

PROPOSITION PHARMACEUTIQUE BASÉE SUR LES GUIDELINES ACTUELLES

Déprescription des benzodiazépines et z-drugs chez les personnes âgées

La collaboration médecin-pharmacien-patient est une approche efficace pour favoriser la déprescription des benzodiazépines chez les personnes âgées¹. Cette proposition pharmaceutique s'inscrit dans cette démarche collaborative.

Nom du pharmacien :

Adresse :

Tél :

Email :

A l'attention du Dr

Adresse :

Date ____ / ____ / ____

Notre patient.e, né.e le, ____ / ____ / ____ , prend actuellement la/les benzodiazépine(s)/z-drug(s) suivante(s) + posologie:

.....
pour traiter son anxiété et/ou son insomnie.

Une démarche de déprescription pourrait être envisagée car notre patient présente les facteurs de risque suivants:

(à cocher par le pharmacien):

Utilisation prolongée ≥4 semaines

Utilisation de ≥3 médicaments du système nerveux central

Utilisation concomitante avec des opioïdes

Utilisation au-delà de la dose recommandée

Autre (à préciser):

D'autres solutions plus sûres existent (voir ci-contre) pour minimiser les risques de chutes et de fracture (2x plus élevés), de troubles cognitifs (2x plus élevés) et d'accident de voiture (5x plus élevés)²⁻⁴.

Cadre à remplir par le pharmacien

Actions entreprises par le pharmacien

Une brochure éducative sur les risques à l'utilisation des benzodiazépines et les alternatives possibles a été distribuée au patient. Cette brochure comprend également le schéma de sevrage présenté au verso.

Autre (précisez):
.....
.....
.....
.....

Avis du pharmacien (facultatif): Après discussion avec le patient, je proposerais (indiquer ici d'éventuelles propositions en termes de molécule, galénique, plan de sevrage,...):
.....
.....
.....
.....
.....

Cadre à remplir par le médecin (svp, cochez toutes les cases qui s'appliquent au patient et retournez ce document au pharmacien)

Décision du médecin: Après discussion avec le patient, il a été décidé de :

Modifier la prescription actuelle
(voir prescription électronique)
Débuter un programme de sevrage
(voir prescription électronique)
Aucun changement à la prescription jusqu'à la prochaine réévaluation prévue le ____ / ____ / ____

Date: ____ / ____ / ____ Nom:

Numéro INAMI:

Fondements et directives cliniques sur lesquels est basée la proposition :

Le formulaire de soins aux personnes âgées de Farmaka - CBIP ne recommande pas l'emploi des benzodiazépines et z-drugs dans le traitement de l'insomnie et de l'anxiété (sauf situation aigüe, pour un traitement très limité dans le temps).*

La déprescription progressive est recommandée en cas de traitement chronique (critères STOPP).⁵

Alternatives recommandées:

- Envisager la thérapie cognitivo-comportementale dont l'efficacité a été démontrée pour traiter tant l'insomnie que l'anxiété et pour aider le patient à cesser les benzodiazépines et z-drugs (voir brochure : « **Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicaments** », disponible sur le site : <https://www.reseaudeprescription.ca/ressources>
- Encourager l'adoption de changements de comportement pour traiter l'insomnie et l'anxiété comme la relaxation, la gestion des habitudes alimentaires, etc.
- Dans le traitement des troubles anxieux généralisés, envisager la possibilité de prescrire un ISRS, si nécessaire. Note : Ces médicaments sont également associés au risque de chutes chez les personnes âgées, mais leur profil de risque est moindre.
- Débuter et suivre un programme de sevrage. Un exemple de programme est disponible au verso.

Alternatives non recommandées:

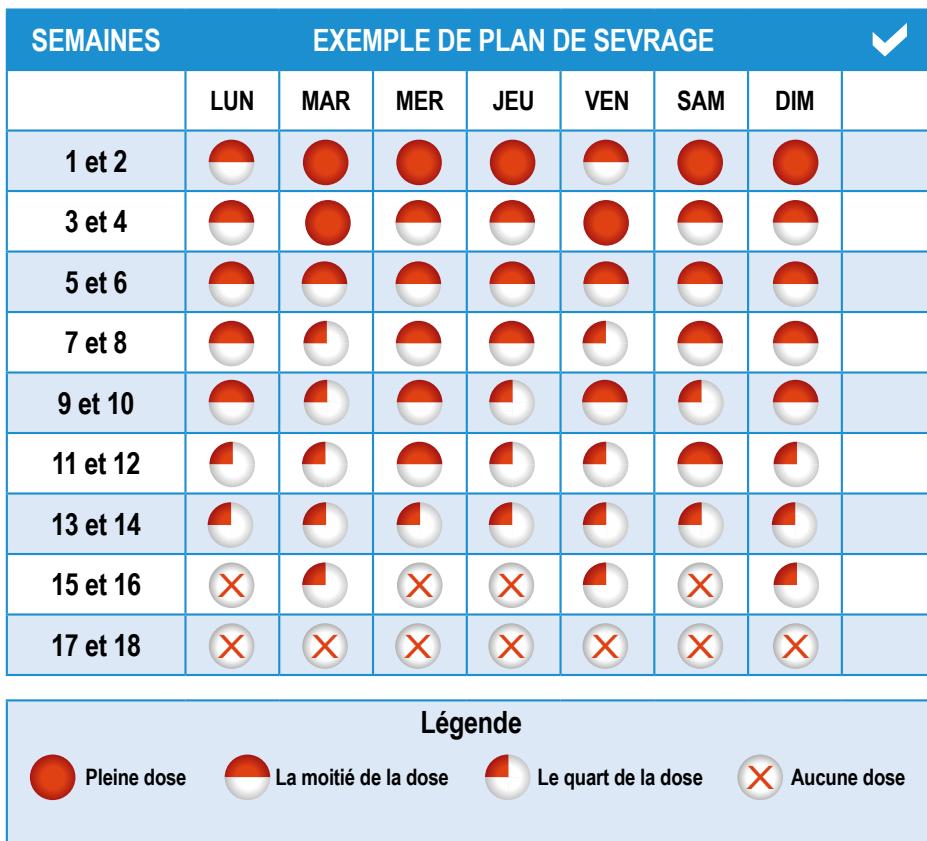
Attention, il n'est pas recommandé de substituer une benzodiazépine par de la trazodone, d'autre antidiépresseurs sédatifs à faible dosage ou tout autre médicament de classe z.*

L'efficacité de la mélatonine ou de la valériane pour les troubles du sommeil n'est pas scientifiquement établie, c'est pourquoi le CBIP ne recommande pas l'usage de ces deux molécules.*

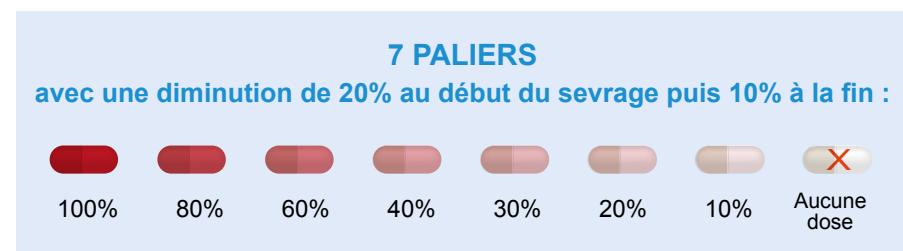
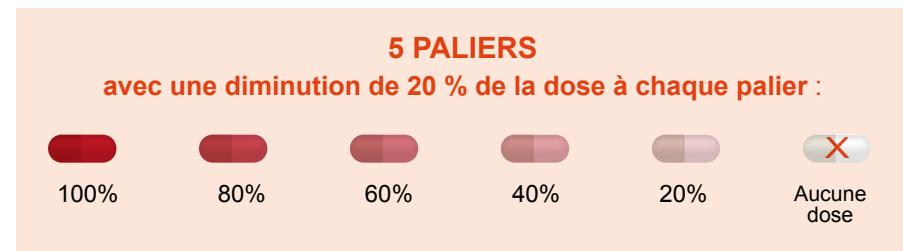
PROGRAMME DE SEVRAGE

Voici un **exemple** de programme de sevrage.

Il est issu de la brochure EMPOWER développée par le Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription. (<https://www.reseaudeprescription.ca/ressources/>). Certaines personnes ont besoin de moins de temps ou de plus de temps. Il peut être adapté en fonction des besoins du patient. Si le médicament ne se coupe pas facilement, le pharmacien peut aider à trouver une alternative.



Dans certains cas, l'emploi d'une **préparation magistrale** peut être préférable. Le sevrage se fait alors **par paliers**. Chaque palier peut durer 10, 20 ou 30 jours. Plusieurs schémas sont possibles:



A partir du 1/02/2023 et sous certaines conditions, les honoraires du pharmacien pour la préparation des magistrales sont pris en charge par la mutuelle.

Besoin de plus d'information sur comment et pour qui déprescrire les benzodiazépines et z-drugs? Utilisez l'algorithme de déprescription développé par le réseau canadien pour la déprescription. Scannez le code Qr.



Références : *Formulaire de soins aux personnes âgées, Farmaka CBIP-BCFI, disponible sur le site : <https://farmaka.cbip.be/fr/formulaire-p-a>, consulté le 11/09/2022.¹ Martin P et al. JAMA 2018;320:1889-1898.² Hansen RN et al. Am J Public Health 2015;105(8):e64-69.³ Glass J et al. BMJ 2005;331(7526):1169.⁴ Donnelly K et al. PLoS One 2017;12(4):e0174730.⁵ O'Mahony D et al. Age Ageing 2015;44:213-218.