



Benzomoe: regionaal samenwerken aan gezonde slaap

Een praktische aanpak mét ondersteuning

Benzomoe: regionaal aan de slag

Waarom

Apothekers, apothekersassistenten en huisartsen zien het langdurig gebruik van Benzodiazepines als onwenselijk*. Tests met Benzomoe sinds 2021 wijzen uit dat huisartsen en apothekers het gebruik van benzodiazepines graag bespreekbaar maken, maar daarvoor de tools en tijd niet altijd hebben. De huidige leveringsproblemen maken het een heel actueel onderwerp: klakkeloos overzetten of bespreekbaar maken? Met deze integrale aanpak bieden we de ondersteuning aan huisartsen, apothekers en slaapoefentherapeuten op een toegankelijke en effectieve manier. Daarnaast is er de mogelijkheid om vergoeding te krijgen voor de huisarts en apotheker voor dit project via overheidsgelden.

Wat

Met **Benzomoe** willen we:

- **Gebruikers** van benzodiazepines **helpen bij het fit wakker worden**.
- Bijdragen aan het **verminderen van ongewenst langdurig benzodiazepinegebruik**.
- **Persoonsgerichte afbouwschema's** stimuleren inclusief passende begeleiding.
- **Bewustwording** over de mogelijkheid van **ondersteuningsmogelijkheden** van zorgprofessionals.
- Regionale samenwerking stimuleren.

Waar

In jouw eigen regio.

Wanneer

De timing laten we aansluiten bij wat het beste past per regio. De ene regio richt zich bijvoorbeeld binnen een bestaand valpreventieproject op het gebruik van medicatie, de andere weer vanuit een project vanuit de leefstijl-apotheek. **Neem contact met ons op voor een afgestemde ondersteuning.**

Wie

We zoeken naar primaire **samenwerking** tussen de gebruiker, huisarts en apotheker met mogelijke ondersteuning van assistenten en bijvoorbeeld een slaapoefentherapeut. De snelheid waarmee dit opgezet wordt is per regio verschillend en afhankelijk van jullie beschikbaarheid.

Waarom nu?

- De eerste uitgiften van Benzodiazepines is in 2021 voor het eerst weer **toegenomen** met 3,7%. Hiermee neemt de kans op langdurig gebruikers mogelijk toe.
- Het farmaceutisch consult komt steeds beter in beeld bij de apothekers.
- Het **tekort aan Temazepam** een urgente reden om visievorming op dit thema op korte termijn aan te pakken.

Benzomoe: regionaal aan de slag

OPZET

Fase 1: Analyse

- **Wat:** Inzicht in gebruik onder patiënten van de huisartsenpraktijk
- **Acties:**
 - **SFK-uitdraai** vanuit apotheek aanvullen met eigen data
 - Gezamenlijke **analyse van de populatie** (nieuw vs. sporadisch vs. chronisch gebruik) en verstrekking van medicatie.
 - **50 patiënten selecteren**; afhankelijk van keuze huisarts en apotheker: waar leg je de focus op? Bijvoorbeeld ouderen met valgevaar, patiënten met verslavingsproblematiek, of wil je inzicht krijgen in proces van autoriseren van herhaalrecepten.
 - Optioneel om hierin mee te nemen: Quietepine, Zopiclon en Zolpidem.

Fase 2: Interventie

- **Wat:** Met 50 gebruikers in 50 dagen het onnodig (langdurig) gebruik van Benzodiazepines reduceren met behoud van fit wakker worden voor de patiënt.
- **Acties:**
 - Benzomoe deelt **tools** met huisarts en apotheker voor meer kennis en kunde om dit te bespreken met patiënten.
 - Uitdelen van het **Benzoboekje** door huisarts aan mensen die voor de eerste keer benzo's meekrijgen.
 - Uitdelen **Benzomoe-doosje** vanuit apotheker bij 2e uitgifte en chronisch gebruik.
 - **Na 50 dagen** opnieuw **analyse** gebruik benzodiazepine in geselecteerde groep.

Fase 3: Resultaten

Na fase 1 en fase 2 hebben we:

- Inzicht in het benzogebruik van je regionale populatie: duur, regelmaat, verdeling in type.
- Inzicht in welke technieken bij welke patiënten werken.
- Sociale kaart op het gebied van slaap in de regio.
- Apothekersassistenten hebben extra ervaring opgedaan met farmaceutisch consulten.
- Met deze resultaten kunnen we toewerken naar een langdurige regionale inzet voor gezonde slaap.
- Resultaten bieden input voor vergoeding vanuit O&I, IZA- en/of GALA-aanvragen. **Je kunt als huisarts en apotheker hier vergoeding voor krijgen.**

Ondersteuning vanuit Benzomoe

We kunnen vanuit Benzomoe proces- en projectondersteuning aanbieden. Dit betekent dat we vanuit onze ervaring van de afgelopen jaren je kunnen ondersteunen en we begeleiden je aan de hand van ons stappenplan. Dit stemmen we samen af.

Over Benzomoe

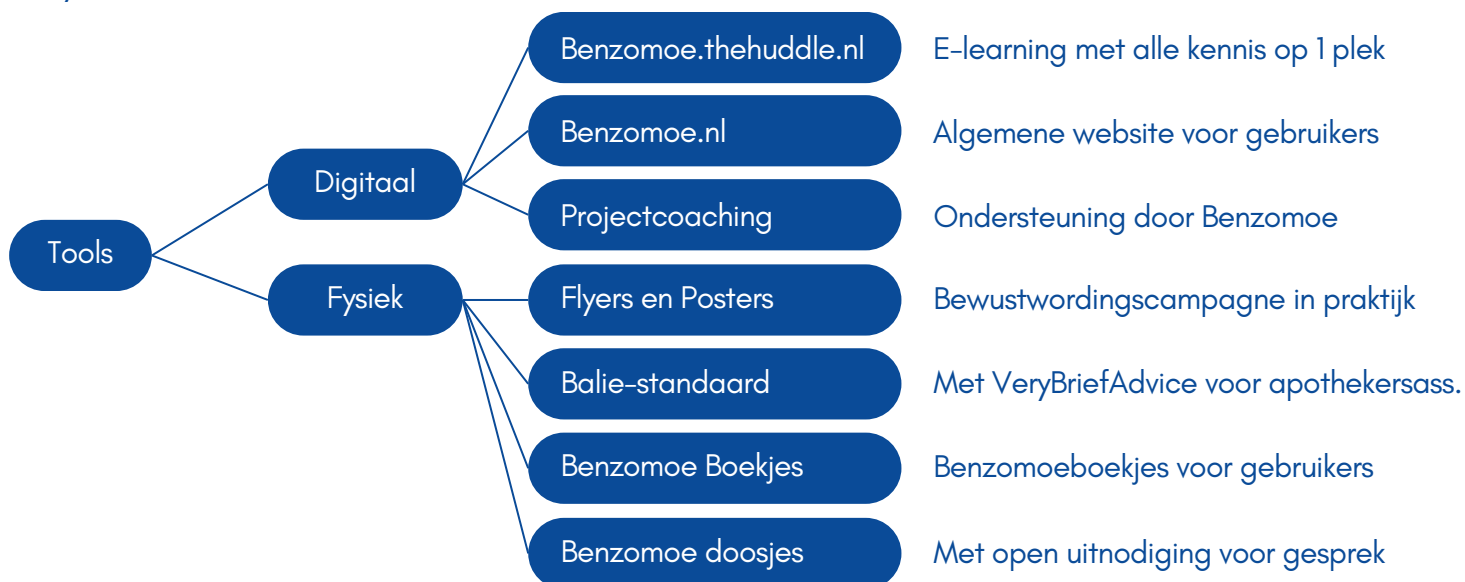
In 2021 ontstaan vanuit apothekersassistente Aaltine Bakker en ontwerper Klaas Jan Bolt om onnodig langdurig gebruik van Benzo's tegen te gaan. [Luister hier naar een podcast](#) over het ontstaan.

Contact:

Klaas Jan: 0624869268 | klaasjan@benzomoe.nl

Benzomoe: ondersteuningsmaterialen

Benzomoe ondersteunt zorgprofessionals met kennis, netwerk en tools. Deze tools bestaan uit digitale en fysieke onderdelen.



Benzoboekje:

Doelgroep: Nieuwe gebruikers van benzodiazepines
Wie geeft het uit: de huisarts, bij de eerste uitgifte van slaapmedicatie.

Het doel van het boekje:

- bewustwording vergroten over de risico's van gebruik van slaapmedicatie. Uit ons onderzoek onder gebruikers van slaapmedicatie bleek dat ze graag veel eerder van de risico's op de hoogte waren geweest.



Benzodoosjes:

Doelgroep: Chronische gebruikers van slaapmedicatie
Wie geeft het uit: de apothekersassistent bij een herhaalrecept.

Doel van het doosje:

- Het doosje bevat een brief met een vriendelijke uitnodiging om in gesprek te gaan over het langdurige gebruik van slaapmedicatie met huisarts of apotheker.



Baliestandaard en poster

Doel:

- Bewustwording van het feit dat de huisarts en apotheek openstaan voor een gesprek over slaapmedicatie.
- Op de achterkant van de baliestandaard een Very Brief Advice voor de apothekersassistent.

