

Voorbeeld stopbrief

«Naam»
«Adres»
«Postcode»
«Woonplaats»

Praktijklogo

Plaats, datum verzending

Geachte «geslacht» «naam aanhef»,

Op mijn voorschrift gebruikt u al geruime tijd «Benzo», een geneesmiddel uit de groep van de rustgevendende middelen en slaapmiddelen. Veel huisartsen maken zich zorgen over het langdurig gebruik van deze middelen, omdat het lichaam eraan went en de werking vermindert.

Deze tabletten of capsules kunnen zelfs verslavend zijn. Mensen die hun tabletten niet innemen, kunnen last krijgen van angst of slapeloosheid. Dit zijn meestal niet de klachten waarvoor het middel oorspronkelijk is voorgeschreven, maar tijdelijke symptomen van ontwenning.

Daarnaast hebben benzodiazepinen nog andere bezwaren. Gebruikers hebben een grotere kans op ongevallen. Ook kunnen ze een nadelige invloed op het geheugen hebben.

Ik raad u daarom aan het gebruik van «Benzo» geleidelijk te verminderen en uiteindelijk helemaal te stoppen.

U ontvangt deze brief omdat ik wil nagaan of het mogelijk is bij u de routine te doorbreken. Uw lichaam zal aan de nieuwe situatie moeten wennen, waardoor u tijdelijk last kunt hebben van gevoelens van onrust, gespannenheid en slecht slapen. Als deze verschijnselen bij u optreden, probeer dan toch vol te houden; na verloop van tijd gaan ze vanzelf over en voelt u zich beter.

Door uw gebruik stapje voor stapje te verminderen is de kans op deze verschijnselen het kleinst. Probeer daarom elke week een beetje minder te nemen. Slik alleen tabletten als u iets moet doen waar u erg tegenop ziet. Als u eenmaal begonnen bent met minderen, dan bent u misschien wel in staat om helemaal te stoppen. Het blijkt dat veel mensen die het gelukt is hun gebruik te stoppen, zich prettiger voelen dan toen zij nog gebruikten.

Ik hoop dat deze brief een stimulans voor u is om uw gebruik te verminderen. Over ongeveer drie maanden krijgt u van mij een uitnodiging om een afspraak op het spreekuur te maken. Als u dit op prijs stelt, kunt u dan uw ervaringen met het verminderen van het gebruik van deze middelen met mij bespreken.

Met vriendelijke groeten,