

OVERZICHT TOOLS

Alle tools zijn te vinden op de website www.gebruikvanpsychofarmaca-gids.be onder 11.1 Praktische hulpmiddelen.

SLAAPPROBLEMEN

Naam van de tool en de inhoud	Doel	Voor wie
Vragenlijst bij slaapproblemen (1) Oorzaken, levensstijl en slaapgewoonten	De klacht en mogelijke risicofactoren in kaart brengen	Patiënten met nieuwe slaapproblemen
Wat moet je weten over slaap bij slaapproblemen (5) Psycho-educatie over hoe slaap werkt, hoeveel slaap nodig is en welke factoren slaap bevorderen	Slaapproblemen normaliseren	Patiënten met nieuwe slaapproblemen
Beter slapen wat kan je doen (2) Lijst met adviezen over leefstijl en gewoonten overdag, 's avonds en 's nachts	Nagaan welke gewoonten al worden toegepast en welke nog kunnen worden uitgeprobeerd	Patiënten met nieuwe slaapproblemen
Slaapdagboek (14) Schema om dagelijks slaapgewoonten bij te houden	Slaapproblemen objectiveren	Patiënten met nieuwe slaapproblemen
Slaapcirkel (10) Psycho-educatie over de vicieuze cirkel van slaapproblemen	Inzicht geven in de vicieuze cirkel van slaapproblemen en de gewoonten en factoren die deze onderhouden	Patiënten met nieuwe slaapproblemen
Medicatie educatie – Waarom je arts liever geen medicatie voorschrijft (6) Informatie over risico's, gewenning en bijwerkingen	Informatie geven over deze geneesmiddelen en waarom langdurig gebruik niet wordt aanbevolen	Patiënten met slaapproblemen die vragen naar een slaapmiddel



Stimuluscontrole - Bij een bed denken aan slaap (8) Psycho-educatie over stimuluscontrole, met als doel het bed opnieuw te associëren met slaap en ontspanning in plaats van piekeren of slapeloosheid	Een gedragsmatige behandeling voorstellen	Bij aanhoudende slapeloosheid
Slaaprestrictie – Korter in je bed (7) Psycho-educatie over slaaprestrictie, waarbij minder tijd in bed wordt doorgebracht om de slaapdruk te verhogen en de slaapkwaliteit te verbeteren	Een gedragsmatige behandeling voorstellen	Bij aanhoudende slapeloosheid

AFBOUW BIJ LANGDURIG GEBRUIK VAN SLAAP- OF KALMEERMIDDELEN

Naam van de tool en de inhoud	Doel	Voor wie
Neem jij dagelijks een slaap- en kalmeringsmiddel (4) Lijst van symptomen bij langdurig gebruik of tijdens dosisverlaging	Bespreken van bijwerkingen en mogelijke stopklachten	Patiënten die langdurig medicatie gebruiken
Medicatie educatie – Waarom je arts afbouwen adviseert (3) Informatie over risico's, gewenning, bijwerkingen en het belang van een afbouw	Informatie geven over deze geneesmiddelen en waarom een afbouw wordt aanbevolen	Bij langdurig gebruik van slaap- of kalmeermiddelen
Ik wil mijn slaap- en kalmeringsmiddelen afbouwen (11) Psycho-educatie over afbouwen: motivatie, afbouwschema, omgaan met ontwenningsverschijnselen en langdurige ondersteuning	Begeleiding aanbieden bij afbouw van de medicatie	Patiënten die bereid zijn hun gebruik van slaap- of kalmeermiddelen te verminderen
Motivatieschaal Medicatie STOP (15) Zelfevaluatie van de motivatie aan de hand van vier indicatoren	De motivatie om het geneesmiddel af te bouwen evalueren	Bij aanhoudende slapeloosheid



BENZO STOP brief (12) Informatie over je gebruik van slaap- of kalmeermiddelen en aanbeveling tot afbouw inclusief informatie over het RIZIV-afbouwprogramma ***In bijlage toe te voegen : Medicatie educatie – Waarom je arts afbouwen adviseert*** (2)	Aanmoedigen om het gebruik van slaap- of kalmeermiddelen te verminderen	Patiënten die ≤ 1 standaarddosis per dag gebruiken
Opvolgbrief over slaap- en kalmeringsmiddelen (13) Een opvolgbrief te gebruiken 3 maanden na de BENZO STOPbrief	Evalueren hoe het gebruik van slaap- of kalmeermiddelen is geëvolueerd 3 maanden na de BENZO stopbrief	Patiënten die ≤ 1 standaarddosis per dag gebruiken, 3 maanden na de STOP-brief
Wachtkamerscherm - Gebruikt u dagelijks een slaap- of kalmeringsmiddel ? (9) Presentatie over langdurig gebruik van slaap- en kalmeermiddelen en de afbouw ervan	Sensibiliseren over de impact van langdurig gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen en het belang van afbouw	Voor weergave in de wachtzaal