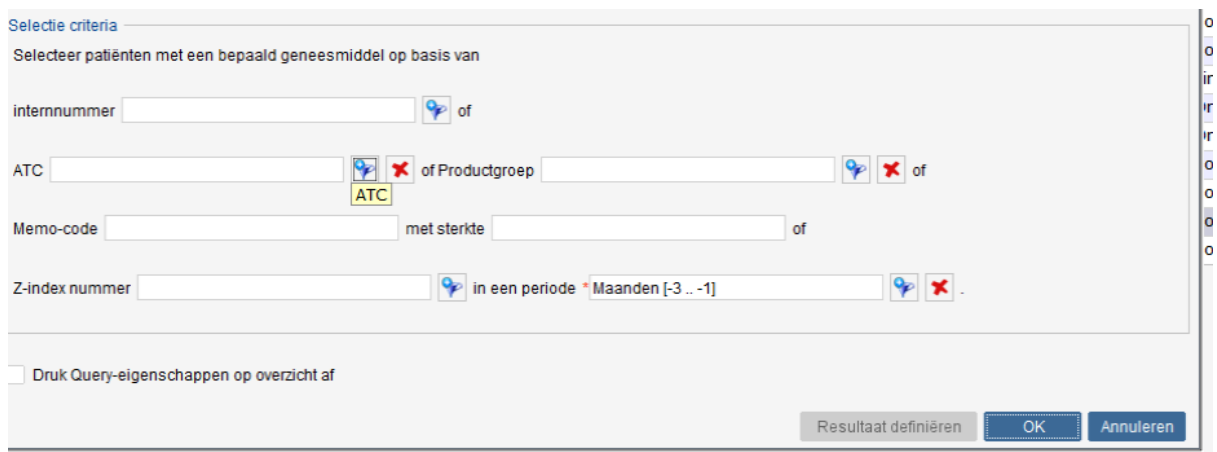
(Ingezoomde variant hieronder)

Selectie op geneesmiddel	24-09-2024	Delete	Selectie	Patient
Selectie op polyfarmacie		Ctrl-P	Selectie	Patient
		Ctrl-U		
		Ctrl-P		
		Voer geselecteerde query uit (Ctrl+U)		

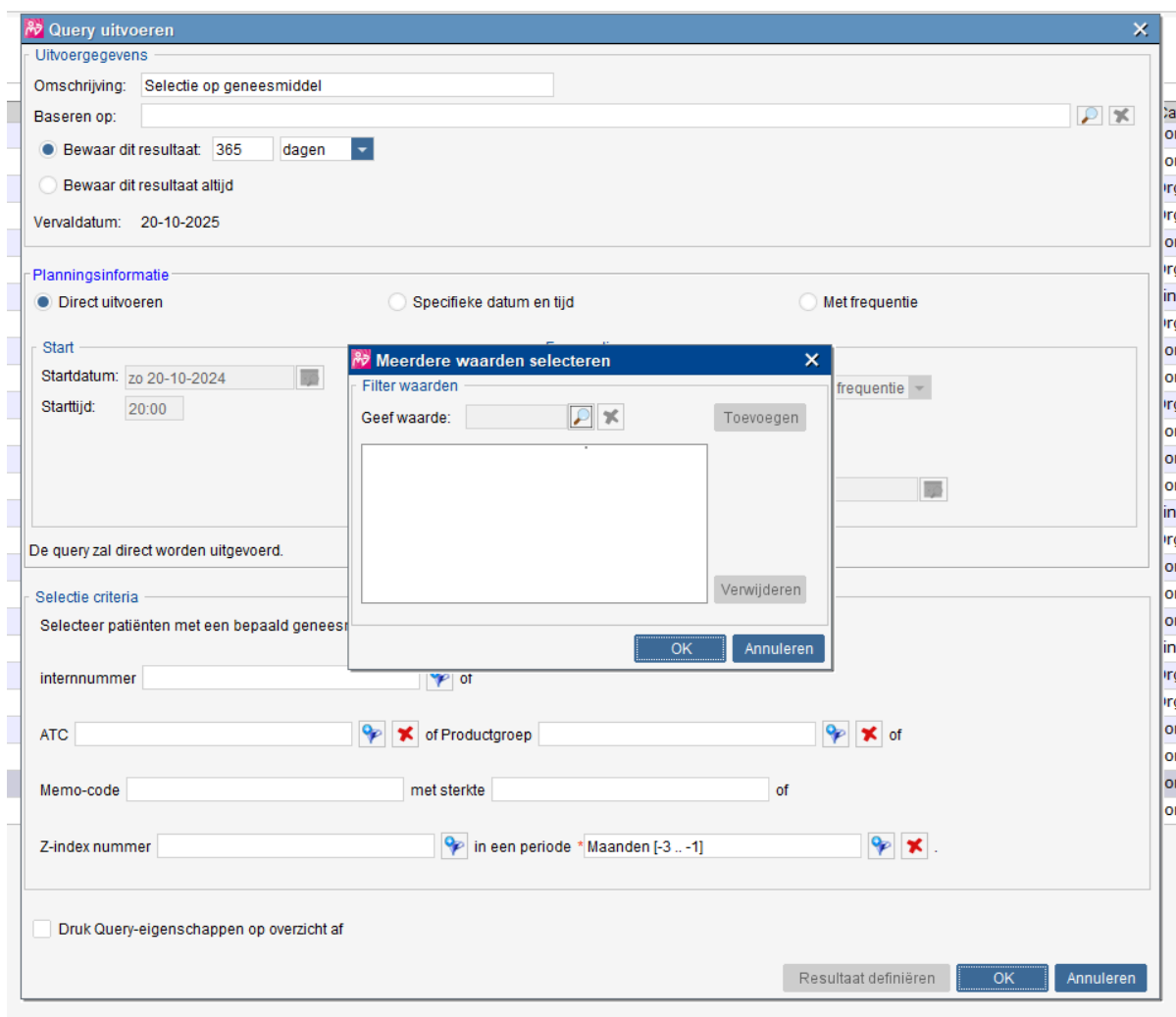
Stap 4: bij omschrijving kunt u de selectie een naam geven, bij bewaar resultaat kunt u aangeven hoelang de selectie bewaard dient te worden.



Stap 5: selecteer **ATC-code** (zie pijl in de afbeelding hierbonder) om de ATC-code van het desbetreffende geneesmiddel(en) te selecteren.



Stap 6: selecteer het loepje



Query uitvoeren

Uitvoergegevens

Omschrijving:

Baseren op:

Bewaar dit resultaat:

Bewaar dit resultaat altijd

Vervaldatum: 20-10-2025

Planningsinformatie

Direct uitvoeren Specifieke datum en tijd Met frequentie

Start

Startdatum:

Starttijd:

De query zal direct worden uitgevoerd.

Selectie criteria

Selecteer patiënten met een bepaald geneesmiddel

internummer of

ATC of Productgroep

Memo-code met sterkte of

Z-index nummer in een periode *Maanden [-3 .. -1]

Druk Query-eigenschappen op overzicht af

Resultaat definiëren

Stap 7: indien het loepje is geselecteerd, komt u in dit scherm, vul de ATC-code(s) in van de geneesmiddel(en) waarvan u een selectie wilt hebben en klik op **Selecteer**.



Apothekers
Coöperatie
Haaglanden



Query uitvoeren

Uitvoergegevens

Omschrijving:

Baseren op:

Bewaar dit resultaat: 365 dagen

Bewaar dit resultaat altijd

Vervaldatum: 20-10-2025

Planningsinformatie

Direct uitvoeren

Start

Startdatum: zo 20-10-2024

Starttijd: 20:00

De query zal direct worden uitgevoerd.

Selectie criteria

Selecteer patiënten met een bepaald

Internummer

ATC

Memo-code

Z-index nummer

Druk Query-eigenschappen op overzicht af

Resultaat definiëren

Zoeken ATC code

ATC code:

Code	Omschrijving
A	Alimentary tract and metabolism
B	Blood and blood forming organs
C	Cardiovascular system
D	Dermatologicals
G	Genito urinary system and sex hormones
H	Systemic hormonal prep,excl sex hormo...
J	General antiinfectives for systemic use
L	Antineoplastic and immunomodulating ...
M	Musculo-skeletal system
N	Nervous system
P	Antiparasitic products,insecticides and re...
R	Respiratory system
S	Sensory organs
V	Various

Bewaar dit resultaat: 365 dagen

Bewaar dit resultaat altijd

Vervaldatum: 20-10-2025

Planningsinformatie

Direct uitvoeren

Start

Startdatum: zo 20-10-2024

Starttijd: 20:00

De query zal direct worden uitgevoerd.

Selectie criteria

Selecteer patiënten met een bepaald

Internummer

ATC

Memo-code

Z-index nummer

Druk Query-eigenschappen op overzicht af

Resultaat definiëren

Zoeken ATC code

ATC code:

Code	Omschrijving	Zoek de Atc codes
A	Alimentary tract and metabolism	
B	Blood and blood forming organs	
C	Cardiovascular system	
D	Dermatologicals	
G	Genito urinary system and sex hormones	
H	Systemic hormonal prep,excl sex hormo...	
J	General antiinfectives for systemic use	
L	Antineoplastic and immunomodulating ...	
M	Musculo-skeletal system	
N	Nervous system	
P	Antiparasitic products,insecticides and re...	
R	Respiratory system	
S	Sensory organs	
V	Various	



Query uitvoeren

Uitvoergegevens

Omschrijving:

Baseren op:

Bewaar dit resultaat: 365

Bewaar dit resultaat altijd

Vervaldatum: 20-10-2025

Planningsinformatie

Direct uitvoeren

Start

Startdatum: zo 20-10-2024

Starttijd: 20:00

De query zal direct worden uitgevoerd.

Selectie criteria

Selecteer patiënten met een bepaald c

internummer

ATC

Memo-code

Z-index nummer

Druk Query-eigenschappen op overzicht af

Zoeken ATC code

ATC code:

Code	Omschrijving
N05BA01	Diazepam
N05BA02	Chlordiazepoxide
N05BA03	Medazepam
N05BA04	Oxazepam
N05BA05	Clorazepate potassium
N05BA06	Lorazepam
N05BA07	Adinazolam
N05BA08	Bromazepam
N05BA09	Clobazam
N05BA10	Ketazolam
N05BA11	Prazepam
N05BA12	Alprazolam
N05BA13	Halazepam
N05BA14	Pinazepam
N05BA15	Camazepam
N05BA16	Nordazepam
N05BA17	Fludiazepam
N05BA18	Ethyl loflazepate



Query uitvoeren

Uitvoergegevens

Omschrijving:

Baseren op:

Bewaar dit resultaat:

Bewaar dit resultaat altijd

Vervaldatum: 20-10-2025

Planningsinformatie

Direct uitvoeren Specifieke datum en tijd Met frequentie

Start

Startdatum:

Starttijd:

De query zal direct worden uitgevoerd.

Selectie criteria

Selecteer patiënten met een bepaald geneesmiddel

internummer of

ATC of Productgroep of

Memo-code met sterkte of

Z-index nummer in een periode *

Druk Query-eigenschappen op overzicht af

Meerdere waarden selecteren

Filter waarden

Geef waarde:



Stap 8: selecteer **toevoegen**

Stap 9: indien alle geneesmiddel(en) zijn toegevoegd selecteer **OK**

Query uitvoeren

Uitvoergegevens

Omschrijving: Selectie op geneesmiddel

Baseren op:

Bewaar dit resultaat: 365 dagen Bewaar dit resultaat altijd

Vervaldatum: 20-10-2025

Planningsinformatie

Direct uitvoeren Specifieke datum en tijd Met frequentie

Start

Startdatum: zo 20-10-2024

Starttijd: 20:00

De query zal direct worden uitgevoerd.

Selectie criteria

Selecteer patiënten met een bepaald geneesmiddel

internummer of

ATC of Productgroep of

Memo-code met sterkte of

Z-index nummer in een periode Maanden [-3 .. -1]

Druk Query-eigenschappen op overzicht af

Resultaat definiëren

Meerdere waarden selecteren

Filter waarden

Geef waarde:

N05BA04



Stap 10: klik op **OK**, en dan wordt de query uitgevoerd en heeft u een selectie met patiënten

In deze selectie kunt u door op de patiënt te staan en **Shift+CLTR+D** te klikken direct in het dossier van de patiënt komen.

The screenshot shows a 'Query uitvoeren' dialog box in a software application. The dialog is titled 'Query uitvoeren' and has a subtitle 'Uitvoergegevens'. It contains several sections:

- Omschrijving:** Selectie op geneesmiddel
- Baseren op:** 365 dagen
- Vervaldatum:** 20-10-2025
- Planningsinformatie:** Direct uitvoeren (selected), Specifieke datum en tijd, Met frequentie
- Start:** Startdatum: 20-10-2024, Starttijd: 20:00
- Frequentie:** Interval: Kies frequentie, Laatste dag van de maand, Sluit weekenden uit, Einddatum:
- Selectie criteria:** Selecteer patiënten met een bepaald geneesmiddel op basis van
 - Inter-nummer
 - ATC: N05BA04
 - Memo-code
 - Z-index nummer

At the bottom of the dialog, there are buttons for 'Resultaat definiëren', 'OK', and 'Annuleren'.



Instructie voor het invullen van de Benzomoe vragenlijst

Inleiding

Het Benzomoeproject heeft als doel om apothekersassistenten te ondersteunen bij het begeleiden van patiënten die benzodiazepinen gebruiken en mogelijk willen afbouwen. Deze vragenlijst helpt om inzicht te krijgen in de *motivatie*, *zorgen* en *behoeften* van patiënten, zodat zij effectiever begeleid kunnen worden in hun afbouwproces.

Doel

De vragenlijst is ontwikkeld om apothekersassistenten te helpen inzicht te krijgen in de overwegingen van patiënten bij het gebruik van benzodiazepinen. De antwoorden geven waardevolle informatie voor het verbeteren van de ondersteuning bij afbouw.

Praktische aandachtspunten

1. **Wees empathisch en geduldig:**
 - Zorg voor een open, ondersteunende sfeer waarin de patiënt zich veilig voelt om vragen eerlijk te beantwoorden.
2. **Verwijs indien nodig door:**
 - Indien de patiënt extra hulp wil of vragen heeft over het afbouwen, verwijs naar hun voorschrijvende arts en online begeleiding via www.benzodebaas.nl.
3. **Vertrouwelijkheid:**
 - Alle antwoorden worden vertrouwelijk verwerkt. De gegevens worden uitsluitend gebruikt voor de evaluatie en verbetering van het Benzomoeproject.

Voor de vragen is een **formulier** '*Formulier voor antwoorden van Benzomoeproject Consult*' gemaakt om de antwoorden van de vragen te noteren. Het formulier kan digitaal of op papier worden ingevuld, afhankelijk van de werkwijze in de apotheek. Hiermee is het eenvoudiger om informatie vast te leggen en terug te lezen tijdens vervolgspraken of bij evaluaties.



Instructie voor vragen

1. Start het gesprek met:

- *“Een aantal weken geleden heeft u van ons een flyer (Very Brief Advice) ontvangen. We willen u graag enkele vragen stellen. Alle antwoorden die u geeft zijn goed.”*
- *“Zouden wij de bevindingen uit dit gesprek mogen delen met uw voorschrijvende arts?”*

2. Vraag naar het Very Brief Advice die ze hebben ontvangen

- Vraag: *“Wat vindt u van de flyer met informatie die u heeft ontvangen over benzodiazepine?”*

3. Vraag naar motivatie van patiënt over een stoppoging

- Vraag: *“Wat is voor u de grootste motivatie om wel of geen stoppoging te ondernemen?”*
 - o Antwoord optie: Wel/Niet
- Vraag: *“Denkt u erover om te minderen of te stoppen met uw slaap- of kalmeringsmiddel?”*
 - o A. Patiënt is **gestopt** met de medicatie.
 - o B. Patiënt is **niet gemotiveerd** om te stoppen.
 - o C. Patiënt is **wel gemotiveerd** om te stoppen.

Vervolg

- **Kies een pad** in de vragenlijst op basis van het antwoord van de patiënt:
 - o **A** – Patiënt is gestopt
 - o **B** – Patiënt is niet gemotiveerd om te stoppen
 - o **C** – Patiënt is wel gemotiveerd om te stoppen



Vragen afhankelijk van de motivatie van de patiënt

A. Patiënt is gestopt met de medicatie

- Begeleiding: Bespreek dat de patiënt contact kan opnemen met de apotheek voor begeleiding bij het afbouwen van deze medicatie. Verwijs indien nodig naar extra ondersteuning via de website www.benzodebaas.nl en/of hun voorschrijvende arts.

B. Patiënt is niet gemotiveerd om te stoppen

- **Vervolg vragen:**
 - Wat houdt u tegen om te stoppen met deze medicijnen?
 - Voor welke reden heeft u het geneesmiddel in gebruik?
 - Hoe ervaart u de werking van het geneesmiddel?
 - Welke bijwerkingen ervaart u van het geneesmiddel?
 - Voelt u zich afhankelijk van uw slaap- of kalmeringsmiddel?
 - Heeft u eerder een stoppoging ondernomen, en wat was het resultaat?
 - Zo ja, waren de symptomen een reden voor het mislukken van deze stoppoging?
 - Overweegt u een stoppoging door het doosje Benzomoe met informatie?
 - Overweegt u om in de toekomst een stoppoging te ondernemen?
- **Motivatie verhogen:**
 - Bespreek met de patiënt de nadelen van langdurig gebruik, zoals afhankelijkheid, concentratieproblemen, verhoogd valrisico, verkeersonveiligheid en afname van effect. Ook kan het de kwaliteit van het slaap verslechteren, wat leidt tot moe wakker worden.
 - Benoem de **voordelen** van stoppen zoals **betere slaapkwaliteit**, waardoor ze niet moe wakker worden. En bespreek dat het afbouwen van medicatie leidt tot een **vermindering van afhankelijkheid**.
 - Verwijs naar de website www.benzodebaas.nl en/of hun voorschrijvende arts voor extra ondersteuning.



C. Patiënt is wel gemotiveerd om te stoppen

- **Vervolg vragen**
 - Wat houdt u tegen om te stoppen met deze medicatie?
 - Voor welke reden heeft u het geneesmiddel in gebruik?
 - Hoe ervaart u de werking van het geneesmiddel?
 - Welke bijwerkingen ervaart u van het geneesmiddel?
 - Heeft u eerder een stoppoging ondernomen, en wat was het resultaat?
 - Overweegt u een stoppoging door het doosje Benzomoe met informatie?
 - Bent u op de hoogte van de symptomen die op kunnen treden?
 - Wat was de reden van het mislukken van eerdere stoppogingen?
 - Heeft u een oplossing om dit bij deze stoppoging te voorkomen?

- **Motivatie ondersteunen:**
 - Bespreek de mogelijke **nadelen** van langdurig gebruik, zoals **afhankelijkheid** en **bijwerkingen**.
 - Benoem de voordelen van stoppen en leg uit hoe afhankelijkheid van de medicatie kan afnemen. *(Na het stoppen kunnen geheugen, concentratie en mentale helderheid verbeteren, wat leidt tot een beter functioneren in het dagelijks leven. Geen benzodiazepine betekent een verminderd risico op ongelukken, zoals vallen of verkeersongevallen, vooral bij ouderen.)*
 - Belangrijk: Bespreek de **ontwenningssverschijnselen** die kunnen optreden, zoals **slapeloosheid, angstgevoelens, onrust, verhoogde spierspanning**, en **gevoeligheid voor licht, geluid en aanraking**.
 - Verwijs voor extra ondersteuning naar www.benzodebaas.nl en/of voorschrijvende arts.



Formulier voor antwoorden van Benzomoeproject Consult

Algemene informatie

- Naam patiënt:
- Geboortedatum patiënt:
- Datum van consult:
- Naam medewerker:
- Toestemming om bevindingen door te geven aan arts: Ja Nee

Consult introductie

1. **Wat vindt u van het doosje Benzomoe met informatie?**

- Antwoord:

2. **Wat is voor u de grootste motivatie om wel of geen stoppoging te ondernemen?**

- Wel
- Niet

- **Toelichting:**

3. **Denkt u erover om te minderen of te stoppen met uw slaap- of kalmeringsmiddel?**

- A. Patiënt is gestopt met de medicatie
- B. Patiënt is niet gemotiveerd om te stoppen
- C. Patiënt is wel gemotiveerd om te stoppen

(ga door met vervolgvragen kies uit A – B – C)



Vervolgvragen afhankelijk van de motivatie:

A. Patiënt is gestopt met de medicatie

- Bespreek dat de patiënt contact kan opnemen met de apotheek voor verdere begeleiding bij afbouw.
- **Toelichting:**

Extra observaties en notities:



Vervolgvragen afhankelijk van de motivatie:

B. Patiënt is niet gemotiveerd om te stoppen

- Wat houdt u tegen om te stoppen met deze medicatie?
 - Antwoord:

- Voor welke reden heeft u het geneesmiddel in gebruik?
 - Antwoord:

- Hoe ervaart u de werking van het geneesmiddel?
 - Antwoord:

- Welke bijwerkingen ervaart u van het geneesmiddel?
 - Antwoord:

- Voelt u zich afhankelijk van uw slaap- of kalmeringsmiddel?
 - Antwoord:

- Heeft u eerder een stoppoging ondernomen, en wat was het resultaat?
 - Antwoord:

- Overweegt u een stoppoging door het doosje Benzomoe met informatie?
 - Ja
 - Nee

- Overweegt u om in de toekomst een stoppoging te ondernemen?
 - Ja
 - Nee

Extra observaties en notities:



Vervolgvragen afhankelijk van de motivatie:

Patiënt is wel gemotiveerd om te stoppen

- Wat houdt u tegen om te stoppen met deze medicatie?
 - Antwoord:

- Voor welke reden heeft u het geneesmiddel in gebruik?
 - Antwoord:

- Hoe ervaart u de werking van het geneesmiddel?
 - Antwoord:

- Welke bijwerkingen ervaart u van het geneesmiddel?
 - Antwoord:

- Heeft u eerder een stoppoging ondernomen, en wat was het resultaat?
 - Antwoord:

- Overweegt u een stoppoging door het doosje Benzomoe met informatie?
 - Ja

 - Nee

- Bent u op de hoogte van de ontwenningverschijnselen die op kunnen treden?
 - Ja

 - Nee

- Wat was de reden van het mislukken van eerdere stoppogingen?
 - Antwoord:

- Heeft u een oplossing om dit bij deze stoppoging te voorkomen?
 - Antwoord:

Extra observaties en notities:



Instructie voor Benzomoe-poster

Stappenplan voor het personeel

1. **Informeer het personeel**

Zorg dat alle medewerkers op de hoogte zijn van de aanwezigheid van de Benzomoe-poster en het doel ervan. Dit kan bijvoorbeeld worden uitgelegd in een teamoverleg of via interne communicatie.

2. **Basisinformatie delen**

Geef een korte uitleg over Benzomoe, zodat het personeel weet hoe ze patiënten kunnen informeren en effectief doorverwijzen. Dit kan bijvoorbeeld door een korte presentatie, een handleiding of een Q&A-document te delen.

3. **Voortgang bespreken**

Bespreek regelmatig tijdens teamvergaderingen hoe de poster wordt gebruikt en of er verbeteringen mogelijk zijn. Vraag naar feedback en bespreek ervaringen van het personeel.



Stappenplan voor poster

Stap 1: De poster opzoeken en downloaden

1. **Bezoek de website**

Ga naar www.benzomoe.nl. Druk rechtsboven op het menu en klik op downloaden.

2. **Downloaden**

Klik op 'Download de poster (.pdf)' en open het PDF.

3. **De poster opslaan**

Maak een map aan voor Benzomoe en sla de poster op als een PDF of afbeelding. Geef het de naam Benzomoe poster.

Stap 2: Gebruik en eventuele aanpassingen

1. **Open de poster**

Gebruik een PDF-viewer zoals Adobe Reader of een afbeeldingsviewer.

2. **Controleer**

Bekijk of het bestand goed is gedownload en controleer de leesbaarheid en kwaliteit.

3. **Aanpassen (indien nodig)**

Gebruik tools zoals Canva, Adobe Photoshop of PowerPoint om kleine wijzigingen te maken (zoals logo apotheek toevoegen), maar respecteer het originele ontwerp en de boodschap.

Stap 3: Afdrukken

1. **Afdrukopties**

In apotheek afdrukken: Print de poster op hoogwaardig papier om een professionele uitstraling te behouden.

Professionele drukkerij: Voor grotere of betere prints kun je de poster laten drukken bij een drukkerij. Gebruik een USB-stick of stuur het bestand via e-mail.

2. **Afdrukformaat**

Kies een geschikt formaat zoals A4 of A3, afhankelijk van de locatie waar de poster komt te hangen.

3. **Instelling controleren**

Gebruik hoge resolutie en kleuren prints voor maximale impact.



Stap 4: Ophangen en plaatsen

1. Locatie bepalen

Binnen: Hang de poster op in spreekkamers, apotheek of andere plekken waar patiënten hem kunnen zien.

Buiten: Gebruik een waterdichte hoes als de poster buiten hangt.

2. Bevestiging

Gebruik plakband, poster strips of een lijst om de poster netjes op te hangen.

3. Toegankelijkheid

Controleer of de poster goed zichtbaar en leesbaar is vanaf de gebruikelijke looproute van de doelgroep.

Stap 5: Wat te doen bij vragen of interesse

1. Bij vragen over de poster

Beantwoord de vragen en stel voor dat er mogelijkheden zijn om te stoppen.



Instructie Benzomoe flyer

Vorbereiding

Plaatsen van de flyer:

Zet de flyer op een zichtbare plaats in de apotheek, bijvoorbeeld:

- Bij de balie (in een folderstandaard).
- In de wachruimte.
- Bij de schappen met medicatie of supplementen voor slaap en stress.

Informeert het apotheekteam:

Zorg dat alle medewerkers op de hoogte zijn van het project "Benzomoe" en de doelen van de flyer. Leg de belangrijkste punten uit die zij aan patiënten kunnen doorgeven:

- Het project biedt hulp bij het afbouwen van benzodiazepines, door middel van materiaal (flyer, poster en VBA) en de ondersteuning vanuit de apotheek.
- Er zijn gezondheidsvoordelen bij het verminderen van langdurig benzodiazepinegebruik (zoals meer energie, betere concentratie, minder afhankelijkheid, betere kwaliteit van slaap en dus ook minder moe wakker worden).
- Begeleiding wordt door de apotheker, apothekersassistenten en eventueel andere zorgverleners geboden.

Bespreek doelgroep:

Geef aan bij welke patiënten de flyer actief onder de aandacht moet worden gebracht:

- Preventief bij EU/TU
- Patiënten die al langer dan enkele maanden benzodiazepines gebruiken.
- Patiënten die komen voor een herhaalrecept van benzodiazepines.



Actieve inzet van de flyer bij patiënten

Uitreiken bij afhaalbalie:

Biedt de flyer actief aan bij patiënten die benzodiazepines afhalen, met een korte uitleg:

Voorbeeld: "We hebben informatie over het project Benzomoe. Dit kan u helpen om veilig te minderen met slaap- of kalmeringsmiddelen als u dat wilt."

Specifieke benadering bij herhaalrecepten:

Vraag bij patiënten die terugkomen voor een herhaalrecept of ze bekend zijn met de risico's van langdurig gebruik: *Voorbeeld: "Heeft u al eens nagedacht over het eventueel afbouwen van uw medicatie? Met dit project kunnen we u daarbij helpen."*

- Geef de flyer indien passend, en licht kort toe.
- Flyer is verkrijgbaar bij ACH

Bovenstaande kan ook worden ingezet in combinatie met of na aanleiding van de Very Brief Advice (VBA)

Follow-up

Controle van de folderdisplays:

- Controleer wekelijks of er voldoende flyers beschikbaar zijn in de displays.
- Vul aan indien nodig.

Aanpassen inzet indien nodig:

- Bij weinig interesse of vragen, overweeg om de werkwijze aan te passen, bijvoorbeeld door een informatieavond te organiseren.

Evaluatie

Bespreek reacties in het teamoverleg:

Evalueer periodiek met het team of de flyers effectief worden ingezet. Bespreek daarnaast de reacties van patiënten en of er interesse lijkt te zijn in het project.

Reacties en of feedback van patiënten vastleggen in notitieboek



Instructie Benzomoe Very Brief Advice (VBA)

Inhoud VBA-methode

Een VBA bestaat uit drie hoofdelementen:

1. Informatie geven over de risico's.
2. Voordelen benoemen van stoppen of minderen.
3. Verwijzen naar ondersteuning bij afbouw.

Vorbereiding

Instructie aan het team:

- Informeer alle werknemers over de VBA-methode en de doelen hiervan.
- Geef uitleg over hoe VBA werkt als gesprek van ongeveer 30 seconden, het doel ervan is bewustzijn creëren zonder druk uit te oefenen.

Ken de doelgroep:

- Kan het beste worden toegepast op patiënten die langskomen voor een herhaalrecept van benzodiazepines.

Uitvoering van de VBA

Start het gesprek met een open vraag of neutrale opmerking

Voorbeeld: "Ik zie dat u al een tijdje benzodiazepines gebruikt. Heeft u ooit nagedacht over het verminderen of stoppen met deze medicatie?"

Geef veel informatie over de risico's van het langdurig gebruik van benzodiazepines en vertel iets over de kwaliteit van slaap bij het gebruiken van de benzodiazepines.

"Wist u dat langdurig gebruik van benzodiazepinen kan leiden tot afhankelijkheid en bijwerkingen zoals vermoeidheid en verminderde concentratie?"

Benoem de voordelen van het afbouwen van benzodiazepines.

Voorbeeld: "Het kan voordelen hebben om te minderen, zoals meer energie, betere concentratie, minder afhankelijkheid, betere kwaliteit van slaap en dus ook minder moe wakker worden."



Geef aan dat er ondersteuning is:

Informeer de patiënt dat er vanuit de apotheek ondersteuning beschikbaar is om te helpen bij het veilig afbouwen van benzodiazepines.

Voorbeeld: "Als u interesse hebt om te minderen, kunnen wij u hierbij begeleiden of u doorverwijzen naar een afbouwprogramma."

Laat de keuze om wel of niet te stoppen bij de patiënt:

Voorbeeld: "Het is natuurlijk helemaal uw keuze, maar we staan voor u klaar als u meer wilt weten."

Follow up

Let op de reactie van de patiënt en speel daarop in. Als de patiënt open staat voor informatie, kunt u eventueel een flyer of brochure over het afbouwprogramma meegeven.

Als het mogelijk is, noteer in het patiëntendossier of de VBA is uitgevoerd.

Evaluatie

Besprek hoe de VBA's verlopen binnen het team.

Deel ervaringen en feedback om de uitvoering te verbeteren.

Leg ervaringen en feedback vast in bijvoorbeeld notitieboek

Voorbeeld VBA:

www.benzomoe.nl

Very Brief Advice
Interventie binnen 30 seconden

BENZOMOE

Very Brief Advice
Interventie binnen 30 seconden

- ✓ Wij zouden graag eens samen met u willen kijken of er een mogelijkheid is om uw slaap te verbeteren.
Mail of bel ons dan voor een afspraak of vraag een afspraak aan via de balie.
- ✓ Er is ondersteuning beschikbaar om u te helpen afbouwen.
- ✓ Vraag in uw apotheek naar de mogelijkheden.

Kijk voor verdere informatie op www.benzomoe.nl

BENZOMOE



Apotheekers
Coöperatie
Haaglanden

Bijlage 1: Benzomoe Boekje





Hoe werken ze eigenlijk?

Kortwerkende benzodiazepinen, ook wel kortwerkende slaapmiddelen genoemd, werken **spierontspannend, rustgevend en maken suf**. Ze werken kort en worden daarom vooral gebruikt als je problemen hebt om in te slapen. Voorbeelden zijn brotizolam, flunitrazepam, loprazolam, lormetazepam, midazolam, temazepam, zolpidem en zopiclon.

Ze 'verdoven' je. Ze kunnen dus beter geen slaappillen genoemd worden, maar verdovingspillen. Wil je het hele verhaal weten over de werking? Kijk dan op www.benzomoe.nl/werking.

Scan de QR-code om een video over de werking te bekijken, of ga naar www.benzomoe.nl/werking



Benzomoe

Klaar voor de start?

Benzodiazepines kunnen soms in tijden van crisis en hoge stress tijdelijk wat rust geven maar het is geen wondermiddel.

Bij benzodiazepines is het niet zo handig om het langere tijd te gebruiken. Waarom? Heel kort: het werkt niet meer voor je slaapprobleem, maar de bijwerkingen blijven wel bestaan. Je lichaam gaat 'erom vragen' en je kunt ook gaan denken dat je niet meer zonder kunt.

Wij spreken mensen die langdurig benzo's gebruiken. Zij vertellen ons dat ze niet wisten van deze risico's want dan waren ze er nooit mee doorgedaan. Daarom dit boekje.

Benzomoe



Waarom benzo's meestal niet goed voor je zijn

Als je benzo's gebruikt, lijkt het alsof je beter gaat slapen, maar in werkelijkheid wort de tijd in de slaapfases waarin je het meest uitrust, verminderd. Dit kan er juist toe leiden dat je meer vermoeid, suf en somber wordt. Het probleem is dat je dént dat het werkt, maar de werkzame stof doet niks meer. De medicijnen hebben wel nog steeds effect op je: de bijwerkingen blijven. Daarom is het **niet** verstandig om door te gaan met slikken.

Gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen **verdoezelen onderliggende oorzaken** van stress en slapeloosheid. Het risico bestaat dat je niet meer kijkt naar de oorzaken van de problemen en niet tot een oplossing komt.

Door het spierverslappende en **versuffende** effect is de **kans op ongelukken groter**. Vooral bij ouderen komen **valpartijen** voor. Na gebruik van benzodiazepinen ben je **minder alert** en reageer je minder snel. Als je benzo's in hoge doseringen gebruikt of ze combineert met alcohol, kan de ademhaling gevaarlijk langzaam worden of zelfs stoppen.

Benzomoe

Bijwerkingen: lange termijn

Afhankelijk

Veel mensen raken geestelijk afhankelijk van slaap- en kalmeringsmiddelen. Ze verlangen steeds sterker naar het middel en voelen zich niet meer prettig zonder. Stoppen met benzodiazepines levert problemen op: mensen voelen zich ellendig en zijn sneller geneigd weer te gaan gebruiken.

Steeds meer nodig voor hetzelfde effect

Bij het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen went het lichaam er snel aan. Na verloop van tijd is er een hogere dosis nodig voor hetzelfde effect.

Ontwenningverschijnselen bij stoppen

Hoofdpijn, zweten, duizeligheid, trillen, misselijkheid, benauwd zijn.

Veranderingen in stemming

Gebruik van benzodiazepines hangt samen met een verhoogd risico op een depressie of andere psychologische problemen

Benzomoe



Methodes om beter te slapen

Slecht slapen kan verschillende oorzaken hebben. Probeer uit te zoeken waardoor je slecht slaapt.

Probeer welke slaapadviezen bij jou helpen, zoals:

- Praat over je zorgen met iemand die je vertrouwt.
- Sport of beweeg overdag of vroeg in de avond.
- Neem na 18.00 uur geen cafeïne, bijvoorbeeld in koffie of thee.
- Kijk vlak voordat je gaat slapen niet meer naar een beeldscherm.
- Sta steeds rond dezelfde tijd op en ga rond dezelfde tijd naar bed.

Probeer een behandeling waarbij je korter in bed gaat liggen, om je nachtrust op een natuurlijke manier te verbeteren. Zoek hiervoor op thuisarts.nl op 'slaaprestrictie'.

Ga met je huisarts of praktijkondersteuner in gesprek over welke andere opties er zijn.

Benzomoe

Wat kan je huisarts voor je doen?

Artsen schrijven benzo's alleen voor als je heel erg gehinderd wordt door je klacht en/of overdag niet meer normaal kan functioneren.

Huisartsen maken gebruik van een 'standaard': Bij slaapmedicatie wordt het aangeraden om kortdurend maximaal 5 tot 10 tabletten voor te schrijven, altijd in combinatie met voorlichting en adviezen. Herhaalrecepten mogen niet via de assistent uitgegeven worden. Andere middelen als melatonine of valeriana worden niet aangeraden.

Je huisarts kan het beste inschatten wat in jouw situatie goed kan helpen.

Benzomoe

Bronnen:

- Ashton Manual
- NHG.nl
- Apotheek.nl
- Kijksluiter.nl
- Thuisarts.nl
- Lareb.nl
- Drugsinfo.nl/benzos
- Minder slikken (Remke van Staveren)

Over Benzomoe

Benzomoe richt zich op het tegengaan van onnodig langdurig gebruik van benzodiazepines.

Het is ontstaan in 2020 nadat farmaceutisch adviseur Aaltine Bakker en apotheker Mark Slager iets wilden doen aan het gebruik van slaapmedicatie.

Dit boekje is mede tot stand gekomen met adviezen van slaapwetenschapper Merijn van de Laar.

www.benzomoe.nl

Benzomoe

