

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



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