**Comment pouvons-nous…**

**éviter de nouveaux utilisateurs chroniques.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Action possible\*** | **Conseils** |
| **Diagnostic adéquat** | * Journal du sommeil |
| **Traitement de la problématique sous-jacente** |  |
| **Psychoéducation**   * Qu'est-ce que le sommeil ? * Stades du sommeil * Attentes | * *Brochure pour les patients : « Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions » :* <https://www.health.belgium.be/fr/sante/prenez-soin-de-vous/medication/somniferes-et-calmants> * *Brochure d'information pour les médecins et les pharmaciens : « Insomnie, bon à savoir » :*   <http://www.somniferesetcalmants-manuelaide.be/wp-content/uploads/2018/01/FR-Brochure-Insomnie-1.pdf>   * *Questionnaire en cas d'insomnie :*   [http://www.somniferesetcalmants-manuelaide.be/wp-content/uploads/2018/03/NL-Vragenlijstbijslapeloosheid02.pdf](http://www.somniferesetcalmants-manuelaide.be/wp-content/uploads/2018/01/FR-Questionnaire-des-troubles-du-sommeil-1.pdf) |
| **Éducation relative à l'hygiène de sommeil**   * Environnement de sommeil * Pattern de sommeil/veille * Détente * Alimentation saine * Déconnexion * Activité physique * Thérapie comportementale cognitive | * *Fiche d'information avec points d'action pour le patient : « Hygiène de sommeil, conseils pour un meilleur sommeil ».*   <http://www.somniferesetcalmants-manuelaide.be/wp-content/uploads/2019/11/FR-Hygiene-de-sommeil.pdf>   * *Journal veille/sommeil et qualité du sommeil*   <http://www.somniferesetcalmants-manuelaide.be/wp-content/uploads/2018/03/FR-Journal-veille-sommeil02.pdf>   * [www.ontspanningsoefeningen.com](http://www.ontspanningsoefeningen.com) * *Cercle de l'insomnie et interventions possibles*   <http://www.somniferesetcalmants-manuelaide.be/wp-content/uploads/2018/03/FR-Cercle-de-linsomnie02.pdf> |
| **Information adéquate des nouveaux utilisateurs de benzodiazépines** | * Discussion des dangers potentiels avec le patient (médecin généraliste et pharmacien) * Inscription de la **date d'arrêt** sur l'ordonnance (médecin généraliste) et sur l'emballage (pharmacien) |
| **Surveillance du pattern de consommation des nouveaux utilisateurs** | * Via le Dossier pharmaceutique partagé (DPP) |

**Comment pouvons-nous…**

**sevrer d'une utilisation chronique**

|  |  |
| --- | --- |
| **Action possible\*** | **Conseils** |
| **Auto-évaluation en ligne** | <https://www.druglijn.be/test-jezelf/test/zelftest-slaap--en-kalmeringsmiddelen> |
| **Intervention minime** | * Bref entretien avec le médecin généraliste et le pharmacien * Distribution d'informations d'(auto-)assistance * Brochure d'éducation   <http://www.valpreventie.be>   * Lettre encourageant l'arrêt\*   + *Lettre encourageant l'arrêt des benzodiazépines*   <http://www.somniferesetcalmants-manuelaide.be/wp-content/uploads/2018/03/NL-STOPBRIEFbij2BZD-02.pdf>   * + *Lettre encourageant l'arrêt-intervention unique*   <http://www.somniferesetcalmants-manuelaide.be/wp-content/uploads/2018/03/FR-Sevrage-lettre-dintervention-unique02.pdf> |
| **Diminution (contrôlée) de la dose** | * Protocole de sevrage |
| **Duo médecin généraliste-pharmacien** | * Inscription du STS (*start to stop*) sur l'ordonnance * Concertation relative à l'accompagnement du patient |
| **Orientation vers des centres spécialisés** | * Toutes les informations via le PAKT-Netwerkpunt ; [netwerkpunt@pakt.be](mailto:netwerkpunt@pakt.be) (exemple-uniquement régions de Gand, Eeklo, Ardennes flamandes) |

**\*Cette intervention est l'une des stratégies les plus efficaces pour sevrer des benzodiazépines et est plus efficace comme première étape qu'une discussion motivationnelle.**

Envisagez certainement un sevrage chez les patients qui :

* utilisent une dose limitée de benzodiazépines
* présentent une consommation de benzodiazépines d'une durée limitée
* ont commencé des benzodiazépines pour une problématique légère
* fonctionnent relativement bien
* ne présentent pas de comorbidité psychiatrique importante
* ne présentent pas de dépendance à d'autres substances

Mais un sevrage est également indiqué dans des cas plus complexes !