

Benzodiazepine gehören zur Gruppe der Schlaf- und Beruhigungsmittel.

Welche Arzneimittel sind Benzodiazepine*?

Benzodiazepine bei Angstzuständen

- Alprazolam (Xanax® und seine Generika)
- Bromazepam (Lexotan® und seine Generika)
- Dikaliumclorazepat (Tranxen®)
- Diazepam (Valium® und seine Generika)
- Prazepam (Lysanxia® und seine Generika)

Benzodiazepine bei Schlafstörungen

- Lormetazepam (Loramet® und seine Generika)
- Nitrazepam (Mogadon®)

Benzodiazepin-verwandte Arzneimittel

- Zolpidem (Stilnoct® und seine Generika)
- Zopiclon (Imovane® und seine Generika)

*nicht ausführliche Liste

Möchten Sie ein Schlaf- oder ein Beruhigungsmittel, reduzieren oder stoppen? Es gibt Lösungen!

Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Arzt.



**GUTE VERWENDUNG
VON SCHLAF- UND
BERUHIGUNGSMITTELN**

Sind Sie abhängig, ohne es zu wissen?

**Machen Sie den Selbsteinschätzungstest
(ECAB)**



Weitere Informationen zu diesem Thema:



<https://gd.lu/2MSvkK>

SanteSecu.lu

Mit Unterstützung von:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Division de la pharmacie et des
médicaments
2, rue Thomas Edison
L-1445 Strassen

ECAB¹

Echelle Cognitive d'Attachement aux Benzodiazépines

1. **Wo immer ich hingehe, muss ich dieses Arzneimittel bei mir haben:**
☐ Wahr (1)
☐ Falsch (0)
2. **Dieses Arzneimittel ist für mich wie eine „Droge“:**
☐ Wahr (1)
☐ Falsch (0)
3. **Ich denke oft, dass ich dieses Medikament nie absetzen kann:**
☐ Wahr (1)
☐ Falsch (0)
4. **Ich vermeide es, meinen Angehörigen zu sagen, dass ich dieses Medikament nehme:**
☐ Wahr (1)
☐ Falsch (0)
5. **Ich habe das Gefühl, dass ich zu viel von diesem Medikament nehme:**
☐ Wahr (1)
☐ Falsch (0)
6. **Manchmal habe ich Angst, dass mir dieses Medikament fehlt:**
☐ Wahr (1)
☐ Falsch (0)
7. **Wenn ich dieses Medikament absetze, fühle ich mich sehr krank:**
☐ Wahr (1)
☐ Falsch (0)

Diese Fragen beziehen sich auf einige Ideen, die Sie möglicherweise über die **von Ihnen eingenommenen Schlaf- und/oder Beruhigungsmittel** haben.



8. **Ich nehme dieses Medikament, weil ich nicht mehr darauf verzichten kann:**
☐ Wahr (1)
☐ Falsch (0)
9. **Ich nehme dieses Medikament, weil es mir schlecht geht, wenn ich aufhöre:**
☐ Wahr (1)
☐ Falsch (0)
10. **Ich nehme dieses Medikament nur, wenn ich den Bedarf verspüre:**
☐ Wahr (0)
☐ Falsch (1)

Zählen Sie im Falle einer "wahren" Antwort 1 Punkt, außer bei Frage 10; hier zählt 1 Punkt im Falle einer "Falsch"-Antwort. Rechnen Sie zum Schluss die Gesamtpunktzahl.

Interpretation

INTERPRETATION:

Ihre Gesamtpunktzahl liegt unter 6: Sie scheinen gut mit Ihren Benzodiazepin-Schlaf- und/oder Beruhigungsmitteln umzugehen. Sie können jedoch einen progressiven Abbau Ihres Medikamentenkonsums mit Ihrem behandelnden Arzt in Betracht ziehen.

Ihre Gesamtpunktzahl ist größer oder gleich 6: Es scheint, dass Sie zu sehr an Ihren Benzodiazepin-Schlaf- und/oder Beruhigungsmitteln hängen. Es könnte sich um eine Sucht handeln, die sich negativ auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt; er kann Ihnen helfen, einen Entzugsvorgang einzuleiten.

1. **Kognitive Skala zur Bindung an Benzodiazepine**
https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-06/fm_-_echelle_ecab.pdf Pélassolo A, Naja WJ. Beurteilung der BZD-Abhängigkeit anhand einer kognitiven Skala. Synapse 1996;131:37-40