

DE BEREKENING VAN UW SCORE

Indien U wenst te weten in welke mate U afhankelijk bent van uw slaap- of kalmeermiddel, kan U erover praten met uw arts aan de hand van deze vragenlijst.

Indien U zelf uw score wilt berekenen en wilt weten in welke mate U afhankelijk bent van uw slaap- en/of kalmeermiddel, kan U de instructies hieronder volgen. U bekomt dan een score op elk van de volgende rubrieken:

> problematisch gebruik

U beseft dat er een probleem is.

> preoccupatie

U voelt zich niet goed als U uw de medicatie niet bij de hand hebt.

> gebrek aan therapietrouw

U volgt het voorschrift van de arts niet op.

> ontwenning

In dit geval is het beter uw arts te contacteren die U zal helpen om af te bouwen.

INSTRUCTIES OM UW SCORE TE BEREKENEN

Voor alle uitspraken waar U een score van 3 of meer heeft, plaatst U een kruisje in het overeenstemmende witte kadertje (alleen als U de uitspraak beantwoord heeft).

Tel het aantal kruisjes per kolom. Indien U in een kolom meer dan 2 kruisjes heeft, is er waarschijnlijk sprake van afhankelijkheid. Praat erover met uw arts.

Uitspraak	Problematisch gebruik	Preoccupatie	Gebrek aan therapietrouw	Ontwenning
1	/ / /		/ / /	/ / /
2	/ / /		/ / /	/ / /
3		/ / /	/ / /	/ / /
4	/ / /	/ / /		/ / /
5	/ / /		/ / /	/ / /
6		/ / /	/ / /	/ / /
7	/ / /	/ / /		/ / /
8		/ / /	/ / /	/ / /
9	/ / /	/ / /		/ / /
10		/ / /	/ / /	/ / /
11	/ / /		/ / /	/ / /
12	/ / /		/ / /	/ / /
13		/ / /	/ / /	/ / /
14	/ / /	/ / /		/ / /
15	/ / /	/ / /		/ / /
16	/ / /	/ / /	/ / /	
17	/ / /	/ / /	/ / /	
18	/ / /	/ / /	/ / /	
19	/ / /	/ / /	/ / /	
20	/ / /	/ / /	/ / /	
Aantal kruisjes				

Benzodiazepine Dependence Self-Report Questionnaire, korte versie, C.C. Kan, 1999

FEDERALE CAMPAGNE VOOR HET VERANTWOORD GEBRUIK VAN BENZODIAZEPINES 2005

ANGST, STRESS SLAAPPROBLEMEN



www.goekim.be - ref. 052830 - V.U.: D. Cuypers, Victor Hortaplein 40 bus 10, B1060 Brussel

kies voor je eigen oplossing ...

praat erover met je huisarts

De Bendep SRO-vragenlijst

> De Bendep-SRO is een vragenlijst voor mensen die slaap- of kalmeermiddelen gebruiken. Het invullen van deze vragenlijst laat u toe om na te gaan of u afhankelijk bent van uw slaap- of kalmeermiddel.

Om te weten of deze vragenlijst voor u bestemd is, kan u de lijst van slaap- of kalmeermiddelen achteraan raadplegen. U vult deze vragenlijst best in samen met uw huisarts, zodat u de resultaten met hem kunt bespreken.

Geef bij elk van de onderstaande uitspraken aan of ze voor u persoonlijk van toepassing is.

> Geef bij elke uitspraak een score van 1 tot 5:

- 1 dat geldt helemaal niet voor mij
- 2 dat geldt niet voor mij
- 3 dat geldt deels wel, deels niet voor mij
- 4 dat geldt voor mij
- 5 dat geldt helemaal voor mij

UITSpraak	Omcirkel het antwoord dat het meest van toepassing is voor u				
1. Ik neem op tijd mijn medicatie omdat ik anders klachten krijg.	1	2	3	4	5
2. Ik word nerveus als ik geen medicatie bij de hand heb.	1	2	3	4	5
3. Anderen dringen erop aan dat ik minder medicatie zou innemen.	1	2	3	4	5
4. Ik neem meer medicatie dan op het voorschrift staat vermeld.	1	2	3	4	5
5. Ik voel me gerust als ik mijn medicatie bij de hand heb.	1	2	3	4	5
6. De medicatie werkt tegenwoordig minder goed dan vroeger.	1	2	3	4	5
7. Mijn medicatie is te snel opgebruikt.	1	2	3	4	5
8. De medicatie brengt me in de problemen.	1	2	3	4	5
9. Ik verander een voorschrift.	1	2	3	4	5
10. Ik denk erover om te stoppen met de medicatie.	1	2	3	4	5
11. Net voor ik mijn medicatie inneem, kan ik aan niets anders denken dan aan deze medicatie.	1	2	3	4	5
12. Ik ben in mijn gedachten veel met medicatie bezig.	1	2	3	4	5
13. Ik geloof dat de medicatie mijn leven kapot maakt.	1	2	3	4	5
14. Ik haal eerder dan afgesproken een nieuw voorschrift.	1	2	3	4	5
15. Ik neem veel medicatie in één keer.	1	2	3	4	5

Als U nog nooit geprobeerd heeft om minder medicatie te gebruiken of om ermee te stoppen, dan kan U de rest van de vragen overslaan en bent U nu klaar. Ga verder indien U wel al eens geprobeerd heeft om minder medicatie te gebruiken of om ermee te stoppen.

Als u uw slaap- of kalmeringsmiddel vermindert of stopzet, kan dit leiden tot klachten. Hieronder worden een aantal mogelijke klachten opgesomd. Geef voor iedere klacht aan hoeveel last U er de laatste keer van kreeg toen U uw gebruik verminderde of stopte.

> Geef bij elke klacht een score van 1 tot 5

KLACHT	Omcirkel het best passende antwoord				
	Geen of nauwelijks last	Een beetje last	Nogal wat last	Veel last	Heel veel last
16. Neerslachtig gevoel	1	2	3	4	5
17. Vermoeidheid	1	2	3	4	5
18. Trillen	1	2	3	4	5
19. Prikkelbaarheid	1	2	3	4	5
20. Rusteloosheid	1	2	3	4	5