

Benzomoe
Ondersteuning bij slapen



- Ik kan niet in slaap vallen - Ik word vaak wakker - Ik word te vroeg wakker - Ik word moe wakker - Ik ben angstig	- Ik vraag familie/vrienden - Ik gebruik social media - Ik zoek op thuisarts.nl - Ik ga naar de apotheek - Ik ga naar de drogist - Slaapoefentherapeut	- Ontspanningsoefeningen - Drogist (valeriaan) - Slaaphygiëneregels toepassen - THC of Droomsap kopen - Online slaappillen kopen	Ik maak een afspraak met mijn huisarts	- Ik vertel en beantwoord vragen van de arts - Ik vul een vragenlijst in	Ik luister naar de adviezen van de huisarts	Ik krijg een bericht dat ik mijn slaapmedicatie op kan halen bij de apotheek	Ik ga naar de apotheek om mijn slaapmedicatie op te halen.	- Ik krijg de medicatie overhandigd - Ik luister naar de uitleg van de apothekers-assistent	- Ik open het doosje met medicatie - Ik leg vast een pil klaar voor vanavond	Ik neem de eerste pil	Ik ben door mijn pillen heen en vraag herhaalmedicatie aan omdat ik eindelijk kan slapen	Ik moet naar de huisarts voor het verplichte consult voor de 2e uitgifte	- Ik stop: ik heb het negatieve patroon kunnen doorbreken met hulp van de medicatie en kan zonder. - Ik krijg het recept voor de volgende strip pillen.
---	---	--	--	---	---	--	--	--	---	---	--	--	--

• Familie • Vrienden • Werkgever	• Familie • Vrienden • Evt. drogist • Evt. slaapoefentherapeut • Evt. werkgever	• Vooral ikzelf • Evt. drogist of therapeut	• Huisarts • Praktijkassistent	• Huisarts • Praktijkassistent	• Huisarts	• Huisarts	• Huisarts • Apotheke	• Apotheke • Apothekeassistent	• Ikzelf	• Ikzelf	• Ikzelf	• Ikzelf	• Ikzelf	• Ikzelf	• Ikzelf	• Ikzelf	• Ikzelf	• Ikzelf	• Ikzelf • Praktijkassistent • Huisarts	• Ikzelf • Praktijkassistent • Huisarts	• Ikzelf • Praktijkassistent • Apotheke
--	---	--	---	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---

Thuis	Thuis Computer Fysiek	Thuis Webshop Praktijk	Thuis (e-consult) Bij de huisarts	Thuis (e-consult) Bij de huisarts	Thuis (e-consult) Bij de huisarts	Digitaal Bij de huisarts	Apotheek	Apotheek Automaat Thuisbezorgd	Thuis	Thuis (badkamer/ slaapkamer)	Telefoon Digitaal	Digitaal Huisarts	Digitaal Praktijk
• Thuis	• Thuis • Computer • Fysiek	• Thuis • Webshop • Praktijk	• Thuis (e-consult) • Bij de huisarts	• Thuis (e-consult) • Bij de huisarts	• Thuis (e-consult) • Bij de huisarts	• Digitaal • Bij de huisarts	• Apotheek	• Apotheek • Automaat • Thuisbezorgd	• Thuis	• Thuis (badkamer/ slaapkamer)	• Telefoon • Digitaal	• Digitaal • Huisarts	• Digitaal • Praktijk

[illegible]

Ik ga bij mezelf en mijn omgeving te rade: waarom is dit zo?	- Google-resultaten - Thuisartsinformatie - Slaaphygiëneregels - Informatie van drogist	Ik lees, zie en hoor, afhankelijk van de gekozen weg, de geleverde informatie	De praktijkassistent zet me aan het denken met de vragen	Er worden mij vragen gesteld over mijn klachten en er wordt informatie gedeeld over	Kennis en kunde huisarts en eventueel andere zorgverleners wordt in persoon verteld en ik krijg informatie over risico's	Ik krijg te horen dat ik slaapmedicatie voorgeschreven krijg en hierbij te horen dat dit éénmalig is vanwege de risico's	Het enige dat ik nu te horen krijg is dat ik mijn medicatie op kan halen.	De apothekersassistent neemt bij het uitgiftegesprek de tijd om mij bewust te laten worden van de risico's	Ik lees de informatie op het etiket en scan de bijsluiter en denk terug aan het advies van de huisarts en apotheker	Ik zie de waarschuwing	Ik krijg te horen dat er een verplicht tweede consult nodig is vanuit de NHG-richtlijn.	Ik krijg te horen dat langdurig gebruik toch echt niet goed is, tenzij er zwaarwegende redenen zijn om het toch te doen.	Na lang aandringen krijg ik toch een herhaalrecept, met de uitdrukkelijke waarschuwing dat langdurig gebruik de klachten verergert
--	--	---	--	---	--	--	---	--	---	--	---	--	--