

Verantwoord afbouwen mogelijk maken

Afbouwmedicatie is onmisbaar om te kunnen stoppen
met geneesmiddelgebruik

Ervaringen van patiënten en voorschrijvers

Vereniging Afbouwmedicatie

Hengelo, januari 2018

VERANTWOORD MEDICATIE VERMINDEREN



VERENIGING
AFBOUWMEDICATIE

De Vereniging Afbouwmedicatie (VA)

is een patiëntenvereniging die als doel heeft om verantwoorde dosisreductie van of stoppen met medicatie mogelijk te maken met behulp van afbouwmedicatie die voor iedere patiënt beschikbaar dient te zijn en uit het basispakket dient te worden vergoed als die volgens de geldende regels wordt voorgeschreven.

Vereniging Afbouwmedicatie (VA)**Bestuur**

Drs. Marjolijn van Kooten (voorzitter)
Tess Janssen (Penningmeester)
José Leussink (secretaris)

Contactgegevens

info@verenigingafbouwmedicatie.nl

www.verenigingafbouwmedicatie.nl

Julia Culpstraat 50
7558 JB Hengelo

Publicatie VA-2018-01

ISBN 978-90-828272-0-0

© Vereniging Afbouwmedicatie
Hengelo, januari 2018

Niets in deze uitgave mag worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, opgeslagen in een dataverwerkend systeem of uitgezonden in enige vorm door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder toestemming van de VA.

U kunt deze publicatie ook downloaden via
www.verenigingafbouwmedicatie.nl

Voorwoord

Op 18 december 2017 is de Patiënten Vereniging Afbouwmedicatie (VA) opgericht. Het doel van de vereniging is om verantwoorde afbouw en daarmee dosisverlaging en/of stoppen mogelijk te maken voor alle patiënten en van alle medicijnen waarbij te snel stoppen problemen kan opleveren. Dat geldt onder meer voor antidepressiva, antipsychotica en slaap- en kalmeringsmiddelen zoals benzodiazepines. Met name bij benzodiazepines is niet goed kunnen stoppen een zeer groot probleem. Ook bij medicijnen zoals pijnmedicatie en sommige anti-epileptica kan afbouwen een probleem zijn.

Voor verantwoord afbouwen is speciale afbouwmedicatie nodig. Er wordt dan in veel kleinere doseringen afgebouwd dan met de doseringen die commercieel verkrijgbaar zijn mogelijk is. Deze doseringen worden op maat op de patiënt afgestemd zodat die de beste kans krijgt om met het geneesmiddel gebruik te stoppen. Op dit moment wordt die afbouwmedicatie in zogeheten taperingstrips verpakt. Wat de Vereniging Afbouwmedicatie wil bereiken is dat afbouwmedicatie door alle zorgverzekeraars vanuit het basispakket zal worden vergoed. Aan alle patiënten aan wie een arts deze medicatie volgens de geldende regels voorschrijft.

Om ons doel te bereiken is dit rapport geschreven. In hoofdstuk 1, dat de titel van dit rapport draagt, wordt uitgelegd waarom afbouwmedicatie nodig is. Hoofdstuk 2 bevat een korte uitleg waarom deze slimmere vorm van afbouwen in kleine stappen (wij noemen dat 'afbouwmedicatie') effectief is en zet op rij welk bewijs er voor de effectiviteit van afbouwmedicatie is. Hoofdstuk 3 en 4 bevatten meer dan 400 ervaringen met afbouwmedicatie in taperingstrips van patiënten en behandelars. Al die reacties zijn geanonimiseerd en in dit rapport opgenomen. Aan de inhoud, positief of negatief, is niets veranderd. De conclusie die wij uit al deze verhalen en uit onze eigen ervaringen met afbouwen hebben getrokken is dat afbouwmedicatie niet alleen nuttig maar ook noodzakelijk is om de praktijk van het afbouwen van medicijnen te verbeteren. We nodigen iedereen uit om ook van deze verhalen kennis te nemen en op basis daarvan zelf een oordeel te vellen.

Het aanbieden van deze gebundelde ervaringen aan de Tweede Kamercommissie van VWS (voor wie wij een namenlijst zullen aanhechten die verder vertrouwelijk blijft) en aan alle andere relevante partijen is een oproep om afbouwmedicatie, zonder belemmeringen, vanuit het basispakket te vergoeden.

Hengelo, januari 2018

Drs. Marjolijn van Kooten (voorzitter)

Tess Janssen (Penningmeester)

José Leussink (secretaris)

Samenvatting

In Nederland gebruiken een miljoen mensen antidepressiva, vaak langdurig. Niet omdat ze dat allemaal willen, of omdat ze weten dat dat nodig is, maar omdat stoppen niet lukt.

Antidepressiva en andere medicijnen zoals slaap- en kalmeringsmiddelen en antipsychotica moeten geleidelijk worden afgebouwd in een tempo dat aansluit bij de behoeftes en wensen van de patiënt. De geregistreerde medicatie die de apotheker levert maakt verantwoord stoppen moeilijk of zelfs onmogelijk.

Patiënten die met antidepressiva willen stoppen voelen zich in de steek gelaten en proberen zelf manieren te vinden om de dosering van hun medicatie geleidelijk te verlagen. Als ze dat goed doen helpen ze zichzelf. Als het fout gaat komen ze van de regen in de drup. Op internet zijn hierover vele verhalen te vinden. De medische stand heeft met die ervaringen niets gedaan.

De praktische uitwerking van wat patiënten al jaren zelf proberen te doen is speciale afbouwmedicatie, die inmiddels beschikbaar is, verpakt in een zogenaamde taperingstrip™. Die afbouwmedicatie is in veel lagere doseringen beschikbaar dan de geregistreerde alternatieven van de farmaceutische industrie en wordt zoals dat heet magistraal bereid. Hiermee kunnen patiënten medicatie afbouwen in een tempo en met doseringen die ze, in goed overleg met hun dokter, heel precies kunnen bepalen. En dat werkt. Meer dan 2500 patiënten hebben inmiddels afbouwmedicatie gebruikt. Patiënten die meer dan 20 jaar antidepressiva hadden gebruikt en die in de loop der jaren meerdere mislukte stoppogingen hadden gedaan konden dankzij afbouwmedicatie nu wel stoppen.

Staatssecretaris van Rijn liet eerder weten dat afbouwmedicatie vanuit het basispakket kan worden vergoed. Toch weigert een aantal zorgverzekeraars om dat te doen. Bewijs voor de noodzaak of de werkzaamheid daarvan zou ontbreken.

Hun weigering brengt zowel patiënten als hun dokters in problemen. De gevolgen van mislukte afbouwopogingen kunnen groot zijn. Dokters kunnen niet de zorg bieden die ze willen geven omdat zorgverzekeraars op hun stoel gaan zitten. Patiënten hebben de mogelijkheid om zelf te betalen maar als ze dat niet willen, of niet kunnen, worden ze gedwongen om antidepressiva te blijven gebruiken of om af te bouwen op de wijze die ze eerder in de problemen bracht.

In dit document zijn 430 ervaringen met afbouwmedicatie in taperingstrips™ gebundeld. Ze laten zien wat er in de dagelijkse klinische praktijk gebeurt. Wat de problemen zijn waar artsen en patiënten tegenaan lopen. Goedbedoelde maar onjuiste adviezen die patiënten nog steeds krijgen omdat in richtlijnen nog steeds niet de juiste adviezen staan. De gevolgen van mislukte afbouwopogingen die variëren van je een paar dagen wat minder voelen tot en met langdurige ziekmeldingen, ziekenhuisopnames en suïcidaliteit. De psychologische betekenis van de beschikbaarheid van afbouwmedicatie is groot. Patiënten en artsen melden hoe dat helpt om angst voor afbouwen te overwinnen, om de motivatie te vinden om te stoppen, om beter te begrijpen waar het bij stoppen om draait en om het gevoel te krijgen dat afbouwen iets is wat arts en patiënt samen doen.

De Patiëntenvereniging Afbouwmedicatie (VA) biedt deze ervaringen aan de Tweede Kamercommissie van VWS en Medische Zorg aan, met het verzoek om die te lezen en om de ministers op te roepen om deze kwestie op te lossen voor alle betrokken patiënten.

INHOUD

Voorwoord	3
Samenvatting	5
Motivatie en ervaring van het bestuur en de bestuursleden van de Vereniging Afbouwmedicatie (VA)	9
1. Waarom is afbouwen nodig?	11
2. Bewijs voor afbouwmedicatie?	15
2.1 Bewijs voor afbouwmedicatie	17
Verantwoording bij hoofdstuk 3 en 4	23
3. Ervaringen van patiënten met afbouwmedicatie in taperingstrips™	24
Testimonia van patiënten	25
4. Ervaringen van behandelaars met afbouwmedicatie in taperingstrips™	242
Testimonia van behandelaars	243

Motivatatie en ervaring van het bestuur en de bestuursleden van de Vereniging Afbouwmedicatie (VA)

Drs. Marjolein van Kooten *voorzitter*

Ik slik al twintig jaar antidepressiva. Het middel wat ik de laatste tien jaar gebruik probeer ik nu heel langzaam af te bouwen. Mijn eerdere pogingen zijn mislukt omdat de onttrekkingsverschijnselen zo hevig waren dat ik mijn werk niet meer kon uitvoeren. Nu bouw ik af met taperingstrips en dat gaat goed. Mijn doel is niet om zonder medicatie te leven, maar wel om de dosis zo laag mogelijk te houden. Een lagere dosis heeft minder bijwerkingen. Ik maak me soms zorgen over de bijwerkingen op lange termijn, aangezien daar nog niet veel over bekend is.

Als cabaretier zet ik mij in om het taboe op psychische aandoeningen te verkleinen. Ik maak psychiatrisch cabaret (www.marjolijnvankooten.nl). De belangstelling hiervoor is groot, de zalen zitten in heel Nederland vol, waaruit blijkt dat de emancipatie van psychische aandoening in gang is gezet. Aan patiënten geef ik vaak korting op mijn voorstelling, omdat een theaterkaartje voor iemand met een minimuminkomen niet te betalen is. De Vereniging Afbouwmedicatie zet zich in voor vergoeding van afbouwmedicatie. Hiermee kan iedereen, rijk en arm, medicatie minimaliseren. De afbouwmedicatie die ik nu gebruik, kost € 150,- per maand. Ik kan dat betalen, maar ik heb er grote moeite mee dat je dan alleen kunt afbouwen als je genoeg geld verdient. Juist mensen met psychische klachten zijn niet altijd in staat om een carrière op te bouwen. In de uitzending van Argos van 2 december (35 minuten luistertijd¹) wordt heel duidelijk en logisch uitgelegd hoe het zit. Ik kan me niet voorstellen dat iemand na het beluisteren hiervan nog tegen de vergoeding van taperingstrips kan zijn.

1. Hulp bij het afbouwen van antidepressiva met taperingstrips. Argos, NPORadio1, 2 december 2017. www.nporadio1.nl/argos/onderwerpen/435501; Podcast: <http://bit.ly/2BtbGT5>.

Tess Janssen *penningmeester*

Sinds ongeveer vijf jaar slik ik antidepressiva. Het heeft enige tijd geduurd de medicatie te vinden die het beste bij mij paste. Mijn huidige medicatie sloeg aan. Na een aantal jaar merkte ik, door de bijwerkingen die het met zich mee brengt, dat ik eraan toe was om af te bouwen. Tegelijkertijd vond ik dit ook spannend omdat het niet duidelijk was of mijn klachten terug zouden komen na het afbouwen van de medicatie. Toen ik uiteindelijk toch begon met afbouwen kreeg ik last van onttrekkingsverschijnselen en ontstonden er bijwerkingen die mij angstig maakten en die ervoor zorgden dat ik geen controle had over het verloop. Dit alles had zo'n impact op mijn functioneren in het dagelijks leven dat dit ik het afbouwen moest afbreken en eerst moest stabiliseren. Ik zag een uitzending van de Wereld draait door waarin werd verteld over de problemen die ontstaan met afbouwen van medicijnen en over het gebruik van afbouwmedicatie. Sindsdien ben ik weer gaan afbouwen, maar dan met behulp van afbouwmedicatie. Ik kan nu zo snel of langzaam afbouwen als ik wil. Als ik meer onttrekkingsverschijnselen ervaar kan ik ervoor kiezen om nog een stapje langzamer te gaan. Ik voelde mij erkend in wat ik voelde en de ruimte om mijn tijd te nemen zodat de kans op een terugval aanzienlijk kleiner werd. Ik vond het opmerkelijk dat mijn huisarts en apotheker nog nooit van afbouwmedicatie gehoord had, maar mij ook geen alternatief konden aanbieden. Dit heeft mij gemotiveerd om hier verandering in te gaan brengen en om bekendheid te geven aan het probleem en de mogelijke oplossing.

Ik heb een jaar (inclusief tapering) gebruik gemaakt van o.a. benzodiazepines en diverse antidepressiva. Al tijdens gebruik van de benzodiazepines liep ik tegen onttrekkingsverschijnselen aan. Deze verschijnselen waren zo heftig dat ik ze niet kon handelen. Eigenwijs als ik ben, ben ik op internet gaan zoeken en kwam ik er al snel achter waar mijn klachten vandaan kwamen. Ik heb mijn klachten altijd geweten aan het gebruik van de medicatie. Daarvoor was ik immers gezond. Wel had ik last van angstaanvallen.

In 7 maanden tijd heb ik heel langzaam de medicatie afgebouwd en heb ik, door gebruik te maken van afbouwmedicatie, de ontwenningsverschijnselen kunnen terug brengen tot een aanvaardbaar niveau. Het is mij uiteindelijk gelukt om te stoppen met alle medicatie. In het jaar van gebruik ben ik tegen heel veel muren aangelopen. Mijn ontwenningsverschijnselen, de site van Cinderella, mijn contacten met Jim van Os en de informatie over afbouwmedicatie en taperingstrips werden door de psychiaters als onzin aangeduid. Uiteindelijk heeft mijn huisarts mij geholpen en ben ik 1½ jaar na dato weer volkomen genezen, werk ik weer volop en ben ik weer helemaal de oude. Nu zet ik mijn kennis en ervaring in als bestuurslid van de Vereniging Afbouwmedicatie. Dit doe ik om andere mensen te helpen door er voor te zorgen dat afbouwmedicatie vergoed gaat worden vanuit het basispakket zodat iedere individu op eigen tempo kan gaan afbouwen. Ik ben van mening dat iedere burger recht heeft op een gezond leven zonder psychische medicatie. Geld of het niet vergoeden van afbouwmedicatie mogen geen belemmering zijn om mensen te laten herstellen. Door middel van langzame afbouw, de weg van de geleidelijkheid, kunnen mensen zonder al te veel ontwenningsverschijnselen van hun medicatie afkomen. Ik zet mij in voor gelijkheid en gerechtigheid. Ook vind ik het belangrijk dat voorschrijvers zoals artsen en psychiaters goed worden geïnformeerd over afbouwmedicatie. Hierover is helaas nog te weinig bekend.

Wat wil de Vereniging Afbouwmedicatie bereiken?

De patiëntenvereniging Afbouwmedicatie is opgericht om te bereiken dat verantwoorde afbouw en dosisverlaging of stoppen mogelijk wordt gemaakt voor alle patiënten en bij alle medicijnen waarbij tijdens de afbouw problemen kunnen optreden. Dat geldt voor antidepressiva, antipsychotica en slaap- en kalmeringsmiddelen zoals benzodiazepines. Met name bij benzodiazepines is niet goed kunnen stoppen een zeer groot probleem. Ook bij andere medicijnen kunnen problemen voorkomen, we noemen pijnmedicatie en sommige anti-epileptica. Kennis over de aard en de omvang van deze problemen is er onvoldoende.

Wat de Vereniging Afbouwmedicatie met dit document wil bereiken is dat de afbouwmedicatie door alle zorgverzekeraars vanuit het basispakket zal worden vergoed aan alle patiënten aan wie een arts die volgens de geldende regels voorschrijft. Enkele zorgverzekeraars, met name DSW en ENO, vergoeden afbouwmedicatie in taperingstrips™ nu al. Dat deze medicatie uit het basispakket kan worden vergoed liet Staatssecretaris van Rijn afgelopen jaar weten in antwoord op Kamervragen.

We hopen dat het aanbieden van deze gebundelde ervaringen aan de Tweede Kamercommissie van VWS en aan alle andere relevante partijen zal helpen om ervoor te zorgen dat afbouwmedicatie vanuit het basispakket zal worden vergoed.

1. Waarom is afbouwen nodig?

Het doel van de Patiënten Vereniging Afbouwmedicatie (VA) is om verantwoorde afbouw en daarmee dosisverlaging of stoppen mogelijk te maken van alle medicijnen waarbij te snel stoppen problemen kan opleveren. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd waarom en hoe afbouwmedicatie, die inmiddels in de vorm van taperingstrips™ beschikbaar is, daarbij nodig is.

Wat is het probleem?

Stoppen met medicijnen zoals antidepressiva, antipsychotica en slaap- en kalmeringsmiddelen zoals benzodiazepines is niet zo eenvoudig. Uit de praktijk blijkt dat dat vaak niet lukt. Hoe komt dat? En hoe kunnen we het oplossen?

De Depressievereniging, die een van de patiëntengroepen vertegenwoordigt bij wie afbouwen noodzakelijk is, zegt het volgende.

“Het soort ontwenningssverschijnsel en de hevigheid ervan is enigszins afhankelijk van de werking van het gebruikte medicijn. De verschijnselen bij paroxetine (Seroxat) zijn exemplarisch voor alle SSRI's: griepachtige verschijnselen, zoals trillen, beven, transpireren, hoofdpijn, lethargie, spierpijnen. Koorts komt soms voor. Verder vaak maagdarmklachten zoals misselijkheid en braken, soms diarree, gebrek aan eetlust. Klachten van het centrale zenuwstelsel zoals evenwichtsstoornissen, duizeligheid, gestoorde coördinatie en inslaapstoornissen met levendige dromen, soms zelfs nachtmerries, kunnen ook voorkomen. Een verschijnsel dat bij de meeste antidepressiva wordt genoemd is het optreden van “elektrische schok” gevoel, en het gevoel of er met talloze kleine naaldjes in de huid wordt geprikt (paraesthesieën). Tot slot wordt in veel onderzoek psychische klachten genoemd, in de vorm van prikkelbaarheid, agitatie, stemmingsdaling en huilbuien, angsten en ontremming. Zelden ontstaan hallucinaties en agressiviteit. De lijst is nog verder uit te breiden, met allerlei uiterst zeldzame verschijnselen. De symptomen kunnen lijken op een terugval.

Het wordt afgeraden om tegen de angsten en slaapstoornissen benzodiazepinen (temazepam, oxazepam, diazepam etc.) te geven. Het beste is om vooraf goed met je behandelaar door te nemen waar je misschien last van kunt krijgen en te bespreken wat je dan kunt doen. Het is sterk aan te raden om het antidepressivum langzaam af te bouwen”.

“Het afbouwen van antidepressiva is maatwerk. Er zijn geen vaste regels voor behalve dat het geleidelijk moet gebeuren. Het is belangrijk om samen met je behandelaar een persoonlijk afbouwschema te maken. Daarbij moet rekening gehouden worden met het soort medicijn, de duur van de behandeling, de hoogte van de dosering en natuurlijk met je eigen voorkeur en eventuele eerdere ervaringen met stoppen. In het algemeen geldt: hoe langer je antidepressiva hebt gebruikt, hoe groter de kans op ontwenningssverschijnselen.

Als je heftige ontwenningssverschijnselen krijgt kun je terug naar de oorspronkelijke dosis. Daarna is het zaak om nog geleidelijker te verminderen. Soms kan in overleg met de apotheek de dosis worden verminderd door het medicament over meer capsules te verdelen (hercapsuleren). Een andere mogelijkheid is om gebruik te maken van zogenaamde taperingstrips”.

Maatwerk is met geregistreerde doseringen niet mogelijk

Wie schoenmaat 38 heeft kan schoenen in die maat kopen. Bij medicijnen is dat anders. Als een dosis van 27 mg voor een patiënt optimaal is dan kan een dokter die dosis niet voorschrijven omdat er alleen geregistreerde zijn van bijvoorbeeld 10, 20 en 40 mg. De patiënt krijgt daardoor 40 mg of meer. Bij afbouw van medicatie levert dat beperkte aantal doseringen ook problemen op.

Geleidelijk afbouwen is met alleen geregistreerde doseringen niet goed mogelijk omdat de stappen tussen de doseringen dan te groot zijn, waardoor ontweningsverschijnselen optreden.

Patiënten zoeken al heel lang naar oplossingen

Patiënten kennen dit probleem en proberen al heel lang om zelf oplossingen te vinden. Op internet staan talloze, soms uiterst gedetailleerde afbouwrecepten. Vergelijkbaar met recepten in kookboeken, waarin stap voor stap uitgelegd hoe je te werk moet gaan. Als voorbeeld van zulke recepten noemen we de 'Praktische tips voor het afbouwen van Efexor XR (Venlafaxine Retard)' die in 2010 op een forum van het consumentenprogramma RADAR werden geplaatst¹, de Ashton Manual uit 2007 voor het afbouwen van benzodiazepines² en de Harm Reductie methode van Will Hall uit 2012³.

Patiënten proberen die recepten uit, passen ze aan en geven ze weer door. Dat gebeurt wereldwijd. Lang niet alle recepten zijn goed. Maar sommige kunnen echt helpen. Er zijn artsen die deze recepten met hun patiënten delen of zelf uitproberen. In de uitzending van Argos van 2 december legt een psychiater uit dat hij dat deed in een poging om met de venlafaxine die hij al jaren gebruikte te kunnen stoppen⁴.

Weten patiënten meer over afbouwen dan artsen en onderzoekers?

Richtlijnen over afbouwen zijn veel minder gedetailleerd dan die afbouwrecepten op internetfora. Meestal melden ze over afbouwen heel weinig en soms zelfs helemaal niets. Dr. Peter Groot en Prof. Jim van Os hebben dat op een rijtje gezet en kwamen tot de conclusie dat er weliswaar consensus is over afbouwen — dat moet geleidelijk gaan en de arts moet rekening houden met de behoeftes en de wensen van de patiënt — maar dat niet wordt duidelijk wordt gemaakt hoe dat bij een individuele patiënt precies moet⁴. Het lijkt alsof patiënten al veel langer over afbouwen hebben nagedacht dan de onderzoekers die de richtlijnen schrijven. Hoe kan dat?

Patiënten ervaren de klachten van verkeerd afbouwen aan den lijve. De gevolgen van onttrekkingsverschijnselen kunnen mild zijn maar ook heel ernstig. Ze variëren van een beetje hoofdpijn tot langdurig slecht functioneren, tot ziekmelding en niet kunnen werken, tot crisissituaties die leiden tot opnames in een ziekenhuis en zelfs tot zelfmoordpogingen. De ervaringen in dit rapport laten hiervan voorbeelden zien.

Afbouwmedicatie maakt verantwoord afbouwen mogelijk

Afbouwmedicatie, zoals die op dit moment, verpakt in Taperingstrips™, op de Nederlandse markt beschikbaar is, is de praktische uitwerking van wat patiënten met al die afbouwrecepten al zo lang probeerden te bereiken⁵. Met deze afbouwmedicatie kan tot op de milligram nauwkeurig de dosis bepaald en aangepast worden aan de behoeften van de patiënt⁶. Dat afbouwmedicatie in de praktijk goed werkt weten we uit eigen ervaring en blijkt ook uit de ervaringen die in dit rapport zijn gebundeld. En uit het onderzoek naar de ervaringen van 180 gebruikers dat Peter Groot en Jim van Os in juni 2016 met zorgverzekeraars en het Zorginstituut hebben gedeeld⁷.

De verpakking van de afbouwmedicatie is voor de vergoeding niet relevant

Waar patiënten en behandelaars in de verschillende in dit rapport opgenomen testimonia spreken over taperingstrips, bedoelen ze afbouwmedicatie in door arts en apotheker in samenspraak met

de patiënt op hun persoonlijke behoefte afgestemde dosering en afbouwschema. Deze afbouwmedicatie is verpakt in zogeheten taperingstrips — een baxterverpakking. Die verpakking wordt niet in rekening gebracht. Voor de verpakking van afbouwmedicatie wordt dus ook nooit om vergoeding gevraagd. Waar patiënten en behandelaars spreken over gebruik en vergoeding van taperingstrips, bedoelen ze dus gebruik en vergoeding van afbouwmedicatie. Het gaat dan om de kosten voor magistrale bereiding van de afbouwmedicatie. Magistrale bereiding is noodzakelijk omdat de (lage) doseringen die voor verantwoord afbouwen nodig zijn niet als geregistreerde doseringen in de handel zijn.

Voldoende bewijs

Zorgverzekeraars stellen dat bewijs voor de effectiviteit van afbouwmedicatie ontbreekt. Daarop gaat het volgende hoofdstuk in.

Referenties

1. *Praktische tips voor afbouwen Efexor XR (Venlafaxine Retard)*. 2010. RADAR, forum medicijnen, geplaatst op 1 juni 2010. <https://radar.avrotros.nl/forum/viewtopic.php?t=82601>.
2. Ashton CH. Waarom en hoe te stoppen met benzodiazepinen, een handleiding. Benzodiazepinen, hoe ze werken en hoe je er vanaf komt. (Ashton Manual). nederlandse versie): <http://www.benzo.org.uk/amisc/dutchmanual.pdf>. 2007.
3. Hall W. *Psychofarmaca afbouwen. De Harm Reduction methode. Oorspr. titel: Harm Reduction Guide to Coming Off Psychiatric Drugs. (2d Ed, 2012; vertaling 2015)*. <http://bit.ly/2dFFnnH>. 2d ed: The Icarus Project and Freedom Center.
4. Groot PC, van Os J. Literatuuronderzoek Richtlijnen. Overtuigend 'bewijs' voor de rationaliteit van taperingstrips. Ontwikkeling en rationaliteit van taperingstrips. blz. 28-35. <http://bit.ly/2kfbVx9>.
5. Groot PC. Ontwikkeling en rationaliteit van taperingstrips. Rapport met informatie voor de bijeenkomst over taperingstrips die op 29 maart 2017 is gehouden op initiatief van Zorginstituut Nederland. Met aanvullingen tot 20 juni 2017. Samensteller: P.C. Groot. <http://bit.ly/2sTjOJi>
6. De interventie taperingstrip. Ontwikkeling en rationaliteit van taperingstrips. Hfdst. 2, blz. 13-25. <http://bit.ly/2khcDub>.
7. Overtuigend 'bewijs' voor de rationaliteit van taperingstrips. Ontwikkeling en rationaliteit van taperingstrips. Hfdst. 3, blz. 27-45. <http://bit.ly/2kfbVx9>.

2. Bewijs voor afbouwmedicatie?

Bewijs?

De staatssecretaris heeft vorig jaar bevestigd dat afbouwmedicatie voor vergoeding in aanmerking komt mits het rationele farmacotherapie betreft. Rationele farmacotherapie wordt door Zorginstituut Nederland gedefinieerd als:

- in een voor de patiënt geschikte vorm (dat staat bij afbouwmedicatie vast)
- waarvan de werkzaamheid en effectiviteit blijkt uit wetenschappelijke literatuur
- en dat tevens het meest economisch is voor de zorgverzekering (stoppen van medicijngebruik of aanzienlijke vermindering van de dagelijkse dosis kan niet anders dan als het meest economisch voor de zorgverzekering worden beschouwd)

Zorgverzekeraars en Zorginstituut Nederland houden op dit moment vergoeding van afbouwmedicatie tegen door te stellen dat de werkzaamheid en effectiviteit van afbouwmedicatie niet zou blijken uit wetenschappelijke literatuur. Wij hebben onderzoekers Peter Groot en Jim van Os gevraagd een toelichting op dit onderwerp toe te voegen aan dit document.

Verzuchting

Daaraan voorafgaand willen wij evenwel graag aan u meegeven dat wij van mening zijn dat hier een onnodige en onnozele discussie gevoerd lijkt te worden. Immers, alle patiënten krijgen al geneesmiddelen voorgeschreven waarvan bewezen is dat ze werkzaam en effectief zijn. Daar is geen twijfel over mogelijk. In de bijsluiters bij deze geneesmiddelen en in de toepasselijke richtlijnen staat in bijna alle gevallen al dat er moet worden afgebouwd als men wil stoppen. Dat komt natuurlijk niet uit de lucht vallen.

De farmaceuten die deze geneesmiddelen ooit na wetenschappelijk onderzoek hebben geregistreerd en er veel geld mee hebben verdiend, hebben weinig tot geen onderzoek uit laten voeren naar wat de meest effectieve wijze zou zijn om tot adequate afbouw te komen. Natuurlijk niet, zouden wij zeggen, want dat is helemaal niet in hun belang.

Wij vinden het onbegrijpelijk en onaanvaardbaar dat zorgverzekeraars in Nederland kennelijk liever willen dat patiënten geneesmiddelen blijven slikken, dan dat zij gebruik mogen maken van de lagere doseringen die in de vorm van magistraal bereide afbouwmedicatie nu beschikbaar is en die een aanzienlijk hogere kans op succes biedt omdat dit maatwerk mogelijk maakt. Met alle negatieve consequenties van dien. Want als patiënten voor het afbouwen alleen gebruik mogen maken van (te hoge) geregistreerde doseringen, dan weten we op voorhand en op basis van eerdere ervaringen dat afbouwen bij een deel van de patiënten zal blijven mislukken.

2.1 Bewijs voor afbouwmedicatie

Peter C. Groot en Jim van Os

Dr. Peter C. Groot is onderzoeker/ervaringsdeskundige bij User Research Center, Universiteit Maastricht, en vrijwilliger bij de Stichting Cinderella Therapeutics. Prof.dr. Jim van Os, voorzitter Divisie Hersenen, Universitair Medisch Centrum Utrecht. Contact: p.c.groot@maastrichtuniversity.nl.

Samenvatting

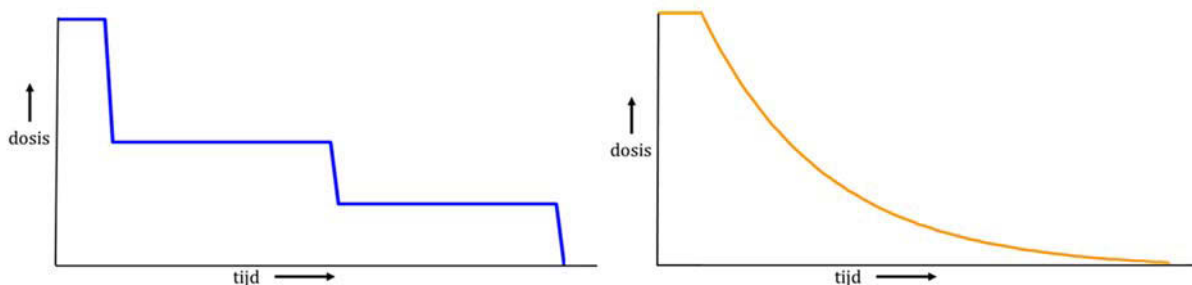
Afbouwmedicatie, zoals die inmiddels in de vorm van taperingstrips™ beschikbaar is, maakt samen beslissen bij stoppen met antidepressiva en andere medicijnen mogelijk doordat precies die doseringen kunnen worden gekozen die bij de individuele patiënt tot succesvolle afbouw/stoppen kunnen leiden. Dankzij afbouwmedicatie slagen veel meer patiënten dan voorheen erin om met succes te stoppen. Onnodig antidepressivagebruik wordt hierdoor tegengegaan. Beschikbare alternatieven kunnen zowel de zorgverzekeraars als het Zorginstituut niet noemen. Er is voldoende bewijs voor de effectiviteit en de werkzaamheid.

Vormen van bewijs

De eisen waaraan bewijs voor werkzaamheid en effectiviteit moet voldoen zijn door Zorginstituut Nederland vastgelegd¹. Bij de beoordeling van 'bewijs' wordt de zogenaamde 'GRADE-methode' gebruikt om een inschatting van de kwaliteit van het in totaal verzamelde bewijs te maken. Hierbij is sprake van een hiërarchie van bewijs. De hoogste vorm van bewijs is gerandomiseerd onderzoek. Wanneer het niet mogelijk is om zulk bewijs te leveren (en dat is vaak zo) kan en moet worden volstaan met 'lagere' vormen van bewijs, zoals observationeel bewijs. In de praktijk opgedane inzichten en ervaringen van professionals en patiënten zoals die in dit rapport zijn gebundeld kunnen in dergelijke gevallen ook een doorslaggevende rol spelen. We wijzen erop dat de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving recent in haar rapport *'Zonder context geen bewijs - Over de illusie van evidence-based practice in de zorg'*² op het gevaar wees van een eenzijdige nadruk op evidence-based bewijs omdat dat ertoe kan leiden dat *'zorgprofessionals en patiënten als bron van kennis gemarginaliseerd worden'* (blz. 44).

Geen bewijs voor de huidige afbouwpraktijk

Over bewijs voor de huidige afbouwpraktijk kunnen we kort zijn. Wetenschappelijk bewijs hiervoor ontbreekt³. Alle adviezen in richtlijnen, voor zover die er zijn, zijn 'expert-based' maar niet evidence-based. Ze geven de mening weer van specialisten, waarbij de ene specialist iets anders kan vinden dan de andere. Evidence-based onderzoek naar afbouwen is tot nu toe eigenlijk niet gedaan.



Figuur 1: A: Stapsgewijs afbouwen

B: Geleidelijk afbouwen

Om te begrijpen hoe dit kan kijken we naar de geregistreerde doseringen die voor medicijnen beschikbaar zijn. Dat zijn er altijd maar een paar en dat is niet voldoende om geleidelijk afbouwen mogelijk te maken. Gebruik van alleen geregistreerde doseringen dwingt tot het maken van (te) grote stappen. Geleidelijk afbouwen en maatwerk is daarmee niet goed mogelijk (Figuur 1).

Een pregnant voorbeeld dat dit illustreert is de productinformatie van het antidepressivum venlafaxine, één van de antidepressiva die bij afbouwen voor de meeste problemen zorgen. De meeste problemen bij afbouwen treden op in het laatste deel van het afbouwtraject, vanaf de laagste geregistreerde dosering van 37,5 mg naar nul. Die 37,5 mg zit in een capsule die patiënten niet mogen breken. Lagere geregistreerde doseringen kan een arts daarom niet voorschrijven. In de bijsluiter wordt echter wel geadviseerd om de dosis geleidelijk af te bouwen onder toezicht van een arts, *'die zal adviseren hoe u geleidelijk de behandeling met dit middel dient te verlagen'*. Zonder lagere doseringen staat de arts machteloos. De fabrikant gaf vanaf het begin een advies dat met de door haar geleverde medicatie niet kon worden opgevolgd. Patiënten worden hierdoor al jarenlang gedwongen om venlafaxine af te bouwen in te grote stappen. Artsen kunnen hun patiënten niet goed helpen om verantwoord, geleidelijk en op maat af te bouwen. Dankzij het gebruik van magistraal bereide doseringen in afbouwmedicatie kan dat nu wel.

Wat het bovenstaande laat zien is dat we niet alleen geen wetenschappelijk bewijs hebben voor de huidige afbouwpraktijk, maar dat we ook kunnen verklaren en begrijpen waarom die zo slecht voldoet. En waarom geleidelijk afbouwen met (magistraal bereide) afbouwmedicatie beter moet werken dan de wijze waarop afbouwen tot nu moest gaan.

Gerandomiseerd onderzoek levert geen bewijs

Bij de discussie over afbouwmedicatie, al dan niet verpakt in taperingstrips™, hebben zorgverzekers en Zorginstituut Nederland gevraagd naar bewijs voor de effectiviteit. Uit wat zorgverzekers aan verzekeren hebben gemeld blijkt dat hierbij wordt gedoeld op bewijs uit gerandomiseerd klinisch groepsonderzoek: *'hiervoor is echt een gerandomiseerd dubbelblind onderzoek nodig'*; *'hiervoor is echt een klinische trial nodig'*⁴. **Zulk onderzoek zal het gevraagde bewijs echter niet kunnen leveren.** De onderlinge verschillen tussen patiënten, ook als die allemaal last hebben van dezelfde psychische problemen, zijn daarvoor te groot. De patiëntengroepen zijn niet homogeen.

Bij afbouwen van antidepressiva (en andere medicijnen) is makkelijk uit te leggen hoe dat komt. Als twee, volgens de (huis)arts vergelijkbare, patiënten allebei met hetzelfde antidepressivum willen stoppen, dan kan dat bij de ene patiënt, die snel afbouwt, zonder problemen lukken en bij de andere patiënt, die veel langzamer afbouwt, tot grote problemen leiden. De arts weet niet van te voren, en kan ook niet weten, welke patiënt snel kan afbouwen en welke patiënt dat langzaam moet doen. De huidige richtlijnen helpen de arts hierbij niet.

Om hier verandering in te brengen heeft ZonMW meerdere onderzoeksprojecten naar stoppen met antidepressiva gesubsidieerd⁵⁻⁷. Daarin werd geprobeerd om door middel van 'evidence-based' onderzoek meer duidelijkheid te krijgen. In november 2017 verscheen de laatste peer-reviewed publicatie van het zogenaamde PANDA-onderzoek⁵. De onderzoekers melden hierin dat dit het eerste gerandomiseerde onderzoek ooit is naar stoppen met antidepressiva. De eindconclusie van het onderzoek is dat stoppen met antidepressiva moeilijk is (*'Changing inappropriate long-term antidepressant use is difficult'*). Met die conclusie kunnen ook de uitkomsten van de andere twee projecten worden samengevat.

Richtlijnen?

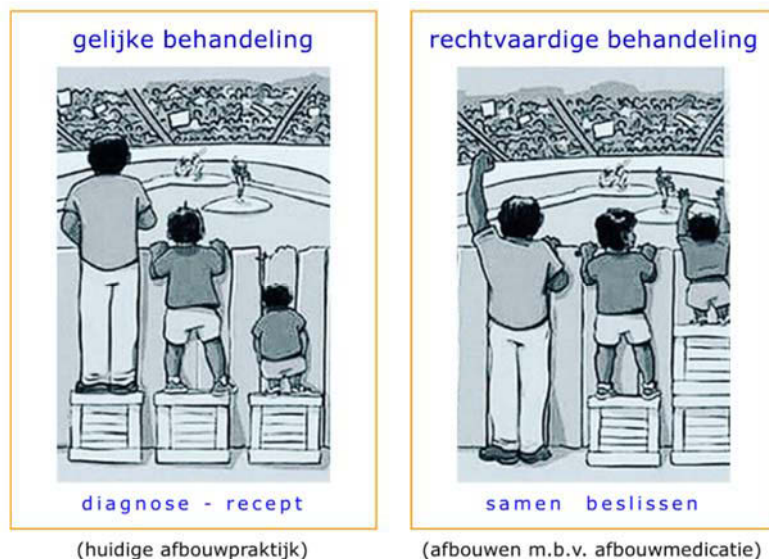
De twee meest concrete aanbevelingen over afbouwen uit de Multidisciplinaire richtlijn Depressie uit 2013⁸ (3^e revisie, blz. 158-159) zijn: *'Het is aanbevolen om: De patiënt goed te begeleiden bij medicijngebruik, ook het afbouwen ervan'*; *'Hulpverleners zijn verantwoordelijk voor een zorgvuldige afronding van de behandeling. Hun wordt aangeraden afspraken met patiënten te maken over afbouwen en stoppen van hulp en over eventuele nazorg en de patiënt daarover goede uitleg geven'*.

Waarom levert evidence-based onderzoek zo weinig op?

In evidence-based onderzoek worden vergelijkbare proefpersonen in twee groepen verdeeld. Iedere groep krijgt een andere behandeling. Door de resultaten in beide groepen te vergelijken wordt bepaald wat de beste behandeling is. Die behandeling komt als advies in richtlijnen te staan. Dat is de theorie.

Uit de praktijk blijkt dat de aanname van onderlinge vergelijkbaarheid van proefpersonen in onderzoek naar de behandeling van psychische problematiek nooit wordt waargemaakt. Het resultaat van evidence-based onderzoek zijn groepsgegevens. Voor de groep als geheel hebben die betekenis maar voor de personen binnen een groep hoeft dat helemaal niet zo te zijn.

Richtlijncommissies streven ernaar om aan de arts duidelijke en concrete handvatten te bieden. Bijvoorbeeld: patiënten die met antidepressivum X wil stoppen moeten dat zo en zo doen. Impliciet is hierbij sprake van 'one-size-fits-all' adviezen: gelijke patiënten krijgen een gelijke behandeling. De problemen die dat oplevert worden duidelijk gemaakt in figuur 2. In de linker figuur zien we 3 jongens die allemaal één kistje krijgen om op te staan, om de honkbalwedstrijd aan de andere kant van de schutting te kunnen zien. De lange jongen links heeft dat kistje echter helemaal niet nodig. Het jongetje rechts kan nog steeds niet over de schutting kijken. Alleen de jongen in het midden is met dat ene kistje geholpen.



Figuur 2: Gelijke behandeling of rechtvaardige behandeling?

De analogie met afbouwen is duidelijk. Alle patiënten op dezelfde 'gemiddelde' manier laten afbouwen zorgt ervoor dat 'gemiddelde' patiënten goed worden geholpen maar andere patiënten niet. Dat is een groot probleem waar artsen en patiënten al heel lang mee worstelen. Wat bij een deel van de patiënten die volgens de richtlijn worden behandeld goed werkt gaat bij ander deel fout. Evidence-based *groepsonderzoek* zoals dat nu wordt uitgevoerd lost dit probleem niet op.

Wat helpt is het zoeken naar een rechtvaardige oplossing, zoals die in het rechter plaatje van figuur 2 wordt uitgebeeld. De jongen links staat nu op de grond, de jongen in het midden staat op één kistje en het jongetje rechts op twee kistjes. Er is nu geen sprake meer van een gelijke behandeling maar wel van een rechtvaardige behandeling. Prof. Hans Galjaard constateerde 25 jaar geleden al dat niets zo onrechtvaardig is als een gelijke behandeling van mensen die niet gelijk zijn⁹. Toch is dat precies wat een aantal zorgverzekeraars op dit moment doen, met een niet onderbouwde machtigingsprocedure die aan alle patiënten alleen dezelfde behandeling vergoed¹⁰.

De toepassing van afbouwmedicatie maakt zo'n rechtvaardige behandeling praktisch mogelijk, door gebruik te maken van de kennis en van de behoeftes van de patiënt zelf. Dat is volledig in overeenstemming met wat richtlijnen vragen. De patiënt kan dankzij de afbouwmedicatie in de vorm van taperingstrips™, in overleg met de arts, zelf kiezen voor een gewenst afbouwtraject. Een vorm van samen beslissen zoals die ook door de minister van VWS wordt bepleit. We citeren uit de Kamerbrief 'Gepast gebruik en transparantie in de GGZ' van Minister Schippers van 26 november 2015¹¹.

'In de ggz richten we ons de komende jaren op het ontwikkelen van instrumenten die professionals, patiënten en hun naasten helpen om samen beslissingen te nemen over de best passende behandeling. We werken aan een cultuur waarin de patiënt de regie voert'.

Uit de gebundelde ervaringen van patiënten en voorschrijvers van afbouwmedicatie in taperingstrips™ in hoofdstuk 3 en 4 blijkt dat dit voornemen bij het afbouwen van antidepressiva dankzij deze medicatie op een goede manier en tot tevredenheid van arts en patiënt in praktijk kan worden gebracht.

Overtuigend observationeel bewijs voor de effectiviteit van afbouwmedicatie

Bij observationeel onderzoek worden door onderzoekers patiëntgegevens verzameld, maar is er geen sprake van een interventie. De onderzoeker doet niets om de mogelijke uitkomsten te beïnvloeden, hij of zij observeert enkel de huidige praktijk. Voorbeelden van observationeel onderzoek zijn surveyonderzoek, case-control studies en cohort studies (https://wikistatistiek.amc.nl/index.php/Observationeel_onderzoek).

Het eerste observationele bewijs voor de effectiviteit van afbouwmedicatie in taperingstrips™ is in juni 2016 gepresenteerd, op basis van de ervaringen van 178 gebruikers¹². Van de mensen die eerder mislukte afbouw pogingen hadden gedaan bleek 70% met behulp van taperingstrips nu wel te kunnen stoppen. Inmiddels hebben we van **meer dan 1000 gebruikers** van afbouwmedicatie in taperingstrips™ een ingevuld vragenformulier ontvangen die nu worden uitgewerkt en geanalyseerd. Eerste inspectie liet zien dat de resultaten niet sterk zullen verschillen van wat we al hadden gevonden. Een en ander wordt op dit moment tot een wetenschappelijke publicatie verwerkt.

Gebundelde ervaringen uit de praktijk

De 'laagste' vorm van bewijs die volgens het Zorginstituut, afhankelijk van de context, een doorslaggevende rol kan spelen¹, zijn de in de praktijk opgedane inzichten en ervaringen van patiënten en behandelaars zoals die in hoofdstuk 3 en 4 van dit rapport zijn gebundeld.

De effectiviteit en werkzaamheid van afbouwmedicatie die in het observationeel onderzoek wordt gevonden, wordt ook door de patiënten en voorschrijvers die hun ervaringen voor dit document met ons hebben gedeeld nadrukkelijk onderschreven.

Uit deze ervaringen blijkt voorts dat afbouwmedicatie zorg op maat blijvend faciliteert. Tijdens het afbouwen kan namelijk, als dat nodig is, het afbouwschema eenvoudig worden aangepast. Bijvoorbeeld door nog langzamer af te bouwen of door een tijdje op dezelfde dosering te blijven, voordat verder wordt gegaan met de afbouw.

De hierna gebundelde ervaringen maken ook zichtbaar wat in de huidige praktijk nog niet goed gaat. Zo zijn er nog steeds zowel artsen als patiënten die geleidelijk afbouwen proberen mogelijk te maken door medicatie om te dag te (laten) slikken. De gedachte hierachter lijkt intuïtief juist en is daarom ook begrijpelijk. Maar bij medicijnen zoals venlafaxine en paroxetine is dit goedbedoeld advies een recept voor een ramp. Wie dat opvolgt loopt grote kans om om de dag, en dus eigenlijk voortdurend, last te krijgen van onttrekkingsverschijnselen, met alle gevolgen van dien. Voor een waarschuwing tegen dit schadelijke advies is eerder gepleit¹³⁻¹⁵,

maar tot nu toe zonder resultaat. Bijsluiters en richtlijnen waarschuwen hier nog steeds niet tegen.

Uit de testimonia blijkt ook dat afbouwmedicatie helpt om verwarring te voorkomen. In de huidige praktijk leiden problemen tijdens het afbouwen tot hervatten en (onterecht) blijven gebruiken van antidepressiva omdat ontrekkingsverschijnselen en terugval met elkaar worden verward. Zowel patiënten als behandelaars melden dat dit probleem dankzij het gebruik van afbouwmedicatie een stuk kleiner wordt. Dat maakt het makkelijker om te ontdekken of stoppen mogelijk is of dat het verstandiger is om te blijven gebruiken, al dan niet in een lagere dosering. Mensen die soms meer dan 20 of 30 jaar antidepressiva hadden gebruikt en die in de loop der jaren meerdere mislukte stoppogingen hadden gedaan meldden dat ze er dankzij afbouwmedicatie in taperingstrips™ nu eindelijk wel in zijn geslaagd om te stoppen.

Conclusie

Het bewijs voor de effectiviteit en werkzaamheid van afbouwmedicatie in taperingstrips is er¹. De afbouwmedicatie voldoet aan de eisen voor rationele farmacotherapie en dient daarom vanuit het basispakket te worden vergoed als een behandelaar die voorschrijft.

Referenties

1. *Zorginstituut Nederland: Beoordeling stand van de wetenschap en praktijk. 2015.* <http://bit.ly/2rBmhWT>.
2. Zonder context geen bewijs - Over de illusie van evidence-based practice in de zorg. Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Rapport 19 juni 2017. www.raadvr.nl/publicaties/item/zonder-context-geen-bewijs.
3. Groot PC, van Os J. Literatuuronderzoek Richtlijnen. Overtuigend 'bewijs' voor de rationaliteit van taperingstrips. Ontwikkeling en rationaliteit van taperingstrips. blz. 28-35. <http://bit.ly/2kfbVx9>.
4. Hanteren zorgverzekeraars een dubbele standaard? Ontwikkeling en rationaliteit van taperingstrips. Hfdst. 10, blz. 77-79. <http://bit.ly/2xJoTJ4>.
5. PANDA-studie. *Eindverslag ZonMW project 170992906: Inappropriate long term antidepressant prescription in general practice; cost effectiveness of discontinuation of antidepressant prescribing and patient tailored treatment advice.* <http://bit.ly/2eP2DmY>.
6. ZonMW Project nr 171001008: The efficacy of a CBT relapse prevention program for remitted anxiety disorder patients who discontinue antidepressant medication. 2010-2013. <http://bit.ly/2mLNN31>.
7. GGZ nieuws 23 dec 2016 (<http://bit.ly/2lBdtAl>): Afbouwen van antidepressiva is moeilijker dan gedacht. Bericht naar aanleiding van promotie in het kader van ZonMW project nr 170992903: de MOMENT-studie (<http://bit.ly/2lBsBhf>).
8. Spijker J, Bockting CLH, Meeuwissen JAC, et al. *Multidisciplinaire richtlijn Depressie (Derde revisie). Richtlijn voor de diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassen patiënten met een depressieve stoornis.* Utrecht: Trimbos-instituut;2013.
9. Galjaard H. *Alle mensen zijn ongelijk.* Balans; 1994.

10. Machtigingsprocedure taperingstrips is niet onderbouwd en contraproductief. Ontwikkeling en rationaliteit van taperingstrips. Hfdst. 6, blz. 61-65. <http://bit.ly/2yfQNx2>.
11. Kamerbrief Minister Schippers: Agenda voor gepast gebruik en transparantie in de ggz. 26 november 2015. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2015/11/26/kamerbrief-over-agenda-voor-gepast-gebruik-en-transparantie-in-de-ggz>.
12. Overtuigend 'bewijs' voor de rationaliteit van taperingstrips. Ontwikkeling en rationaliteit van taperingstrips. Onderzoek naar de effectiviteit van de taperingstrip. blz. 36-41. <http://bit.ly/2kfbVx9>.
13. Groot PC. Antidepressiva: een vergeten pil. NedKAD/Silhouet winter-nummer. <http://bit.ly/2cEPtrM>. 2011.
14. Groot PC, van Ingen Schenau J. Antidepressiva beter afbouwen. Pleidooi voor een richtlijn 'afbouwen van antidepressiva'. Een knelpuntenanalyse. <http://bit.ly/2dqiDNk> 2013.
15. Groot PC. Onttrekkingsverschijnselen voorkomen bij de afbouw van antidepressiva: het nut van taperingstrips. *Psyfar*. 2014;9(3):18-26. <http://bit.ly/29UjNh16>.

Ervaringen van patiënten en behandelaars met afbouwmedicatie in taperingstrips™

Verantwoording bij hoofdstuk 3 en 4

De huidige aanbevelingen voor het afbouwen van medicatie in richtlijnen en handboeken zijn expert based maar niet evidence based. De ene expert vindt iets anders dan de andere. Alleen de consensus is duidelijk: afbouwen dient geleidelijk te gaan en bij het begeleiden van patiënten moet de voorschrijvende arts rekening houden met de behoeftes en de voorkeuren van de individuele patiënt. Hoe dat concreet moet, daarover zijn richtlijnen vaag en onduidelijk. Wetenschappelijke onderbouwing ontbreekt volledig.

Persoonlijke verhalen kunnen soms meer vertellen dan statistisch onderzoek op basis van groepsvergelijkingen. Dat is zeker het geval bij de beoordeling van de effectiviteit van afbouwmedicatie die inmiddels voor dosisreductie of stoppen van psychotrope (en inmiddels ook andere) medicatie kan worden gebruikt. Daarom heeft de Regenboog Apotheek, op verzoek van Cinderella en het User Research Center van Universiteit Maastricht, aan voorschrijvers en gebruikers van afbouwmedicatie in de vorm van taperingstrips™ gevraagd om hun ervaringen te delen.

Binnen enkele weken kwamen 420 reacties binnen, 348 van patiënten en 72 van behandelaars. Al die reacties zijn geanonimiseerd en gebundeld in hoofdstuk 3 en 4. Omwille van de overzichtelijkheid en de leesbaarheid is in een aantal gevallen de opmaak aangepast. Aan de inhoud is niets veranderd.

Kwalitatieve analyse van de binnengekomen reacties moet nog plaats vinden, maar het doorlezen van deze ervaringen laat volgens ons overtuigend zien dat afbouwmedicatie in de vorm van taperingstrips™ voor zowel artsen als patiënten een belangrijk nieuw hulpmiddel is waarmee de dosis van psychotrope (en andere) medicatie eindelijk op verantwoorde wijze kan worden verlaagd om zonder ontrekkingsverschijnselen te kunnen stoppen of om te ontdekken of een lagere dosering mogelijk is.

Peter Groot, Jim van Os

Januari 2018

Dr. Peter C. Groot is als onderzoeker en ervaringsdeskundige verbonden aan het User Research Centre van Universiteit Maastricht en is vrijwilliger bij de Stichting Cinderella Therapeutics.

Contact: p.c.groot@maastrichtuniversity.nl

Prof.dr. Jim van Os is hoogleraar Psychiatrie, Divisie Hersenen, Universitair Medisch Centrum Utrecht.

3. Afbouwmedicatie – ervaringen van patiënten

Tekst van de email met het verzoek aan patiënten:

Van: Paul Harder <pharder@regenboogapotheek.nl>
Datum: 24-09-2017 21:40
Onderwerp: Uw ervaring met de Taperingstrip; Cliënten

Geachte behandelaar,

Het Zorginstituut Nederland buigt zich inmiddels over de vraag of het afbouwen van medicatie met behulp van taperingstrips beschouwd moet worden als verzekerde zorg en in aanmerking mag komen voor vergoeding door de zorgverzekeraar. Op **9 oktober** hebben we een afspraak met het Zorginstituut om daar met elkaar inhoudelijk over te overleggen.

U kunt ons hierbij helpen door deze email te beantwoorden met uw ervaring met het afbouwen m.b.v. Tapering strip, waardoor het mogelijk is naar behoefte van de patiënt de dosering geleidelijk te verlagen conform het behandel protocol.

Ik hoop van u een persoonlijk verhaal over uw ervaring te mogen ontvangen die ik mag gebruiken om het Zorginstituut ervan te overtuigen dat deze zorg van groot belang is voor het afbouwen van medicatie.

Met vriendelijke groet,

Paul Harder, apotheker

1. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 29 September 2017 13:41

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul,

Ik ben verheugd dit te horen/lezen. Mijn persoonlijk verhaal is bekend. Ik heb twee keer succesvol gebruik gemaakt van de taperingsstrips. Ik zal mijn verhaal nog een keer doormailen.

Nu weer helemaal mezelf en gezond!!!

Groet

From: [redacted]

Sent: 29 September 2017 13:43

Subject: FW: taperingstrips voor benzodiazepines en geen vergoeding en mijn verhaal!!!

Beste Paul,

gebruik dit mailtje maar.

Hartelijke groet,

Verzonden: woensdag 5 juli 2017 18:42

Aan: n.sax@nvvp.net; d.denys@amc.uva.nl

Onderwerp: taperingstrips voor benzodiazepines en geen vergoeding en mijn verhaal!!!

Beste mevrouw Sax en beste heer Denys,

Ik stuur u mijn verhaal. Ik ben een van de gelukkigste mensen op aarde omdat ik een benzowithdrawal heb overleefd. Een hel kan ik u vertellen. U leest het goed overleefd. Ik heb twee keer over een overdosis genomen omdat ik niet meer wilde leven met de enorme onttrekkingsverschijnselen die ik heb ondervonden tijdens het gebruik van en bij de afbouw van benzodiazepines.

Ik vind het ongelooflijk dat de taperingsstrips zoals deze worden gemaakt door apotheker Paul Harder en o.a. worden aanbevolen door Jim van Os niet worden vergoed en dat mensen die van de benzodiazepines af willen komen hierdoor worden tegengewerkt. Er zijn velen in Nederland die onnodig moeten lijden. Vaak weet men niet eens dat men ziek is geworden van de benzo's, ze worden door artsen en psychiaters fout gediagnostiseerd. Zo ook bij mij. De onttrekkingsverschijnselen worden afgedaan met : u heeft uw oude klachten weer terug, u moet antidepressiva slikken. Ik kan u vertellen, ik ben 46 jaar oud en heb voor dat ik benzo's kreeg (nu bijna twee jaar geleden) nimmer dit soort klachten gehad. Later in mijn verhaal hierover meer. Ik ben genezen, althans voor 85% maar er zijn zoveel mede lotgenoten die met schuurpapiertjes aan de slag gaan omdat ze taperingstrips niet kunnen betalen.. En geen steun krijgen van artsen en psychiaters, omdat deze laatste groep slecht is opgeleid, onwetend is, ze onderschatten hoe de benzo's ingrijpen op de receptoren, dat er downregulatie plaatsvindt en dat het bestaan, mens zijn totaal wordt weggevaagd door de benzo's. En erger nog, er niet naar mensen wordt geluisterd. Ja als je eenmaal snapt hoe farmacologie werkt dan is het allemaal niet zo moeilijk. Maar waarom worden de taperingsstrips niet vergoed, waarom is de NVVP zo'n tegenstander? Willen jullie mensen liever ziek maken of houden dan genezen? Ik begrijp er echt helemaal niets van.

Hieronder mijn verhaal:

Ik ben een vrouw van 46 jaar, heb twee dochters, ben getrouwd, ben hoog opgeleide en werk fulltime als adviseur in het voortgezet onderwijs. In de zomer van 2015 ben ik ongewild aan de benzodiazepines geraakt. Ik ben hiervoor nog nooit met psychische medicatie in aanraking geweest. Echter omdat ik angstaanvallen had en ik me nog al (nu blijkt onnodig) zorgen maakte over mijn gezondheid heeft de huisarts mij Alprozolam voor geschreven, 3 x daags 0,5 mg. Na een week kon ik niet meer slapen, niet meer dan 4 uur per nacht. Ik werd steeds zieker, de angstaanvallen werden alleen maar erger. Daarvoor kreeg ik ook nog antidepressiva Paraxotine. Hier ben ik in oktober 2015 meegestopt omdat ik wist dat dit niet goed was. Daar heb ik wel wat klachten van ondervonden maar niet zo erg als van de benzodiazepines. Ik kreeg vervolgens Oxazepam 2 x 10 mg. Kon nog steeds niet slapen (is ook veel lichter dan Alprozolam bleek later).

De huisarts wilde dat ik door bleef slikken. En ik kreeg er seroquel bij (wat een rotozooi) Ik kwam er eind van het jaar achter, na eigen onderzoek op internet, wat een drama de benzodiazepines waren. Ik heb in een ware hel geleefd. Nu weet ik dat ik alleen maar onttrekkingsverschijnselen heb gehad. Ik kon niet slapen, niet meer eten, ik was ruim 15kg afgevallen (woog minder dan 50 kilo), ik had een continue gevoel van onrust (1000 keer erger dan zenuwen) in mijn buik (Akathisia. waar door ik niets kon, niet zitten, niet lezen, helemaal niets, het was een hel), ik was angstig,, durfde niet eens uit bed, was bang voor de douche, voor alles, kon het bed niet meer uit, kreeg overal spiertrekkingen over mijn hele lichaam en was zwaar depressief geworden door de benzo's etc.

Ik heb altijd maar dan ook altijd gezegd tegen psychiaters dat ik geen depressie had maar dat ik last had van afkickverschijnselen (withdrawal), zie ook de site van Cinderella en dat ik de benzo's in een langzaam tempo moest afbouwen, wilde ik ooit nog beter worden. Helaas geloofde niemand mij, helemaal niemand. Nee ik kreeg alleen maar meer benzodiazepines voorgeschreven. Op een gegeven moment zat ik zelfs op 7,5 mg lorazepam per dag= 37,5 mg diazepam per dag. Dit hebben ze in een kliniek in vier weken tijd afgebouwd. Ik zat zo op 0 mg per dag. Ik heb daardoor 18 nachten niet maar dan ook niet geslapen. Ik wist ondertussen allang wat er met mij aan de hand was. Dat de benzodiazepines ingrijpen op je gabareceptoren, net als alcohol en drugs, maar dan vele malen erger. Ik had de Ashton Manual opgezocht en wilde dit laten zien aan al mijn behandellaren. Maar nee, ze bleven ontkennen, ik was depressief dus ik kreeg er nog een AD bij, Setraline genaamd. Ondertussen had ik ook de naam Jim van Os ergens gelezen. Hij had mensen geholpen om van de benzo's af te komen. Met de setraline ben ik zelf gestopt, zonder afbouw. Ik moest immers door mijn afkickperiode en daar hielp Setraline m.i. niet bij. Ik had intussen ook contact met ervaringsdeskundigen in Amerirka en benzodebaas.nl. (waarom dit onder verslaving.nl staat is mij een raadsel, de mensen zijn niet verslaafd maar gebruiken benzo's op voorschrift van de huisarts, gek he dat er geen harddrugs of alcohol op voorschrift van de huistarts wordt gebruikt?)

Maar goed, ik heb Jim gemaïld met mijn verhaal. Hij heeft mij altijd direct teruggemaïld. Eind december 2015 heeft hij mij de site van Cinderella doorgemaïld. Toen kwam ik er achter dat je dus ook via tapering heel langzaam kunt afbouwen en dat dit het beste is, wil je zo min mogelijk onttrekkingsverschijnselen hebben. In januari 2016 hebben de artsen mij op cold turkey gezet, de hel werd nog meer een hel. In februari heeft mijn huisarts mij weer aan de lorazepam gezet. 2,5 mg. Omgerekend is dit 7 mg diazepam. Oja ondertussen kreeg ik Lorazepam....

Ik heb gesmeekt om de kortwerkende benzo Lorazepam om te laten zetten naar de langwerkende benzo diazepam en om zo af te bouwen. Ik ben uiteindelijk in zeven maanden tijd van 7 mg diazepam naar 0 diazepam gegaan. De laatste maanden heb ik gebruik gemaakt van taperingsstrips dus per drie dagen tijd bouwde ik met 0,1 mg diazepam af.

Omdat mijn slaap niet herstelde (aangetast door de benzodiazepines) ben ik in april 2016 het AD Mirtazepine gaan gebruiken. In een lage dosering van 7,5 mg. Dit werkt niet in op de gabareceptoren maar hebben als bij effect wel een slapende werking. Dit heeft mij heel goed geholpen met slapen. Eerst was ik al blij met 2 uur slaap per nacht, later vier uur slaap per nacht maar ik slaap nu zeker 6 uur per nacht. Soms meer. 21 september 2016 was ik benzovrij! Wat geweldig, niemand maar dan ook niemand die mij ooit nog iets in mijn lichaam drukt zonder dat ik dat wil.

Vandaag de dag heb ik ook de mirtazepine afgebouwd via taperingstrips. Ik ben ik februari jl. hiermee gestopt. Slapen is nog steeds moeizaam, maar goed alles beter dan niets.... Ik ben gewoon weer helemaal pilvrij.... Zoals ik voor dat deze hel begon was..

Al met al was het een jaar van hel. Ik kan niet anders zeggen, ik heb maanden onnodig in een kliniek gezeten (wat kost dat???), mijn kinderen niet gezien, ik heb tot drie keer toe een overdosis genomen. De eerste keer omdat ik wilde slapen, na maanden niet te hebben geslapen, de laatste 2 keer omdat ik de symptomen niet kon handelen. Hoe erg is dat, ik moet het nu nog verwerken.... En wat dacht u van mijn man en kinderen, van mijn moeder, van mijn schoonouders, van mijn broer en van mijn lieve vrienden..

Omdat ik niet wilde overhaasten en in mijn eigen tempo wilde afbouwen moest dit wel via tapering en dat heeft mij veel geld gekost. Te gek voor woorden, eerst zorgen ze er voor dat je van de benzo's afhaneklijk wordt en vervolgens loop je tegen allerlei muren aan en moet je het maar uitzoeken. Word je bestempeld als gek en manipulatief als je een oplossing aanreikt, en als je dan eindelijk iemand gevonden hebt (mijn huisarts) die wil helpen (die zelf ook nog nooit van Cinderella en/of tapering gehoord had), dan moet je ook nog eens zelf de kosten betalen. Ik denk dat de grote verzekeraars liever mensen dom houden en ze voorhouden dat "medicatie" goed voor hen is. Penny wise pound foulish zou ik het willen noemen..... Gaat uiteindelijk op lange termijn meer geld kosten.... Mensen komen nl. niet van hun medicatie af.

Ik ben blij dat ik via Jim in aanraking ben gekomen met de mogelijkheid om te taperen. Veel artsen kennen deze mogelijkheden niet, maar het is zo nodig wil je er voor zorgen dat mensen van hun medicatie af komen.

Beter is nog: voorkomen. Geen onnodig medicatie vertrekken, ga voor de inzet van hulp, voer gesprekken met mensen, gezond eten, bewegen etc.

Goed, ik hoop dat dit mailtje weer geeft waar ik tegen aan ben gelopen en hoe tapering mij enorm heeft geholpen bij mijn herstel. Zonder de site van Cinderella, zonder mijn vasthoudendheid, zonder hulp van Jim hadden mijn kinderen geen moeder meer gehad, dat durf ik u wel te stellen. Ik ben al sinds de zomer van 2016 weer mezelf, ben weer aan het werk (fulltime) en ben weer zoals ik was. Ik ben IK !!! Het enige dat ik over heb gehouden is continu pijn in mijn benen (benzo's zijn spierverslappers) en willekeurige spiertrekkingen 24 uur per dag, omdat mijn centraal zenuwstelsel is aangetast. Met dank aan de artsen...

Een overzicht van mijn medicatie: (btw, ik ga nog een totaal overzicht maken van de totale kosten die mijn ziek zijn met zich mee heeft gebracht, ziekenhuis opnamen, psychiatry, mijn werkgever die mij een jaar heeft doorbetaald, alle pillen et, etc etc)

1. 7 augustus 2015: 0.5 mg Alprozolam 3 x per dag, 3 weken lang: = Equivalent van 16 mg diazepam
2. Opname Mediant: niemand die mij vroeg wat ik slikte, werd niet nagezocht. Onderstussen slikte ik 2 x 10 mg oxazepam, omdat ik niet meer kon slapen. Geen wonder dat ik niet kon slapen want de Alprozolam hadden al mijn Gaba receptoren plat gelegd. Goed bij mediant kreeg ik er ook nog een raar roze tabletje bij. Er werd niet eens gezegd wat het was. Het was seroquel ,25 mg. Om te slapen. Maar het is een antipsychoticum die off label voor het slapen wordt gebruikt, zoals je weet. tuurlijk sliep ik er niet op.
3. Paraxotine
4. Oktober 2015: zelfde. Overdosis, helaas..... omdat ik zoooo graag wilde slapen.
5. In het ziekenhuis
6. 6 november 2015: terug naar Mediant, 7,5 mg lorazepam= 37,5 mg diazepam
7. ergens in november overdosis
8. december 5 mg lorazepam= 25 mg diazepam

9. jan coldturkey; na weer een overdosis (its a shame) alleen maar door die verschrikkelijke nare gevoelens, onbeschrijfelijk hoe ik me heb gevoeld...
10. maart: setraline (hup werd per week met 50 gram om hoog gegoooid omdat ik nog steeds depressief was) Ik ben er zo mee gestopt... Foute diagnose, niet luisteren etc etc.
11. Vanaf april 2016 tapering 7 mg diazepam. Ik heb getaperd volgens het Ashton schema en vanaf 2 mg via Cinderalle, Regenboogapotheek. Vanaf juni jl 2016 begon ik me beter te voelen.
12. 21 september 2106 benzovrij!
13. half februari 2017 gestopt met de Mirtazapine

Vele mensen moeten onnodig lijden, de benzo's zijn het ergste maar de antipsychoticum en de antidepressiva zijn niet minder erg.

Ik hoop dat u wat leert en dat u de taperingstrips gaat ondersteunen, in het belang van vele mensenlevens! Steun Cinderella, steun alle slachtoffers!

Met vriendelijke groet,

2. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 19:22

Subject: Fw: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder,

Naar aanleiding van uw vraag om ervaring te delen hier een korte beschrijving.

Mijn man gebruikt dit medicijn (tranylcypromine) niet als afbouwmedicatie maar als vervanger voor de parnate die uit de handel is genomen.

Hij is van parnate overgegaan naar de vervanger, tracydal, maar dit werkte niet bij hem. Nu gebruikt hij dus tranylcypromine en hier reageert hij wel goed op.

Met vriendelijke groet,

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 19:50

Subject: Re: Fw: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder

Naar aanleiding van uw vraag over de ervaring met het medicijn tranylcypromine hier onze bijdrage.

Mijn man gebruikt deze medicatie niet als afbouwmedicatie maar als vervanger van parnate.

Daar het medicijn parnate uit de handel is genomen (waar hij het prima op deed na allerlei antidepressiva's uit te hebben geprobeerd waar hij niet op reageerde) is hij overgegaan op tracydal. Hier reageerde hij ook niet op dus overgegaan op tranylcypromine. Hier reageert hij gelukkig weer goed op.

Met vriendelijke groet

3. Patiënt

From: [REDACTED]

Verzonden: maandag 25 september 2017 18:53

Aan: 'pharder@regenboogapotheek.nl' <pharder@regenboogapotheek.nl>

Onderwerp: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

U mag mijn ervaringen omtrent het gebruik van taperingstrips zeker gebruiken. Ik zal proberen het beknopt en feitelijk te houden. Ik moet hierbij vermelden dat de periode globaal genomen zijn; ik kan het u niet op de dag af met zekerheid vertellen. Ik hoop dat dat niet erg is en u het toch nog kunt gebruiken.

Een half jaar na de geboorte van mijn jongste dochter ben ik begonnen met het gebruik van paroxetine. Ik had een milde postnatale depressie die ik met andere, niet-medicinale middelen niet onder controle kreeg. Ik merkte al heel snel dat de medicatie werkte en was er erg blij mee.

Ik heb ongeveer zes jaar lang 20 mg per dag geslikt; en daarna heb ik voor het eerst geprobeerd om af te bouwen en te stoppen. Dat is niet gelukt (ik zal hieronder beschrijven wat er niet goed ging). Ik geloof dat ik drie of vier keer vergeefs heb geprobeerd om te stoppen. Op een gegeven moment ben ik "dan maar" met 10 mg verder gegaan. Dit heb ik ongeveer drie jaar volgehouden, en ben daarna weer heel, heel erg langzaam gaan afbouwen door (zelf) steeds grotere stukjes van een tablet af te halen. Uiteindelijk was ik er van af.

Twee jaar later ben ik weer begonnen met 10 mg., nadat mijn moeder te horen had gekregen dat zij ernstig ziek was en op zeer korte termijn zou komen te overlijden. Dat is 10 weken later ook gebeurd. Omdat werd afgeraden binnen een jaar te stoppen, heb ik pas na anderhalf jaar weer voor het eerst een poging gedaan. Opnieuw ging dit niet goed, evenals de twee keren die daarop volgden. Na wat zoekwerk op internet kwam ik "uw" taperingstrips tegen.

Ik ben nu ongeveer halverwege de tweede strip van 28 dagen, en het gaat ontzettend goed. Ik merk helemaal niets van het afbouwen en de strips zijn ontzettend handig in gebruik. Ik ben ontzettend blij dat deze mogelijkheid er is, en ik gun iedereen die met afkickverschijnselen te maken heeft (gehad) deze manier van afbouwen!

Het ergste wat er bij mij mis ging, waren de 'elektrische schokjes'. Bij iedere poging tot stoppen kwam dit naar voren. Onwillekeurige schokjes in (of van?) mijn hoofd, en soms ook van een arm of been. Alsof je van een stoeprand stapt zonder het te weten, maar dan alleen in je hoofd, heel raar. Ik werd soms ook ineens heel erg duizelig, zelfs dusdanig dat ik mezelf ergens aan vast moest houden of even snel moest gaan zitten. Daarbij transpireerde ik dan nogal heftig, heel erg onaangenaam. Deze symptomen begonnen (iedere keer!) een tot anderhalve week na het volledig stoppen, en hielden net zolang aan tot ik weer begonnen was. Dan waren ze ineens verdwenen.

Ik was jarenlang bang om te stoppen omdat ik niet terug wilde vallen in een depressie. Daar werd nogal op gehamerd bij te vroeg of te snel stoppen. Ik was uiteindelijk dan ook verbaasd om te merken dat het puur de fysieke verschijnselen waren waardoor ik er zo moeilijk vanaf kon komen. Ik heb er ook wel spijt van gehad dat ik er voor een tweede keer aan begonnen ben, toen mijn moeder ziek was. Achteraf gezien had ik er beter over na moeten denken; het was namelijk preventief. Ik was niet depressief, alleen angstig dat het weer terug zou kunnen komen.

Dat was mijn toch nog wel lange verhaal. Wanneer u nog aanvullende vragen heeft, dan beantwoord ik die graag. Ik wens u heel erg veel succes bij het Zorginstituut.

Met vriendelijke groet,

4. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 29 September 2017 19:21
Subject: Fwd: vergoedingen afbouw Venlafaxine

Dokter Harder,

In navolging van uw oproep om informatie over tapering,
Onderstaand de correspondentie met mijn zorgverzekeraar, waarin mijn argumenten waarom zij zouden moeten vergoeden.

Groet,

From: Info OZF <info@ozf.nl>
Sent: maandag, januari 23, 2017 16:27
Subject: RE: vergoedingen afbouw Venlafaxine
To: [redacted]
Goedemiddag meneer [redacted],

Ik ontvang uw e-mail over de afwijzing van Venlafaxine taperingstrips van de Regenboogapotheek. Graag reageer ik erop.

Wij betalen de Venlafaxine taperingstrips (coulancehalve) aan u uit

U belde ons op 22 september jl.. Er is toen ook afgesproken dat u het geneesmiddel gedeeltelijk vergoed zou krijgen. Helaas zijn de nota's niet correct door ons verwerkt. Onze excuses hiervoor.

Wij betalen 75% aan u

Wij hebben geen contract met de Regenboogapotheek. Wij betalen daarom op grond van de polisvoorwaarden 75% (ongecontraheerd tarief) van de nota's aan u uit. U ontvangt binnen 10 werkdagen een nabetaling van ons over de door u ingediende nota's .

Belt u gerust onze Klantenservice als u vragen heeft: (074) 789 0 789

Wij helpen u graag. U bereikt ons op maandag tot en met vrijdag van 8.00 uur tot 17.00 uur. Of stuurt u een e-mail naar info@ozf.nl. Kijk op ozf.nl/mijnnoz om online uw gegevens in te zien. Veel informatie vindt u ook op ozf.nl.

Met hartelijke groet,

Zorgverzekeraar OZF

[redacted]
Declaratieservice

From: [redacted]
Verzonden: zondag 22 januari 2017 12:47
Aan: Info OZF
Onderwerp: vergoedingen afbouw Venlafaxine
Beste OZF,

bijgaand twee declaraties m.b.t. afbouw Venlafaxine.

In een telefoongesprek met jullie, ergens in september 2016, hebben jullie me verteld dat afbouwmedicatie (tapering) van Venlafaxine door jullie uit coulance wordt vergoed, hetgeen bevestigd wordt door informatie vanuit de apotheek welke de afbouw mogelijk heeft gemaakt. Dit lijkt me ook logisch, aangezien veel patiënten ernstige problemen ervaren met stapsgewijze afbouw van dit medicijn.

Ikzelf ben in de zomer 2016 in één stap van 150 naar 112 mg gegaan, en heb hier ernstige klachten van gehad, meer dan een week was ik niet in staat om normaal te functioneren. Ik ben maandenlang op 112 gebleven om weer in een normaal gevoel te geraken, en als tapering niet mogelijk was geweest, was ik voor eeuwig op die 112 gebleven omdat ik een stapsgewijze verlaging naar 75 mg niet meer aandurfde. Vanwege deze ervaring ben ik ook heel erg voorzichtig geweest in de afbouw, ik heb 84 dagen genomen om van 112 eerst naar 75, en later naar 38 en 0 af te bouwen.

Bij de eerste is door mij ingediende nota hebben jullie je niet aan deze afspraak / belofte gehouden. van het gedeclareerde bedrag van 125,17 is slechts 5,41 vergoed.

Vandaag heb ik de resterende periodes betaald aan de apotheek, en de nota bij jullie ingediend.

Ik hoop dat dit niet weer zo'n tegenslag wordt.

Had ik niet afgebouwd, dan hadden jullie dan dus nog jarenlang voor mij die 112 mg moeten betalen, met deze tapering bespaar ik jullie honderden, zonet duizenden euro's in de komende jaren.

Mijn verzoek aan jullie,

Volledige vergoeding van tapering Venlafaxine volgens de belofte die jullie mij telefonisch hebben gedaan, zowel voor de nota die ik vandaag heb ingediend, alsook voor de nota die ik op 04 dec 2016 heb ingediend.

Groeten,

5. Patiënt

From:

Sent: 03 October 2017 21:35

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Ervaringen met de Tapering strip medicatie – afbouw Paroxetine

In overleg met huisarts de afbouw medicatie besteld, al was zij niet overtuigd. Zelf dacht ze in drie stappen van 20 naar 10 naar 5 naar 0 mg te gaan.

Uit de berichten op internet en mijn gesteldheid/conditie/ervaringen met medicatie dacht ik zelf er beter aan te doen langzaam af te bouwen. Ze vond het prima, maar overbodig.

Wel besloten het afbouwen te starten na de winter.

Na de voorjaarsvakantie/wintersport (begin maart) begonnen met de meest uitgebreide Tapering : 3x 28 dagen

Na de eerste batch van medicatie, nog geen ontwenningssverschijnselen.

Na/tijdens de tweede batch begon mijn humeur weer verslechteren, mijn lontje werd korter, ik werd een minder aangenaam persoon om me samen te wonen.

Toen ik ook nog constateerde dat het slapen weer een stuk minder ging, en de hoofdpijn weer toenam, resoluut weer aan de 20mg tabletten.

Die gebruik ik nog altijd.

Heb nog altijd het voornemen om te stoppen met deze medicatie.

Ondanks dat mijn persoonlijke ervaringen niet juichend waren, zie ik wel in dat het langzaam afbouwen van deze medicatie bij gebruikers voordelen kan hebben.

Het niet vergoeden van deze taperingstrips heb ik altijd wat krom gevonden, zeker als vastgesteld kan worden dat het uiteindelijke totale gebruik van antidepressiva in het algemeen, en Paroxetine in het bijzonder, afneemt, en daardoor de-facto goedkoper wordt. (

In de maanden dat ik de taperingstrips gebruikte, heb ik immers geen medicatie uit het reguliere circuit afgenomen.

Met vriendelijke groet

6. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 07:51

Subject: Re: Fwd: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

In mijn ervaring is het goed afbouwen van medicatie een groot hiaat in de kennis van medici, en in dit geval psychiatrische zorg.

De onnozele adviezen die je krijgt op dit gebied zijn werkelijk ongelooflijk.

Een zorgvuldig afbouwen van psychoactieve medicatie is van het grootse belang, als je dit verkeerd doet dan kun je mensen maanden lang uit het arbeidsproces halen.

Voor onze dochter was deze taperingstrip een grote hulp. Wij hebben het afbouwen tussentijds echter een paar weken ondeboken. Dwz gestabiliseerd, en zijn daarna weer verder gegaan. In ons geval ging het dus nog te snel maar dat hebben we met getrapt afbouwen kunnen opvangen. Verder is het goed gegaan.

Als deze strips niet voorhanden zijn dan is dat een heel fout signaal naar de medische wereld toe. Kennis hieromtrent is bij sommige patiënten wel aanwezig en die gaan dan zitten rommelen met oplossingen van medicijnen. Dat lijkt me niet wat we willen.

Groetjes,

7. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 26 September 2017 19:59

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip;

Gebruik en reden voorschrijving

Ik gebruik paroxetine sinds 2011. Ik gebruik dit niet voor depressieve klachten, maar voor het neveneffect dat het heeft op het zenuwstelsel. Ik had sinds 3 dagen na de bevalling van onze jongste in 2009, (heb 5 nachten helemaal niet geslapen) zeer plotseling medisch onverklaarbare klachten die zich openbaarden op mijn zenuwstelsel. Burn-out-achtige klachten en een lichaam dat heel snel van slag was door prikkels, drukte, vermoeidheid, etc. Maanden van onderzoek heeft niets uitgewezen. Daarom uiteindelijk toch overgestapt op een hele lichte dosering antidepressiva omdat de neuroloog aangaf dat ervaringen leerde dat het bijeffect daarvan positief werkte bij mensen 'waarbij de thermostaat van slag is'.

Werking

Ik begon met een dosering van 20 mg, maar merkte al snel dat dit veel te sterk was. Ik kon namelijk ineens niet meer slapen. Toen overgestapt op de lichte dosering van 10 mg en in de ochtend gaan slikken. Dit werkte beter. Mijn lichaam is sinds die bevalling/ trauma blijkbaar heel gevoelig en het komt nogal precies. Ik merkte vrijwel meteen verschil in mijn zenuwstelselklachten. De klachten waren niet over, maar werden behoorlijk gedempt. In de tussentijd zijn sinds die die beginjaren mijn klachten ook geleidelijk aan minder geworden en mijn lichaam weer sterker en betrouwbaarder. Mijn zenuwstelsel heeft zich blijkbaar ook hersteld in de 8 jaar sindsdien.

Vergeten pil

Ik kan het aan mijn lijf heel goed voelen wanneer ik een dag geleden een pilletje (van 10mg) ben vergeten. Dat is eigenlijk het klokje. Als ik de medicatie gewoonlijk inneem om 7.30, maar ik ben dat een dag vergeten, dan voel ik me de dag erna om ca. 11.00 heel vervelend (lamme tong, tintelingen in mijn gezicht en mond, telkens schrikreacties in mijn hoofd zonder dat er iets te schrikken valt). Daardoor ga ik terugdenken en realiseer ik me dat ik hem inderdaad niet heb genomen. Dat voel ik dus al haarfijn.

Stoppen

Ik heb een aantal keer geprobeerd cold turkey te stoppen omdat ik merkte dat ik steeds meer hersteld was en ik er van overtuigd was dat ik het inmiddels ook zonder die 10mg per dag kon. Ik heb dat geloof ik een keer 2 weken en een keer ca. 3 weken uitgeprobeerd onder het mom van: even doorzetten, want het zijn gewoon onttrekkingsverschijnselen die wel verdwijnen. Maar het verdween niet. Ik wist en voelde dat het niet het pilletje was dat ik nog echt nodig had, maar puur het effect van het te snel afbouwen. Dit omdat het deels andere en op bepaalde plekken in mijn lichaam sterkere, verschijnselen waren dan de klachten die ik na de bevalling had.

Op de bijsluiter van de medicatie staat dat afbouwen met 10 mg per dag gaat en dan iedere week weer 10 mg naar beneden. Omdat ik maar 10mg slik zou dat voor mij hetzelfde zijn als ineens stoppen, wat dus niet werkt.

Taperingstrips

Via mijn huisarts een doorverwijzing gevraagd voor een verantwoorde afbouw. Ik ben hier heel blij mee. Ik heb gekozen voor de extra langzame methode waarbij ik 2.5 per 4 weken afbouw. Ik moet zeggen dat ook dit nog, bij vlagen forse, onttrekkingsverschijnselen geeft. Maar het is goed te doen in vergelijking met het ineens stoppen.

Ik denk dat mijn lichaam dat door de stressreactie die het heeft gegeven in 2009, zeer gevoelig is voor dit soort veranderingen en prikkels. Luisteren naar wat je lichaam nodig heeft luistert dan ineens heel nauw. Momenteel ben ik afgebouwd tot 2.5 mg en het gaat nog steeds goed. Echt een wereld van verschil met het in 1x stoppen. Dat zou voor mij echt geen optie zijn. Dan zou ik mijn levenlang op medicatie aangewezen zijn en dat is toch niet wat we willen in zorgverzekeringsland? Het is in ieder geval niet wat ik wil!

Met vriendelijke groet,

8. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 16:28

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag,

Afbouwen van venlafaxine 75 mg "zou" eenvoudig gaan zeiden de artsen. Helaas ging het goed tot 39,5 mg. Daarna tot 0 kreeg ik erg last van griepachtige verschijnselen, scheuten in mijn hoofd en onrust. Toch maar

weer naar 39,5 mg gegaan en binnen 20 minuten waren alle klachten verdwenen als sneeuw voor de zon.

Zelf op internet de taperingsstrips gevonden. Overleg gehad met de psychiater, die ze nog niet eens kende. Ik mocht de strips gaan gebruiken en zonder nare bijwerkingen kwam ik van de venlafaxine af!

9. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 03 October 2017 17:28

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Mijn huisarts adviseerde de afbouw van mijn medicijnen middels deze taperingstrips. Echter toen ik ongeveer op de helft van de dosering zat, begonnen mijn klachten weer terug te komen. In overleg met mijn huisarts ben ik toen gestopt met deze taperingstrips. Nu gebruik ik nog 1 medicatie per dag.

Hoewel het bij mij niet gewerkt heeft, vind ik het wel heel belangrijk dat de mogelijkheid tot geleidelijk afbouwen er is en dat dit vergoed wordt door de zorgverzekeraars. Uw inspanningen juich ik daarom van harte toe.

Veel succes met de onderhandelingen.

met vriendelijke groet,

10. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 07:50

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Na overleg met de huisarts ben ik niet begonnen aan de taperingstrip. Ik heb daarom voor u geen informatie over hoe ik het afbouwen ervaar.

Met vriendelijke groeten,

11. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 11:13

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Afbouwen m.b.v. tapering strip.

Mijn stemming fluctueert. Vooral in een najaar of winter met weinig zonlicht krijg ik klachten. Als ik niet zou kunnen afbouwen, zou ik doorslaan in het voorjaar en de zomer.

Mocht het halverwege niet goed gaan, dan kan het ook weer iets worden opgehoogd. De ene keer is er een andere behoefte dan de andere keer. Nu kan ik in de meeste gevallen doorwerken. Dat is prettig voor alle betrokkenen.

Met vriendelijke groet,

([REDACTED]) s.v.p. anoniem opnemen!

12. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 28 September 2017 09:51

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Vorige week heb ik een email naar Zilveren Kruis gestuurd met het verzoek de betaling van de taperingstrips te heroverwegen. Deze mail kan ik je sturen. Eerder had ik een klachtenbrief klaarliggen met een wat fellere toon, maar met doel en lezer goed voor ogen, besloot ik deze te matigen en eerst de volgende reactie af te wachten.

Ik heb veel baat bij de rustige afbouw. Het feit dat ik zelfs nu nog onttrekkingsverschijnselen ervaar (met name hoofdpijn, misselijk, duizeligheid en minder goed slapen) geeft wel aan dat een te snelle afbouw wederom voor veel klachten zou hebben gezorgd. Klachten waarvoor ik juist de medicatie ben gestart. Met de zorg alleen voor twee kinderen en een nieuwe baan, had dit een grote druk op mij en de mensen om mij heen gelegd met het grote risico weer af te glijden in een burnout.

Overigens heb ik het inkomen uit mijn werk nodig om deze dure medicatie te kunnen betalen. Gelukkig kan ik dat. Mensen die dit niet kunnen, hebben nu simpelweg niet de mogelijkheid om een keus te maken die in het belang is van hun welzijn. Trieste zaak.

Bij gelegenheid zal ik je mijn email naar Zilveren Kruis sturen.

Hartelijke groeten,

13. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 26 September 2017 19:28
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedenavond

In antwoord op uw vraag, kan ik aangeven dat het afbouwen van mijn medicatie venlafaxine met behulp van de taperingsstrips perfect is verlopen. De levering van de medicijnen en de bijgevoegde instructies waren uitstekend.

Hartelijke groeten

14. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 20:15
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Wordt mijn bijdrage geanonimiseerd of wordt ik met naam en toenaam vermeld?
met vriendelijke groet,

15. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 21:46
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Het afbouwen van mijn medicatie met de Tapering strip is mij heel goed bevallen. Heb nauwelijks in de gaten gehad dat ik aan het "afbouwen" was, had geen enkele bijwerking of afkick verschijnselen. Verder heb ik daar niks aan toe te voegen. Ik raad het iedereen aan!

Met vriendelijke groet

16. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 26 September 2017 08:49
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedemorgen Paul,

Het afbouwen van mijn medicatie d.m.v de taperingsstrip is mij goed bevallen.
Maar het is alweer zo lang geleden. Dat ik het allemaal niet zo in details weet.

Met vriendelijke groet,

17. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 24 September 2017 21:41
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dat is prima gegaan

18. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 08:07
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste paul harder,

Ik heb vorige week de enquête per post geretourneerd. dat lijkt me te beantwoorden aan je vraag.

Ook heb ik daarin met klem aangegeven dat ik vind dat het verzekerde zorg zou moeten zijn om het voor iedereen toegankelijk te maken.

Vr. groet,

19. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 27 September 2017 07:53
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

ik geef graag een testimonial over mijn positieve ervaringen met de taperingstrips. Voordat ik dit doe heb ik nog wel wat vragen:

- Hoe gaat u deze ervaringen precies gebruiken?

- Worden deze gepubliceerd?
- Wordt mijn naam vermeld?

Ik hoor het graag!

Vriendelijke groet,

20. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 26 September 2017 11:39

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Het afbouwen van mijn medicatie ging zeker niet zonder slag of stoot. Het afbouwen was voor mij zwaar maar soms zelfs ook voor mijn omgeving. Ik weet zeker dat de taperingstrips mij hebben geholpen bij een draagzamere en succesvolle afbouw. Het stoppen met de medicatie is voor mij echt heel belangrijk geweest en ik denk dat het niet was gelukt zonder de taperingstrips.

Vriendelijke groet,

21. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 19:47

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Bedankt voor uw email! Ik heb de taperingsstrips gebruikt en ik ben heel blij dat het werkte! En dat ik nu verder kan.

Graag wil ik eerst weten hoe de persoonlijke ervaringen gedeeld worden met de Zorgautoriteit. Worden de gegevens geanonimiseerd? En levert u een rapport aan? Of hoe moet ik me dat voorstellen?

Groeten

22. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 24 September 2017 22:40
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Eind vorig jaar (oktober 2016) ben ik met behulp van taperingstrips succesvol gestopt met venlafaxine. Ik heb daarbij geen enkel onttrekkingsverschijnsel ervaren.

Uit angst voor deze onttrekkingsverschijnselen heb ik het stoppen met venlafaxine jaren uitgesteld. Pas toen ik, via internet, erachter kwam dat er taperingstrips bestaan, durfde ik het aan.

Met vriendelijke groet,

23. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 24 September 2017 22:39
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder

Ik zou graag mijn ervaringen over het afbouwen van medicijnen via de taperingstrip met u delen, zij het niet dat ik deze niet gebruik voor afbouw. U maakt voor mij mijn medicijnen magistraal en ik kan deze medicijnen ook nooit afbouwen. Dus helaas met vriendelijke groet

24. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 11:16
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Ik zou u graag een persoonlijk verhaal sturen om uw initiatief te steunen, maar ik heb maar 1 maand gebruik gemaakt van uw strips. En dit was dan ook nog een strip waarin iedere pil dezelfde dosis venlafaxine bevatte. De bedoeling was dat ik na deze strip zou gaan afbouwen met taperingstrips, maar doordat de strips door mijn verzekering CZ niet vergoed worden, ben ik ermee gestopt en ben weer op mijn eigen manier gaan afbouwen, namelijk door de capsules te openen en bolletjes te tellen.

Kunt u dan toch iets met mijn verhaal?

met vriendelijke groet,

25. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 27 September 2017 20:29

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Uw vraag om mijn ervaringen met de taperingstrips te delen heb ik in een afzonderlijke mail beantwoord.

Omdat ook de afdeling Juridische Zaken van CZ mijn verzoek om vergoeding heeft afgewezen, heb ik een klacht ingediend bij de Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen www.skgz.nl. Zij hebben mij geantwoord dat zij de klacht in behandeling nemen.

Misschien dat dit ook voor andere klanten van u een mogelijkheid is.

M.vr.gr.

26. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 07:21

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Doordat ik contact met jullie heb opgenomen kon ik mijn medicijnencombi goed instellen.

De wellbutrin is er op de reguliere wijze alleen te krijgen in 150 of 300 mg.

Aangezien mijn medicijncombi gevaarlijk is en er niet veel andere medicijnen meer werken, kon ik deze alleen proberen als ik per 5 mg omhoog ging.

Mijn med combi werkt en doordat ik zo langzaam heb opgebouwd ben ik niet ziek geworden heb geen bijwerkingen ervaren en is het instellen gelukt waar ik je heel erg dankbaar voor ben.

Met vriendelijke groeten,

27. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 17:18

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Voor mij was het zeer positief. Normaal gesproken zonder de taperingsstrip heb je heel erg veel last van bijwerkingen/ontweningsverschijnselen. Bijvoorbeeld had ik erg veel last van hartkloppingen en angsten. Door het geleidelijk afbouwen was dit niet aan de orde. Totaal nergens last van. En het was ook zeer duidelijk de strip en eigenlijk ook best wel snel. Ik raad het iedereen aan en zeker dat dit ook toegankelijk blijft voor mensen. De ontweningsverschijnselen zijn te erg zonder de strip.

Met vriendelijke groet,

28. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 08:24

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

In het verleden had ik al een keer eerder een poging gedaan, met behulp van een serotonineoplossing in vloeibare vorm, om te stoppen. En dat mislukte. Omdat ik dit ben gaan slikken om een reden, was het niet voor mij niet duidelijk wat de reden was waarom het toen mislukte.

Nu met deze tapering strip ging het probleemloos. Met de langzame methode heeft de overgangen van minderen bij mij geen lichamelijke reactie gegeven. En nu twee jaar verder slik ik nog steeds geen serotonine.

Ik ben zo ontzettend blij dat mijn dokter met het voorstel was gekomen te stoppen met behulp van deze tapering strip.

Vriendelijke groet,

29. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 10:17

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Mijn ervaring met de tapering-strips is positief omdat het afbouwen heel langzaam kan gaan en op momenten dat het niet lukt, via een periode van stabilisatie kan verlopen.

Ik ben inmiddels 4 maanden aan het afbouwen en inmiddels sinds 5 weken aan het stabiliseren op een vast niveau omdat ik bij verder afbouwen teveel last van onttrekkingsverschijnselen kreeg.

Deze methode lijkt mij onmisbaar voor de velen die al lang een antidepressivum gebruiken en er toch een keer mee willen stoppen.

Met vriendelijke groet,

30. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 24 September 2017 21:36
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Mijn dochter mag nog niet de 300 Mg Venlafaxine afbouwen naar 225 Mg. Wij willen geen onttrekkingsverschijnselen die nogal hevig zijn bij een reguliere afbouw. Wij kiezen t.z.t voor taperingsstrips maar dit gaat ons voor de totale afbouw € 1.600,00 kosten.

Met dank aan de psychiater die in korte tijd resultaat wilde zien met deze hoge dosering.

Succes met het zorginstituut Nederland.

Met vriendelijke groet

31. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 10:48
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Omdat meerdere pogingen om het gebruik van de Paroxetine zelfstandig af te bouwen mislukten heb ik baat gevonden bij jou Tapering strips. Het aanvragen via de huisarts was even een dingetje, want deze had nog nooit gehoord van deze oplossing en zag er ook niet veel in. Echter, ik ben dankzij deze wijze van afbouwen helemaal en zonder problemen van de Paroxetine af!

Omdat de verslaving vast ook voor andere medicijnen geldt lijkt me hier een geweldig product om te kunnen stoppen met dergelijke medicatie.

Hartelijke dank nogmaals,

Met vriendelijke groet,

32. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 24 September 2017 23:09
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Hr Harder,

Zonder de taperingstrips was het mij NIET gelukt om te stoppen met Effexor. Ik heb een paar keer geprobeerd te stoppen, maar zonder succes. Ik vond het helemaal geen probleem met gebruik van de

taperingstrips pmdat de afbouw zo geleidelijk is dat het schrikt niet. Er is nog steeds af en toe paniek. Maar het is de meest effectieve manier om van anti depressiva af te komen.

Ik ben enorm dankbaar aan dhr Harder en zijn apotheek

vriendelijke groeten

33. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 29 September 2017 16:20
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer harder,

Onlangs heb ik een vragenlijst ingevuld en doorgestuurd. Daaruit blijkt mijn ervaringen met de strips.

Mvvg

34. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 11:54
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder,

Nog geen informatie over mijn ervaring met ontwennen van antidepressivum, want ik heb het nog even uitgesteld.

Vriendelijk groet,

35. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 11:15
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Binnen een periode van 8 maanden heb ik de dosering van 20 mg Temazepam afgebouwd naar 0 mg met behulp van taperingstrips.

Eerder zijn 2 pogingen om de Temazepam af te bouwen op een door de huisarts voorgeschreven wijze mislukt. De afbouw verliep veel te snel! Met de taperingstrips echter verliep de afbouw helemaal probleemloos! Ik voelde me daarnaast heerlijk op mijn gemak bij het feit dat ik nergens op behoefde te letten,

alles werd altijd keurig netjes op tijd aangeleverd. Ik hoefde enkel elke avond het zakje van die dag te gebruiken. De financiële afhandeling was helaas minder. De taperingstrips zijn behoorlijk duur en de verzekeraar heeft de kosten niet vergoed. Zonder de taperingstrips echter zou de afbouw niet zijn gelukt.

Met vriendelijke groet,

36. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 03 October 2017 19:47
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hier wil ik graag mijn ervaring delen met de Taperingstrip.
Gun dit iedereen en vindt dat dit ook in het zorgpakket moet komen
Zodat iedereen hier gebruik van kan maken.
Slikte 25 jaar seroxat en geprobeerd het telkens af te bouwen met halve tablet minder.
Is vele keren mislukt en kon weer bij af beginnen.
Vorig jaar ben ik met hulp van de psychiater af gaan bouwen met Taperingstrip.
Van 20mg naar 15 naar 10 naar 7 1/2 naar 5 en naar 2 1/2 dus na aantal maanden op 0
Tabletten kan je breken van 20 naar 10 maar dan nogmaals doormidden wordt al heel
lastig zelfs met tabletsnijder lukte dat niet.
Hoop dat iedereen snapt hoe belangrijk de Taperingstrip is om langzaam een goed
resultaat te krijgen. Ik gun het iedereen!

Vr. Gr.

37. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 16:20
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip ; cliënt

Dag Paul

Ik krijg regelmatig deze mail. Ik heb onlangs een papieren versie ingevuld en opgestuurd.

Groet

38. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 16:20

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

#####Graag niet publiceren, wel te gebruiken om aan te tonen dat het protocol werkt. #####

Hoi Paul,

Dankzij de tapering strips ben ik sinds juli 2016 medicijn vrij. Ik slikte 10 tot 15 jaar lang verschillende SSRI / SNRI. In deze periode heb ik zeker 3 serieuze pogingen gedaan om te stoppen, dit mislukte steeds, omdat de ontwenningssverschijnselen te heftig waren.

Dankzij de tapering strips was de laatste poging succesvol. Achteraf gezien had ik veel eerder met de medicatie kunnen stoppen, als ik eerder de beschikking had over de strips.

Deze 'methode' heeft in wezen mijn leven veranderd. Dank u wel!

Zeker in basispakket opnemen! Ik zie voordelen voor patiënt en verzekeraar.

Mvg,

#####Graag niet publiceren, wel te gebruiken om aan te tonen dat het protocol werkt. #####

39. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 09:11

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Ik had al geprobeerd af te bouwen door om de dag te gaan slikken, maar kreeg allerlei problemen (onverklaarbare huilbuien, onstopbare diarree, het werd haast onmogelijk nog uit bed te komen, en aanhoudende duistere gedachten), die verdwenen snel weer na ik terug op volle dosering Paroxetine terug was.

Enige jaren later zag ik de special waar de taperings strips in genoemd werden, en heb ik dit met mijn huisarts opgenomen.

Die had al een tijd daarvoor gevraagd of ik niet beter kon stoppen, en was enthousiast, ze heeft de bijbehorende papieren ingevuld en getekend.

Alles opgestuurd, en strips ontvangen. Over weken heen langzaam afgebouwd en geen glimmertje ontwenningssverschijnselen. Mijn zorgverzekering vond het onzinnig (Zilveren Kruis Achmea) en weigerde te betalen.

Nu geruime tijd later, zijn er enkele klachten die mogelijk zouden kunnen liggen aan het langdurig nemen van de Paroxetine (16 jaar), de prijs die ik betaal voor mijn vertrouwen in mijn toenmalige huisarts :-/

40. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 18:59
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Volgens mij heb ik dit al eerder gestuurd.

In ieder geval hebben de strips mij fantastisch geholpen. Ik ben geleidelijk aan v.d. paroxetine afgegaan, zonder ontwenning- of bijverschijnselen, m.u.v. misschien af en toe wat lichte hartkloppingen. Ik raad het iedereen aan om op deze manier af te bouwen en ben nog steeds erg blij met dit initiatief.

Met vriendelijke groet,

41. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 12:15
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik heb een hele goede ervaring met het afbouwen van Paroxetine m.b.v. de taperingstrip.

Ik heb al eens eerder geprobeerd de medicatie af te bouwen, door zelf de tabletten in stukjes te verdelen. Dat is een fiasco geworden. Ik kreeg hele nare angstige dromen en voelde me heel raar in mijn hoofd.

Ik heb een hele tijd moed moeten verzamelen om een nieuwe poging te wagen. Ik hoorde van de huisarts dat er hele goede resultaten zijn met de taperingstrip van de Regenboogapotheek. Ik heb in een maand tijd de medicijnen afgebouwd van 20 mg naar 10 mg. Ik heb helemaal geen ontwenningverschijnselen of nare bijwerkingen gehad en voel me beter en helderder nu ik 10 mg gebruik.

Omdat er in mijn naaste omgeving op het moment heftige dingen spelen, wacht ik nog even met verder afbouwen, maar het is mijn voornemen om in het voorjaar verder te gaan met afbouwen m.b.v. de taperingstrip.

U mag deze informatie gebruiken voor het overleg met het Zorginstituut, maar wel anoniem.

Hartelijke groet,

42. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 28 September 2017 07:21
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik ben 2 keer gestopt met Venlafaxine. 1 keer zonder taperingstrips en 1 keer met.

Beide keren begon ik op 75 MG en ging ik zonder problemen naar 37,5 MG. De keer zonder strips ging ik in 1 keer van 37,5 naar 0 en kwamen in de eerste weken alle klachten terug zoals angst depressie. Daarna ging het beter, maar had ik nog wel maanden last van de zogenaamde stroomstootjes in mijn hoofd. Vervolgens ben ik na een paar maanden teruggevallen en ben ik weer begonnen met de medicatie.

De 2e keer ben ik met het langzaamste schema van de strips begonnen met afbouwen. Weinig klachten gehad. Echter bij de laatste stappen naar 0 MG wel een aantal weken de lichte 'stroomstootjes' in mijn hoofd gevoeld. Al met al een stuk minder heftig. Helaas ben ik ook hier na een paar maanden weer teruggevallen en zit ik nu voorlopig weer aan de medicatie.

Los van mijn terugvallen is het een stuk prettiger om af te bouwen met de strips en ervaarde ik minder afkickverschijnselen. Ik denk dat het een hoop mensen kan helpen!

Ik ga er wel vanuit dat mijn naam niet publiek wordt met dit verhaal. Je kan het wel gebruiken in de discussie. Succes!

43. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 08:21

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik werk natuurlijk graag hieraan mee. Wel wil ik vragen het **anoniem** te houden.

(vrouw 53)

Ik slik sinds 2000 anti-depressiva, eerst seroxat, daarna citalopram. In de afgelopen jaren heb ik een aantal keer geprobeerd af te bouwen, maar omdat de stappen te groot waren lukte dat niet, met alle uiterst vervelende bijwerkingen van dien. Toen ik hoorde van de mogelijkheid van afbouwen van medicatie met behulp van taperingstrips via apotheek Regenboog, ben ik hier meteen achteraan gegaan. Ik heb het aan de huisarts toegelicht die hier nog niet van op de hoogte was, en zij stemde gelukkig in. Ik zit nu op 10 mg per dag, komend van 30 mg, en ben ervan overtuigd dat ik zonder deze strips niet had kunnen gaan afbouwen. De bedoeling is verder afbouwen. Taperingstrips hadden al veel eerder beschikbaar moeten zijn. Het spaart uiteindelijk kosten en wat nog belangrijker is, het verhoogt de kwaliteit van leven van mensen, en dat is toch waar het om gaat in de zorg, nietwaar?

Met vriendelijke groet,

44. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 14:42
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo,

Vorig jaar begonnen met de afbouw van diazepam met de tapering. Wat een succes!!! In de naar mij gewenste tijd de diazepam afgebouwd van 30 mg naar 15 mg daags. Dankzij de tapering geen verschijnselen van onttrekking. Dus een prima manier om van dat spul af te komen of uiteindelijk te stoppen. Helaas is de verdere afbouw om financiële redenen niet meer haalbaar voor mij. Heb een flinke woordenwisseling gehad met Zilveren Kruis daarover in december 2016 en uiteindelijk werd dan na veeeeeeeel gedoe 75% vergoed. Te gek voor woorden. Dit is een gewoon recept van de huisarts dmv tapering. Naar mijn mening MOET deze tapering gewoon in het basispakket zitten. Laten we gezamenlijk de strijd aangaan, zodat iedereen op eigen tempo die rommel af kan bouwen. Met groet en succes

45. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 14:26
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Best meneer Harder,

Mijn ervaring is zeer goed geweest, ik heb in vier maanden afgebouwd, paroxetine van 30gr naar nul.

46. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 17:36
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik ben net begonnen met de strips over 25 dagen ben ik ermee klaar dan help ik jullie graag mee met mijn verhaal!

Misschien is het dan beter om t.z.t. Af te spreken over hoe en wat!

Tot nu toe gaat het goed met de afbouw!

Vriendelijke groet,

47. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 11:22
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Persoonlijk ben ik heel blij en dankbaar dat ik de taperingstrips ter beschikking heb om mijn paroxetine gebruik af te bouwen. Eerdere pogingen om op de bekende manier, met grote stappen af te bouwen, werkten voor mij niet, omdat mijn lichaam er erg gevoelig op reageerde en de onttrekkingsverschijnselen zo ernstig waren dat ik niet kon functioneren en in het oude klachtenpatroon terug viel.

Dankzij de taperingstrips heb ik de gelegenheid om heel geleidelijk, stap voor stap af te bouwen. Zo kan ik blijven functioneren, terwijl ik toch langzaam maar zeker de medicatie afbouw. Mijns inziens is het voor zorgverzekeraars uiteindelijk veel goedkoper om deze taperingstrips te vergoeden, dan eindeloos medicatie te vergoeden, omdat mensen niet van de medicatie af kunnen komen. Ik hoop dan ook dat de zorgverzekeraars dit inzien en tot vergoeding van de strips zullen overgaan.

Met vriendelijke groet,

48. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 16:45
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Ik kan eigenlijk alleen maar zeggen dat ik denk dat ik zonder tapering überhaupt niet had durven te starten met afbouwen. Verder heb ik op deze manier weinig tot geen klachten gehad tijdens afbouw fase. Ik zou het op geen andere manier willen/durven te doen. Verlaagd de drempel enorm. Geeft rust en vertrouwen. Hoop dat het zorginstituut meewerkt !

Met vriendelijke groet,

49. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 27 September 2017 08:51
To: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte dhr./mw.,

Ik reageer sterk op medicatie (idiosyncrasie).

Juist bij een bepaalde groep medicatie is het belangrijk voor mij om gestaag af te kunnen bouwen.

Als er geen taperingsstrip zou zijn, zou ik Mirtazepine niet kunnen afbouwen, teveel nare bijwerkingen die optreden bij een te snelle afbouw.

Ik ben van mening dat je op gegeven moment zonder zou moeten kunnen en een taperingstrip is net dat zetje wat je nodig hebt....

Vriendelijke groet,

50. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 27 September 2017 18:15

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Ik heb vandaag de enquête op de post gedaan die u had toegestuurd. Daarop heb ik mijn bevindingen ingevuld.

Veel succes met het overleg.

Hartelijke groet,

51. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 10:52

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Wat een fijn initiatief van u. Ik zie zeer het belang en nut van het onder de aandacht brengen bij zorgverzekeraars.

Mijn verhaal:

In de laatste maanden van 2016 ben ik mijn medicatie Venlafaxine in overleg met de psychiater (na vijf jaar gebruik) gaan afbouwen, totdat ik op de laagste dosering van 37,5 mg zat. Tot aan hier ging het goed. Ik wilde afbouwen naar 0 d.m.v. de taperingstrips, maar besloot het zonder te doen toen ik hoorde hier zelf €200,- voor te moeten betalen, aangezien het niet vergoed werd en dit een te groot bedrag voor mij was. De eerste twee weken verliep dit redelijk met de gebruikelijke onttrekkingsverschijnselen, maar hierna kreeg ik hele heftige paniekaanvallen en huilbuien. Uiteindelijk ben ik na vier maanden van hevige spanningen, angsten en paniek opnieuw begonnen en zit nu weer op een dosering van 75 mg en heb met de psychiater afgesproken dit voorlopig even zo te houden. Ik ben hier erg van geschrokken en zie voor in het vervolg (ik wil namelijk graag nog steeds een keer stoppen met het gebruik) zeker het belang in de afbouw geleidelijker te laten verlopen. Voor mij was de grootste overgang die van 37,5 naar 0. Deze was eigenlijk te groot.

Ik hoop u hiermee voldoende geïnformeerd te hebben en ga er vanuit dat er vertrouwelijk met deze informatie wordt omgegaan.

Hartelijke groet,

52. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 08:41

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo

Ik kan de taperingstrips in 1 woord omschrijven;

ONMISBAAR In de zorgsector !

Ik heb op deze manier rustig kunnen afbouwen van mijn 12-jarig gebruik SEROXAT (PAROXETINE)

Ik slikte 40 mg, en telkens 10 mg weglaten na een poos, was veel te heftig !

Met behulp van 'jullie' kon ik op een menselijke manier 'afkicken'.

Nogmaals dank !!!

53. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 28 September 2017 12:48

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Hierbij wil ik u laten weten dat ik met de taperingstrip heel erg geholpen ben omdat afbouwen voor mij zo langzaam mogelijk moest gaan.

Met vriendelijk groet,

54. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 18:49

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Meneer Harder, mijn ervaring met de taperingsstrips? Dat het niet gelukt is! Het had voor mij veeel langer moeten duren, het is nog steeds te. Snel! Ben nu bezig met vloeibaar seroxat, kan nu samen met mijn arts bepalen hoe . snel/langzaam ik het afbouw

Met vriendelijke groet

55. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 28 September 2017 15:07**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte mijnheer Harder,

Zestien jaar lang heb ik Venlafaxine geslikt in hoge dosis (375 Mg). Zelfstandig wist ik het af te bouwen tot 150 Mg. Hierna drie pogingen gedaan om volledig af te bouwen. Alle drie de pogingen mislukten doordat de stappen tussen de opvolgende doseringen veel te groot zijn. Ook nog geknoeid met uittellen korreltjes maar bij sommige merken Venlafaxine is daar geen beginnen aan. Lijkt me ook niet de bedoeling, maar je moet wat.

Via internet hoorde ik van het bestaan van taperingstrips. Hiermee heb ik in een half jaar tijd de Venlafaxine naar tevredenheid kunnen afbouwen.

Begeleiding van de huisarts heb ik niet gekregen, hoewel dat wel uitdrukkelijk wordt geadviseerd door u in de begeleidende brief. Dit is nog wel een punt van aandacht vind ik, om dit bij de huisartsen door te laten dringen dat dit echt noodzakelijk is. Ik zelf heb een medische achtergrond en weet me wel te redden, maar dit geldt niet voor iedereen.

Verder lijkt het mij toch kostenbesparend om dit in te voeren, als ik direct van taperingsstrips gebruik had kunnen maken, dan had dit voor mijn zorgverzekeraar 5 jaar de prijs van Venlafaxine gescheeld. Dit is de tijd waarin ik drie afbouwopgaven heb gedaan.

Overigens kreeg ik de taperingstrips minus eigen risico wel vergoed van mijn zorgverzekering (IZZ).

Ik hoop echt dat taperingstrips voor bepaalde medicijnen algemeen gaan worden en door alle zorgverzekeraars vergoed gaan worden.

U wens ik succes met de onderhandelingen.

Vriendelijke groet,

56. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 03 October 2017 21:04**To:** Paul Harder <pharder@per.nl>**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Aan de heer Harder ,

ik heb ongeveer een jaar , met de Taperingstrips ,afgebouwd dat ging goed totdat ik aan de 5mg zat ,ook een paar maanden ,ging ook goed , totdat ik een vlinken tegenslag kreeg toen had ik een paniek aanval nu zit ik weer aan nieuwe medicatie. ik ben er van overtuigd dat ik goede begeleiding had gekregen van een arts en er vroeg tijdig een behandeling van een psycholoog dan was ik nu van de medicijnen af . maar ik stond er alleen voor . om nu weer opnieuw te beginnen om af te bouwen kan ik niet betalen het heeft me al 900 euro gekost.

vg

57. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 27 September 2017 12:06

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Allereerst complimenten dat je je zo inzet voor de vergoeding van de taperingstrips.

Ik heb de taperingstrips na mijn overvloedige medicatie en afbouw daarvan aangevraagd, omdat ik de afbouw in grote doseringen als onprettig heb ervaren. Ik had heel veel bijwerkingen en de hoofdpijn was vreselijk. Daarna voor de afbouw van de laatste dosering de taperingstrips via mijn behandelaar aangevraagd en het afbouwen was nog steeds zwaar maar de bijwerkingen waren aanzienlijk minder. De afbouw was nu vol te houden terwijl ik bij afbouw met grote doseringen de neiging had om weer te beginnen met de hogere dosering. Ik denk dat het zeker bijdraagt aan het volhouden van het afbouwen wanneer je de taperingstrips gebruikt.

Met vriendelijke groeten,

58. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 09:02

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedemiddag Paul ,

Ik heb erg goede ervaring met het afbouwen via de taperingstrips. Het is erg geleidelijk gegaan en ik heb er bijna niks van gemerkt. Ik voel me nu dan ook nog hetzelfde als toen ik nog wel aan de medicatie was, wat ik erg positief vind. Ook is het erg duidelijk uitgelegd in de bijlage hoe de strips werken. Al met al ben ik erg tevreden.

Mvg

59. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 11:43

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Het zou fantastisch zijn als deze strips in de toekomst gewoon compleet vergoed zouden worden dus ik deel graag mijn ervaring dusver. Ik ben net begonnen aan mijn tweede strip (ik heb ervoor gekozen de strip 38-20 en 20-0 te gebruiken) en het bevalt tot nu toe erg goed. Ik was erg angstig voor de afbouw en ik was skeptisch over of de dagelijkse afbouw zou werken, maar het lijkt allemaal goed te gaan.

In de eerste week heb ik wat last van maag en darm klachten gehad, maar dit is bij mij een bestaand

probleem en heeft ook eerder opgetreden bij het afbouwen. Verder voel ik mij mentaal over het algemeen stabiel en goed. Ik heb daarnaast verder geen bijwerkingen ondervonden.

Nou ben ik natuurlijk nog maar halverwege en als u interesse heeft kan ik u nog een email sturen als ik het afbouwen heb afgerond.

met vriendelijke groet,

60. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 27 September 2017 12:40
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul.

Ik ben enorm tevreden over het afbouwen van de Prozac dmv de taperingstrips.

Ik tegenstelling tot voorgaande keren heb ik totaal geen last van ontwenningverschijnselen.

Met vriendelijke groet,

61. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 06:43
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

L.S.

Een aantal maanden geleden heb ik met behulp van taperingstrips slaapmedicatie afgebouwd. Na ongeveer 25 jaar slaapmedicatie te hebben geslikt, en vele pogingen heb gedaan om te stoppen, lukte het me niet.

Na 3 maanden afbouw d.m.v. taperingstrips slik ik géén slaapmedicatie meer.

Ik ben dus heel tevreden over deze manier van afbouwen van medicatie.

Met vriendelijke groet,

62. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 24 September 2017 23:13
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Op dit moment ben ik de venlafaxine van 75 mg per dag aan het afbouwen tot 0 mg in drie maanden tijd.. Ik heb venlafaxine ruim 13 jaar gebruikt. Ik heb de eerste maand erop zitten en zit nu op 38 mg. Het gaat erg goed. De eerste dagen af en toe duizelig geweest, maar mocht geen naam hebben. Ik merk verder niks

van het afbouwen. Voel me goed en merk geen verschil psychisch en fysiek niet. Ben dus zeer tevreden. De laatste 2 maanden worden langzamer afgebouwd. Ik heb er alle vertrouwen in. Mocht het niet lukken, wat ik niet verwacht ben ik in ieder geval gehalveerd in de medicatie.

Ik vind het vreemd dat mijn zorgverzekeraar het niet vergoed. Ook niet na schrijven en aanbeveling van mijn huisarts. Ik betaal nu 140 € per maand en krijg zelfs mijn gebruikelijke 75 mg venlafaxine niet vergoed. Goede wil wordt niet beloond. Ik vind het erg kortzichtig van izz.

Mijn complimenten voor de regenboogapotheek. Snelle levering met uitgebreide beschrijving. Kortom ik ben zeer tevreden en trots dat ik na 13 jaar ben gehalveerd in dosering. Meerdere pogingen gedaan om te stoppen maar dat ging met heel veel bijverschijnselen gepaard, zodat ik snel weer naar de 75 mg teruggreep. Met de tapering gaat het erg goed, wat ik zei ik merk er niets van.

Hopelijk worden zorgverzekeraars wakker. Het is ook beter voor hun portemonnee. Het is een win-win situatie..maar de zorgverzekeraar kijkt niet verder dan hun neus lang is.

Met vriendelijke groet,

Een tevreden klant

63. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 07:54

To: Paul Harder <pharder@per.nl>; Paul Harder <pharder@per.nl>

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik kan er lang of kort over zijn: na verschillende pogingen met veel ontrekkingsverschijnselen is er voor mij nu wel een optie om langzaam te kunnen afbouwen met de taperingstrip.

Onmisbaar voor de patiënt en farmaco-economisch logisch om zo onnodige zorgkosten door mislukte afbouw pogingen te voorkomen.

Met vriendelijke groet,

64. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 18:42

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik lever graag mijn bijdrage, maar ik wil wel graag dat het anoniem blijft. Kunt u dat bevestigen?

Met vriendelijke groet,

65. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 29 September 2017 14:28

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Bij deze mijn persoonlijke ervaring met de taperingstrips voor in mijn geval venlafaxine .

Ik ben blij dit bestaat ik vrees dat het anders een grote lijdensweg zou worden. Geloof mij dit gun je je ergste vijanden niet.

Het gaat dan ook zo geleidelijk nu dat ik er nauwlijks tot niets van merk.

Ik ga me weer mezelf voelen en Blijf normaal functioneren en dat alleen al is een verademing.

Het is ronduit stuitend dat dit niet wordt vergoed.

Hiermede wordt er weer een hele groep buitengesloten die ook de moed en het lef hebben om af te bouwen..maar de financiële middelen niet.

Taperingstrips moeten hoe dan ook vergoed worden. Eerst brengen de artsen je aan de pillen om vervolgens totaal onbereidwillig in het afbouwen te staan. Ze weten er nauwlijks tot niets vanaf ook nog.

Ik moest mijn Psychiater en mijn huisarts wijzen op Cinderella ...de Regenboog Apotheek en de taperingstrips..

En dan weigeren de zorgverzekeraars om het te vergoeden.

Het zou niet bewezen zijn.

We betalen ons scheel aan de zorgverzekering plus de eigen bijdragen...om vervolgens te ontdekken dat ze ons niet geven waar we recht op hebben.

Ik ben er heel erg blij mee , en het gaat mij zeker weten er vanaf helpen op deze wijze.

Nu de vergoeding nog....

66. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 19:37

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Dhr Paul Harder ,

Zelf heb ik 22 jaar Paroxetine merk Seroxat gebruikt .

En heb meerdere pogingen gedaan om van deze verslaving af te komen door de tabletjes door midden te breken .

Mijn huisarts zei altijd het is slikken of stikken ,zo heb ik 10 jaar geprobeerd af te bouwen met grote stemmingschommelingen en ernstige depressies.

Ernstige schokken in hoofd enz,

Na 21 jaar kwam ik in contact met de tapering strips door stichting Cinderalla .

En ben nu naar 1 jaar van het middel paroxotine af .door geleidelijk af te bouwen zonder de ernstige afkick verschijnselen.

En nu reeds een jaar clean.

Geen Paroxitine meer.(ook dit kost elke maand veel geld 22 jaar lang)

Met vriendelijke groet ,

67. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 26 September 2017 12:18

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag meneer harder, ik ben net een maand begonnen met het afbouwen maar dat is bij mij mis gegaan. Ik ben namelijk begonnen bij dag 1 inplaats van dag 28 na 1 waardoor ik juist niet aan t afbouwen was. Maar dat s mij en mijn psychiater duidelijk nu.

Mvg

68. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 09:30

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo meneer Harder.

Mijn ervaring met afbouwen van mijn medicatie middels het tapering systeem,is zeer positief,

Na N erg vervelende ervaring,met het op traditionele manier afbouwen van mijn medicatie,was uw systeem N enorme opluchting.

Zonder nare bijverschijnselen is het me gelukt.

Ik hoop dat het onderzoek positief zal uitpakken,zodat het voor n bredere groep mensen te verkrijgen is.

Mijn dank aan U is groot.

Vriendelijke Groeten

69. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 13:55
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul, hieronder mijn input. Het mag alleen anoniem gebruikt worden.
Het afbouwen van Venlafaxine was dramatisch. Ik kreeg veel hoofdpijn, kon daardoor niet goed meer functioneren. Stoppen leek daardoor geen optie. Gelukkig was m'n huisarts op de hoogte van taperingsstrips. Hierdoor kon ik rustig afbouwen en had ik geen hoofdpijn meer.

Succes!
Hartelijke groeten,

70. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 10:38
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul.

Mijn ervaringen waren over het algemeen goed maar ik had de mazzel de afbouw te kunnen doen zonder dat ik zakelijke verplichtingen had in die periode. in het begin wel erg veel bijwerkingen. (vooral tijdens de eerste strip). Ik heb afgebouwd in 2 maanden (van 40 mg paroxetine naar 0 mg.) Mijn behandelaar adviseerde dit in een periode van 6 maanden te doen om bijwerkingen te minimaliseren maar ik wilde zelf graag in 2 maanden.

Vooraf tijdens de eerste maand erg veel bijwerkingen gehad. misselijk, geen honger., en gevoel te moeten spugen. Daarnaast ook erg duizelig soms ineens, gevoel flauw te vallen (maar dat gebeurde nooit) en hierdoor was het ook minder erg, omdat je meer vertrouwd op dat de bijwerkingen niet zo erg zijn. Tijdens de tweede strip waren de bijwerkingen al stukken minder. Ik kan het niet vergelijken met cold turkey stoppen, en hoe lang en heftig de bijwerkingen dan zouden zijn geweest.

Ik heb het nog vergoed gekregen van de verzekeraar. (interpolis). Ik vind ook dat dit in de verzekering moet blijven.

Succes met uw overtuiging!

71. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 09:06

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Graag deel ik mijn ervaring met u.

Toen ik na overleg met mijn huisarts het besluit genomen had om te stoppen met venlafaxine was dat na grote aarzeling. Ik zag erg op tegen de bijwerkingen. Dit werd ook ingegeven door het feit dat als ik tijdens het gebruik van dit middel een dag oversloeg (vergeten) ik onmiddellijk last kreeg van bijwerkingen (duizeligheden, onaangenaam gevoel in mijn hoofd).

Ik las op een internetsite de mogelijkheid van tapering strip. Ik geloofde de uitleg meteen. Ondanks dat mijn ziektekostenverzekeraar (**CZ Groep**) het gebruik van deze strip niet vergoed ben ik de strip gaan gebruiken.

Ik heb er geen moment spijt van gehad. De afbouw is probleemloos verlopen. Ik ben nu zeer gelukkig met het feit dat ik van deze medicijnen op zo'n gemakkelijke manier afscheid heb kunnen nemen.

Met vriendelijke groet,

72.

doublure

73. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 00:27

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik heb vorig jaar al ergens op een van jouw linkjes geklikt en mijn verhaal daar ergens gedeeld.

Tevens meende ik ook een papieren enquête ingevuld te hebben....?

Hoe dan ook, JA!

Ik ben erg blij en tevreden met jullie oplossing!

Ik heb 18 jaar vastgezeten aan Paroxetine, en dankzij jullie er helemaal vanaf gekomen zonder 1 centje pijn!

Groet,

74. Patiënt

From: tinie van pienbroek [mailto:tinievanpienbroek@live.nl]

Sent: 25 September 2017 08:59

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Heel positief ben ik over de uiterst langzame afbouw. Want andere afbouw meerdere keren lukte niet en nu voor de helft geminderd heb ik er nog steeds geen bijwerking er door! I

Dat gun ik iedereen zo'n afbouw!

Groeten van

75. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 15:58

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedendag,

Naar aanleiding van uw verzoek het volgende.

Mijn ervaring met de taperingstrip was zonder meer positief. Voordat ik de strip gebruikte heb ik de Amyltriptiline in overleg met de huisarts proberen af te bouwen. Dat lukte niet omdat ik last kreeg van ernstige slaapproblemen en mijn concentratieproblemen overdags dermate toenamen dat ik last kreeg bij de uitoefening van mijn werk

Ik was toen werkzaam als docent.

Dankzij de strip heb ik bovenstaande problemen niet meer ervaren en heb eigenlijk geen enkel afbouweffect gemerkt.

Bij de tweede strip heb ik na een dag of 7 per ongeluk de pillen genomen die horen bij de laatste 3 dagen. Ik heb daar echter niets van gemerkt.

Ik heb zelf het zeer sterke vermoeden dat de afbouw in de 2e fase sneller zou kunnen. Hoeveelheden zijn dan zo klein dat dit m.i. in die fase van minder invloed is. Dit zou de kosten dan ook weer kunnen beperken.

Wat ik niet kan verklaren is het volgende: ik slikte de medicijnen ivm de gevolgen van een stressstoornis. veel concentratieproblematiek en pijnlijke spastische darm. Korte tijd nadat ik helemaal dus met de medicijnen ben gestopt, is de overlast mbt de spastische darm enorm toegenomen mm de pijn. Veel meer dan voor destijds had voordat ik begon met de medicatie Amyltriptiline.

Oorzaak kan natuurlijk gewoon persoonlijk psycho somatisch zijn. Wat ik wil zeggen is dat je enerzijds de kant hebt van het proces van het afbouwen maar misschien anderzijds toch ook het effect van het stoppen met de medicatie dat optreedt na verloop van tijd. Dat laatste weet ik niet en zal ik overleggen met mijn huisarts.

Met vriendelijke groet,

76. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 27 September 2017 20:18**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Ergens rond 1999/2000 ben ik ivm een burnout op advies van mijn huisarts 20mg paroxetine gaan slikken. De eerste jaren ging dat zonder problemen maar later had ik steeds meer het gevoel dat ik de medicatie moest afbouwen. Omdat mijn huisarts daar niet echt enthousiast van werd (je hebt die pillen nodig dus waarom doe je daar zo moeilijk over) heeft het lang geduurd voor ik toch op eigen gelegenheid ben gaan afbouwen. Omdat er geen aangepaste dosering bestond, ben ik simpelweg begonnen met op zondag een halve tablet; enkele weken later op zondag en op woensdag een halve tablet en zo ben ik verder gegaan. Zo heb ik met veel vallen en opstaan uiteindelijk de dosering kunnen afbouwen naar 10 mg per dag. Het afbouwen van 10 mg naar 0 bleek een stuk lastiger. Tot 3 keer toe heb ik geprobeerd om volgens hetzelfde schema verder af te bouwen. Omdat 10 mg de laagst mogelijke dosis was begon ik met 1 dag overslaan, vervolgens 2 dagen. Helaas ging dat steeds mis: 3 maal per week overslaan was steeds het struikelblok. Volgens mijn huisarts was het afbouwen op deze manier niet goed; helaas had hij geen alternatief.

In een tv-programma hoorde ik van de mogelijkheid om paroxetine af te bouwen met behulp van taperingstrips. Korte tijd daarna heb ik contact opgenomen met de heer Harder. Nadat uitleg van het systeem heb ik besloten om deze mogelijkheid aan te grijpen. En het is gelukt! In 2 maanden tijd heb ik met deze taperingstrips de medicatie afgebouwd. Sinds half juni ben ik clean. Dankzij de dosering die steeds met 0,5 mg verlaagd werd, kon ik afbouwen in een heel rustig tempo en kon mijn lichaam zich heel langzaam instellen op een leven zonder Paroxetine.

M.vr.gr.

77. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 25 September 2017 11:47**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik heb eerder een enquête hierover ingevuld.

Kort samengevat is mijn ervaring: ik ben afgebouwd van 40mg paroxetine naar 10 mg. Vanaf 20 mg heb ik een taperingstrip gebruikt om naar 0 mg te komen. Ik ben afgebouwd naar 10

Mg en die dosering aangehouden omdat ik me slechter voelde en bleef voelen dan met een hoger dosering. Dus niet doorgezet naar 0 mg. Ik heb een aantal maanden 10 mg geslikt, maar ben nu weer naar 20 mg omdat ik me slechter bleef voelen dan met een hogere dosering.

Groet,

78. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 08:35

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goede morgen

Ik heb 23 september mijn laatste pil ingenomen, Jan nu met trots zeggen dat ik geheel afgekickt ben, maar o wat was het zwaar. Er waren regelmatig momenten dat ik graag weer volledig aan de antidepressiva wilde, maar het is gelukt.

79. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 19:21

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo,

Ik vond de taperingstrip super handig, de juiste hoeveelheid elke dag bij het afbouwen van de venlafaxine.

Maar..... het ging bij mij niet goed, ik heb ongeveer 14 dagen proberen af te bouwen, ik voelde mij de laatste paar dagen daarvan ontzettend onrustig, alleen maar huilen en ik zakte steeds verder weg.

Daarom is toen met de psychiater besloten om weer terug te gaan naar de 150 mg.

Een paar uur later voelde ik dat ik weer wat opknapte.

Later met de psychiater overgegaan op de welbutrin 150 mg. en venlafaxine 75 mg.

Dit gaat nu goed.

Groeten

80. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 14:37

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Importance: High

Geachte Paul Harder,

Mijn ervaring met het afbouwen m.b.v. Tapering strip van de med.Venlafaxine-retard is uitsluitend positief te noemen.

Hopende dat dit zeer korte bericht potentiële gebruikers/sters de noodzakelijke vergoeding zal opleveren.

Verblijvend, met een groet,

81. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 15:53

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

In antwoord op uw mail bericht ik u, dat ik nog niet begonnen ben met het afbouwen met de Taperingstrip.

Ik dien namelijk eerst weer te stabiliseren na een poging om af te bouwen, waarbij ik een te hoge dosis in eens heb afgebouwd. Deze poging is helaas mislukt.

Over mijn ervaring met de Taperingstrip hoop ik dan ook over een paar maanden te kunnen berichten.

Met vriendelijke groet,

82. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 27 September 2017 18:18

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder

hieronder mijn ervaring met afbouwen met tapering strips. U mag mijn verhaal gebruiken.

Ruim 15 jaar heb ik 1 x daags 20 mg paroxetine geslikt. Ik heb 2 maal een stoppoging ondernomen, maar dat ging niet goed. Bij die stoppogingen werd de paroxetine binnen 2-4 weken afgebouwd. De nare ervaringen daarmee hebben mij in de volgende jaren ervan weerhouden om weer af te gaan bouwen.

Toch kwam het willen afbouwen en het zelf willen doen bij mij een keer in de zoveel tijd weer naar boven. Op internet had ik gelezen over de tapering strips. Met die informatie en een formulier ben ik naar mijn huisarts gegaan.

In overleg met hem ben ik op 14 mei jl gestart met de taperingstrips om de paroxetine af te bouwen. Deze keer gebeurt dit in heel kleine stapjes: 1e 28 dagen 20-17,5 mg, dan 28 stabilisatie op 17,5 mg, 28 dagen 17,5-15 mg, stabilisatie 28 dagen 15 mg, 28 dagen 15-12,5 mg, 28 dagen 12,5-10 mg. Daarna ga ik weer in overleg met mijn huisarts. Ik ben nu aangekomen op 12,5 mg. Ik heb, op een enkele off-day na, geen afkickverschijnselen ondervonden. Het geeft mij een grote dosis zelfvertrouwen dat ik deze keer, in overleg met en onder begeleiding van mijn huisarts, in een rustig tempo kan afbouwen. Zeker gezien het feit dat ik de paroxetine zo lang heb geslikt.

Ik wil ook nog even opmerken dat ik zeer tevreden ben over de service van de Regenboogapotheek. Op het moment dat mijn huisarts de ene dag het formulier faxt, heb ik de volgende dag de 1e strip in huis. Deze strips vind ik duidelijk en prettig werken. Toen ik een keer naar mijn idee een verkeerde strip had ontvangen, is dit na mijn mail, direct opgepakt en op een correcte en vlotte manier afgehandeld.

Op dit moment zou ik anderen zeker het afbouwen met de taperingstrips aanraden.

Met vriendelijke groet,

83. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 29 September 2017 17:29**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

heel graag wil ik mijn ervaring met de Taperingstrips delen.

In de afgelopen twintig jaar heb ik viermaal een poging ondernomen om te stoppen met antidepressiva. telkens lukte het niet vanwege de onttrekkingsverschijnselen. Deze waren zo erg dat ik niet anders kon dan maar weer beginnen met de medicatie. In de krant las ik een artikel over de mogelijkheid om met taperingstrips af te bouwen. Na overleg met mijn huisarts heb ik de lange variant van drie maanden gekozen.

Ik ben nu tien weken verder na laatste inname van de strip en voel me goed. Alle verschijnselen die ik eerder met afbouwen heb gehad, zijn nu niet aan de orde. Ik ben dan ook erg blij dat het nu wel gelukt is.

Helaas heeft mijn ziektekostenverzekeraar Menzis deze Taperingstrips niet willen vergoeden. De reden die zij daarvoor gaven is dat er een vloeibaar middel bestaat, wat wel vergoed wordt. Vooraf ben ik daar niet op geattendeerd door de verzekering en heb hierover een klacht ingediend. Later begreep ik van mijn huisarts dat in deze variant alcohol zit. Ik vindt het merkwaardig dat dit dan wel vergoed wordt.

met vriendelijke groet,

84. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 27 September 2017 09:17**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Een aantal jaar geleden heb ik de taperig strips geprobeerd via uw onderneming. Eerder heb ik proberen te stoppen met de medicatie waarbij ik bijna direct een depressie kreeg. Met uw strips kon ik veel langer zonder depressie afbouwen echter bij mij kwam het zwaarmoedige gevoel uiteindelijk toch weer terug. Dit heeft niet met de strips te maken maar met mijn chronische ziekte.

Ik gebruik inmiddels hetzelfde medicijn aangevuld met een ander en het gaat eindelijk goed met me. Ik meen dat de taperingsstrips bij afbouw van antidepressiva zeker noodzakelijk zijn bij veel patiënten. Helaas heb ik er uiteindelijk geen baat bij gehad: de uitzondering die de regel bevestigt?

Met vriendelijke groet,

85. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 14:10
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goeie middag,

Hoewel we gelukkig geen ervaring hebben met het alternatief (snelle afbouw) kan ik melden dat de afbouw met de strips prima verliep.

Met vriendelijke groet,

86. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 10:09
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

PS: ik geef geen toestemming voor het openbaar publiceren van deze recensie.

87. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 28 September 2017 14:07
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

De tapering-strips werken mijn inziens erg goed. Ik heb eigenlijk geen last gehad van bijwerkingen tijdens het afbouwen van de sertraline. Bij twee eerdere pogingen om af te bouwen zonder taperingstrips, bleek steeds na een maand of 3 zonder, dat ik toch weer moest beginnen. Deze keer, met taperingstrips, heb ik ruim een half jaar geen medicatie hoeven gebruiken. Gezien mijn persoonlijke omstandigheden (o.a. zwangerschap 3e trimester) ben ik sinds kort helaas wederom aan de medicatie. Ik hoop deze na mijn zwangerschap weer langzaam te kunnen afbouwen met taperingstrips. Dit lijkt mij, ook voor het kindje, veel beter.

Daarnaast heb ik het idee dat ik wellicht, als alles weer wat in balans is en mocht helemaal zonder niet lukken, ook met veel minder dan 25mg toe zou kunnen. 10 of 5 mg misschien, als een soort onderhoudsdosis. Ik vind het jammer dat sertraline niet normaal verkrijgbaar is in deze sterkte.

Ik hoop dat u wat aan deze informatie heeft en ga er vanuit dat er vertrouwelijk mee wordt omgegaan. Mocht u nog aanvullende vragen hebben, dan hoor ik het graag.

Met vriendelijke groet,

88. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 16:17
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Een tijdje geleden belde ik u met de vraag of ik Venlafaxine op een veilige manier kon afbouwen. U vertelde mij over de taperingstrips en daar had ik vertrouwen in. Ik heb binnen een maand mijn dosis afgebouwd.

Tijdens het afbouwen heb ik slechts 1 dag gehad waarop ik wat trillerig was en verder heb ik nergens last van gehad. Ik ben onwijs blij en dankbaar dat ik op deze manier mijn medicijnen af heb kunnen bouwen!

Ik hoop echt dat er in de toekomst veel meer artsen kennis krijgen van het gebruik van de taperingstrips.

Dank u wel!
Fijne dag.
Met vriendelijke groet,

89. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 07:05
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Mijn ervaring met de taperingstrips is zeer positief. Deze heb ik op advies van mijn psychiater gebruikt. Zij had gelukkig over deze mogelijkheid gehoord. Ik heb het gebruik van 20mg paroxetine, na 2 jaar gebruik, afgebouwd in 2 maanden tijd. Heel geleidelijk en hierdoor heb ik totaal geen last van bijwerkingen gehad. Ik zag er door het gegeven van de bijwerkingen tegen op, maar door deze oplossing is het vloeiend gegaan.

Dit was in het najaar van 2014.

Hartelijke groeten,

90. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 09:58
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Ik heb 17 jaar anti depressiva gebruikt. 5 jaar fevarin en 12 jaar seroxat (20mg) Ik heb 2 x eerder afgebouwd van de seroxat, 1x met schema van de huisarts (5mg per 6 weken) daarmee kwam ik op 0 Mg maar toen moest ik 2,5 week worden opgenomen in een GGZ kliniek en terug naar 10 Mg seroxat omdat ik in het SSRI syndroom was gekomen!

Daarna 1 x geprobeerd met vloeibaar seroxat maar dat lukte niet wegens te erge ontweningsverschijnselen!

Daarna de taperingstrips (2 x 28 dagen voor 10 Mg seroxat) en dat lukte!!

Ik kon met de taperingstrips zelf bepalen hoe snel ik afbouw, dat geeft vertrouwen en de ontweningsverschijnselen waren minimaal en dragelijk!!

Ik was er nooit afgekomen zonder de taperingstrips!! Ik ben er nu 1 jaar vanaf en ben zo blij dat het me is gelukt!

91. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 26 September 2017 09:11

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

na een paar mislukte pogingen zelf de paroxetine af te bouwen las ik in de Volkskrant over de taperingstrips. Ik heb ze gelijk besteld. Zonder de mij zo bekende ontweningsverschijnselen (nachtmerries, gevoelens van wanhoop, angst en paniek heb ik toen afgebouwd van 20 mgr naar 0 mgr per dag.

Ik vind het eigenlijk te zot voor woorden dat deze manier van afbouwen niet algemeen geaccepteerd en vergoed wordt door de zorgverzekeraars. Het op eigen houtje proberen gaat vaak in te grote stappen waardoor mensen door de ontweningsverschijnselen weer grijpen naar hun vertrouwde dosis en daardoor onnodig medicatie blijven gebruiken.

Ik wens u veel succes bij het Zorginstituut en hoop op wijsheid van hun kant.

Vriendelijke groet,

92. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 17:33

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder en Zorginstituut Nederland,

Ik ben erg blij met de Taperingsstrips. Het was me op een andere manier nooit gelukt.

Toen ik vorige week op 5 mg. was aangekomen, ging het niet meer zo goed met mij. Hoewel de huisarts vond dat ik terug moest naar 75 mg Venlafaxine, had de apotheker de heer Harder een andere oplossing. Ik heb gekozen voor een maand lang 8 mg. En daarna bouw ik weer vrolijk verder af. Het is werkelijk een uitkomst voor mensen die af willen bouwen.

Met vriendelijke groeten,

93. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 07:55

To: Paul Harder <pharder@per.nl>; Paul Harder <pharder@per.nl>

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Mijn ervaring, is al meerdere malen op de oude manier geweest op eigen kracht. Dat mislukte elke keer nog door dat ik bijwerkingen kreeg van heel pijnlijke schokken in me hoofd, armen benen, lichaam. Elke keer wanneer ik mijn ogen bewoog.

Duizelig, zweten, moe, ongelofelijk onrustig, al mijn angsten kwamen 3 keer zo erg terug.

Sinds ik de tapering strips gebruik heb ik nergens last van, gebruik ze nu een kleine 2 een het gaat super goed. Ik ben zo blij met deze strips, dat ik eindelijk kan af bouwen en écht stoppen.

Vriendelijke groet

94. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 13:42

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul

Ik heb hele goede ervaring gehad met de taperingstrips.

Een aantal jaar was ik ook begonnen met het afbouwen van paroxatine, op de gebruikelijke manier: twee weekjes een halve, twee weekjes een kwart en na twee weekjes niets meer. Nou ik heb het geweten. Ik kwam in een pittige depressie. En dat is geen pretje.

Ik heb het medicijn nu afgebouwd met de taperingstrips en wilde dat in 3 maanden voor elkaar krijgen. Nou mijn ervaring is GEWELDIG.

Totaal geen vervelende bijwerkingen. Het ging PRIMA.

Hopelijk kunnen zo veel meer mensen profiteren van deze geweldige methode .

Met vr.gr.

95. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 09:51

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste mensen,

Graag voldoe ik aan het verzoek mijn ervaring met de Taperingstrip te delen.

15 jaar geleden heb ik Xeroxsat tijdens een depressie voor geschreven gekregen.

Het middel was effectief en heeft mij geholpen de depressie te overwinnen.

Daarna heb ik twee zeer vruchteloze pogingen gedaan om ervan te komen.

Deze twee keer kwamen de depressieve symptomen volledig terug.

Ik probeerde mij erbij neer te leggen dat ik het middel levenslang zou moeten blijven gebruiken.

De derde poging met de taperingstrips is geslaagd! Door heel langzaam af te bouwen waren de afbouwverschijnselen minimaal en ben ik er vanaf.

Mijn verzekering heeft zeer terecht de medicatie grotendeels vergoed.

Maar volledige vergoeding van deze belangrijke ontwikkeling waarin de patient centraal staat lijkt mij zeer op zijn plaats.

Mijn dank aan de mensen die deze methode hebben ontwikkeld is groot.

Vriendelijke groet

96. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 13:04

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

In antwoord op uw verzoek hier onder mijn ervaring met de taperingstrip.

Ik heb m.b.v. de taperingstrip Venlafaxine afgebouwd van 150mg/dag naar 0 mg/ dag. Verder heb ik Aripripasol m.b.v. de taperingstrip voor de helft verminderd (van 5 mg/dag naar 2,5 mg/dag). Het is allebei probleemloos verlopen, ik had geen last van onttrekkingsverschijnselen. Binnenkort start ik met het afbouwen van de Aripripasol van 2,5 g/dag naar 0 mg/dag. Ik heb er vertrouwen in dat dit lukt dankzij de taperingstrip. Voor mij heeft het heel goed gewerkt.

Met vriendelijke groet,

97. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 16:25

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Sinds november 2011 slik ik Zolof 50 mg. De pillen hebben mij goed geholpen, en ik ben op een punt beland dat ik ze niet meer wil slikken.

De afgelopen jaren heb ik diverse malen tevergeefs getracht de medicatie af te bouwen. De onttrekkingsverschijnselen zijn bij mij echter zo heftig dat ik genoodzaakt ben in zeer kleine stappen af te bouwen. Ik heb dus niets aan de halveringsstreep op de pil. Het zelf in stukjes snijden van de pillen, en afwegen met een precisieweegschaal, bleek niet te werken (dit is te onnauwkeurig). Ik was dan ook blij dat de taperingstrips zijn bedacht, en ondersteun deze methode van harte. Helaas bleek de aangeraden

afbouw (1 gram per dag) voor mij nog te snel, zodat ook deze laatste poging niet is gelukt. Ik zou het liefst in nog kleinere stappen willen afbouwen (denk aan 1 gram per week). Ik zou de medicatie dan kunnen afbouwen in 50 weken. Omdat mijn zorgverzekeraar niets wil vergoeden slik ik nu noodgedwongen, en zeer tegen mijn zin, de medicatie door (wat wel wordt vergoed, maar wat uiteindelijk natuurlijk veel duurder is).

Ik vind het erg jammer dat ik nu al zeker twee jaren dagelijks iets moet slikken wat eigenlijk niet meer nodig is, maar waar ik niet mee kan stoppen. Het vergoeden van de taperingstrip zou voor mij betekenen dat ik kan stoppen met de medicatie.

Met vriendelijke groet,

98. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 10:53

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedemorgen Paul,

Bij deze over de afbouw van de oxazepam.

Dit is mij zeer goed bevallen, ik zag er erg tegenop maar door de gelijkmatige afbouw is mij dit alles meegevallen.

Ik heb tot nu toe geen last gehad van bijwerkingen zoals afkick verschijnselen. Ik zou deze manier van afbouw iedereen aanbevelen en het zou mooi zijn als dit opgenomen kon worden in de ziektekostenvergoeding.

M.v.g.

99. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 28 September 2017 11:59

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik kan u melden dat ik goede ervaringen heb met het afbouwen van antidepressiva met behulp van Taperingstrips. Ik heb 5 jaar lang 75 mg Ventafaxine retard gebruikt en ben zonder problemen kunnen overschakelen naar 37,5 mg per dag. Ik hoop dat ik in de toekomst met hulp van de strips helemaal van de medicijnen af kom. Ik vind het zeer jammer dat mijn zorgverzekeraar IIZ het afbouwtraject met deze strips niet heeft willen vergoeden. Deze manier van afbouwen van medicatie moet voor alle mensen bereikbaar worden. Ik hoop dat dit in de toekomst zal gebeuren en wens u veel succes met de onderhandelingen met het Zorginstituut.

Met vriendelijke groet

100. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 07:57
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik kan hier kort over zijn. De tapering strips hebben bij mij er voor gezorgd dat ik zonder een enkele bijwerking Paroxetine heb afgebouwd.

De strips zijn zeer handig in gebruik.

Groeten

101. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 07:31
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Taperingstrips ongebruikt retour gezonden wegens geen vergoeding CZ.

Ik gebruik nu al een aantal maanden 5 mg. Dit is stabiel. Maar het afbouwproces van 10 naar 5 heb ik wel degelijk gevoeld. Ik heb daar met de drank een half jaar over gedaan. Nu ik op 5 mg beland ben gebruik ik tabletten die ik doormidden snijd. Met reizen is een tablet gewoon praktisch.

De laatste 5 mg afbouwen wordt lastig met de drank vanwege de korte houdbaarheid. Je gebruikt zo weinig en gooit steeds veel weg. Terwijl juist de laatste 5 mg fysiek het zwaarste afbouw gedeelte zal zijn. Geloof het of niet, het is zo.

Hoe lager je komt hoe langzamer en kleiner de afbouwstapjes moeten gaan. 20 jaar Paroxetine (voor niks want ik was na 2 maanden al paniekaanval vrij maar kon gewoon niet normaal afbouwen) Nu ik het langzaam doe lukt het wel.

Groet,

102. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 02 October 2017 23:15
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte dhr. Paul Harder,

Op advies van psychiater [redacted] is het voorstel gekomen om gebruik te maken van de tapering methode. Dit betreft mijn moeder van 91 jaar.

Zij gebruikt al te lange tijd een combinatie van oxazepam- buspiron- lorazepam en dormicum .

Met name in de nacht is de onrust en slapeloosheid en angst dermate dat een vermindering van medicatie nodig is om te zien of haar gemoedsgesteldheid veranderd om dan al dan niet een ander medicijn te

kunnen proberen. Een aantal keren geprobeerd om zelf de pillen te halveren/ stoppen ...is niet gelukt door angst en onrust.

Door middel van uw tapering methode wordt nu in 8 weken de Lorazepam van 5 mg vermindert naar 1 mg.

De medicijnen zijn overzichtelijk in een Baxterrol uitgezet.

Wij, haar kinderen, helpen moeder om de juiste pilletjes op het juiste tijdstip in te nemen.

Moeder is nu in de 6 de week en tot nu toe verloopt het heel goed..

We hebben goede moed dat de komende 2 weken zo goed verder verlopen en het gewenste resultaat behaald wordt.

Van harte hopen wij dat ook de dormicum op deze manier kan worden afgebouwd, zodat een betere kwaliteit van moeders geestelijke gesteldheid kan worden behaald.

Wij danken u voor uw secure manier van medicijn afbouw en hoop van harte dat dit voor moeder en voor velen tot opbouw mag zijn..

Jammer is dat haar ONVZ verzekeing hier nog niet in toestemt..

Ik ben hierover met hen in gesprek, maar is niet mogelijk omdat er nog geen wetenschappelijk bewijs is.

Dat de persoonlijke kwaliteit van een cliënt zichtbaar beter wordt is geen argument helaas..

Hopelijk komt uw overleg hier verder mee

Onze vriendelijke dank en groet

Bijgevoegd verslag ONVZ

Betreft: aanvraag afbouw medicatie (taperingstrips)

Geachte [REDACTED]

Uw verzoek voor vergoeding van de kosten van afbouw medicatie (taperingstrips) hebben wij ontvangen. Wij kunnen niet aan uw verzoek voldoen. Hierover informeren wij u als volgt.

Wij zijn van mening dat er bij het verstrekken van taperingstrips geen sprake is van rationele farmacotherapie zoals bedoeld in artikel 2.8 eerste lid onder b, sub 1 van het Besluit zorgverzekering. Onder rationele farmacotherapie wordt verstaan behandeling, preventie of diagnostiek van een aandoening met een geneesmiddel (i) in een voor de patiënt geschikte vorm, waarvan (ii) de werkzaamheid/ effectiviteit blijkt uit wetenschappelijke literatuur en dat (iii) het meest economisch is voor de zorgverzekering en de patiënt. Vanuit farmacotherapeutisch oogpunt is er vooralsnog geen verklaring te vinden voor de effectiviteit van taperingstrips. De werkzaamheid en effectiviteit hiervan is niet gebleken uit wetenschappelijke literatuur en taperingstrips zijn economisch gezien niet het meest voordelig, waardoor het geen rationele farmacotherapie is, zoals bedoeld in Artikel 19 lid 1 van onze polisvoorwaarden.

Daarnaast wordt er bij het beoordelen van de stand van de wetenschap en praktijk gekeken of de behandeling is opgenomen in de richtlijnen van de beroepsgroepen. De beroepsgroepen voor huisartsen en psychiaters hebben in hun richtlijnen aangegeven dat bij de afbouw van antidepressiva een geleidelijke vermindering van de dosis is aangewezen, alleen het gebruik van taperingstrips wordt hierin niet specifiek aanbevolen.

In uw brief geeft u aan dat uw huisarts deze afbouwmethode heeft voorgeschreven. Dit betekent echter niet automatisch dat de kosten van de behandeling voor vergoeding in aanmerking komen. Zoals aangegeven voldoen taperingstrips niet aan de eis van rationele farmacotherapie en komen daarom niet voor vergoeding ten laste van de zorgverzekering in aanmerking. Dat de behandelend arts en apotheek van oordeel zijn dat de behandeling met de taperingstrips de beste optie voor u is, doet aan deze vaststelling niet af. De behandeling met taperingstrips mag wel uitgevoerd worden, alleen komen de kosten dan voor eigen rekening.

Gezien bovenstaande blijft ONVZ bij haar standpunt dat taperingsstrips in het kader van het afbouwen van medicatie niet voor vergoeding in aanmerking komen.

Daarnaast zijn er tweetal uitspraken van de Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekeringen (SKGZ) d.d. 12 oktober 2016 en 22 februari 2017 met de daarbij horende adviezen van het Zorginstituut Nederland, welke ons beleid bevestigen betreffende het niet vergoeden van taperingsstrips in het kader van afbouwmedicatie.

Het spijt ons dat wij u niet van dienst kunnen zijn. Toch vertrouwen wij erop dat onze toelichting duidelijk voor u is.

Meer weten?

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met ons Service Center. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 21.00 uur op telefoonnummer 030 639 62 22. Wij helpen u graag verder. Voor meer informatie kunt u ook terecht op www.onvz.nl.

Met vriendelijke groet,
ONVZ Zorgverzekeraar

103. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 10:04

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste dhr. Harder,

Ik heb de taperingstrip tot 2x toe met succes gebruikt. Als ik mijn gebruikelijke dosis nl het een dag vergat, voelde ik mn klachten al en dat was beangstigend. Dat gold ook voor de laagste dosis. Voelde me dus nogal afhankelijk van de medicatie, dat is niet prettig. Als ik niet langzaam had kunnen afbouwen, was ik misschien nu wel nog steeds aan de medicatie. En zou t ooit weer moeten, dan zou ik deze medicatie weer nemen vanwege t feit dat het afbouwen met de taperingstrip tenminste perspectief biedt.

Ik heb eerder uw enquête ingevuld, u mag deze ook gerust gebruiken mocht u daar nog over beschikken.

Suucces en vr groet,

104. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 12:44

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

De tapering strip is voor mij heel er goed geweest,want ander had ik niet zo gow van mijn valium afgekomen dat ik al jaren gebruikte en steeds meer ging vragen.Heel veel sterkte toegewenst met de zorg verzekeringen.

Gegroet van

105. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 24 September 2017 23:10

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder, apotheker,

Ik hoop dat u hier iets aan heeft:

bij deze mijn ervaring met de taperingstrips voor het afbouwen van Venlafaxine.

Toen ik afbouwde van 225mg/dag Venlafaxine naar 150 mg/dag omdat ik niet voldoende medicatie in huis had voelde ik de eerste dagen nauwelijks verschil. Ik maakte een stap van 75mg in 1x, wat niet aan te raden is. Na een aantal dagen kreeg ik last van mijn maag, voelde me wat duizelig, zeker als ik opstond. Net alsof ik flink aangeschoten was. Geen fijn gevoel... Ik ben toen toch op die 150mg blijven hangen, en ben later vanaf daar verder gaan afbouwen.

Later van ik met behulp van 5 taperingstrips van de 150 mg naar 0 mg gegaan. Eerst van 150 naar 75 in 28 dagen, toen van 75 naar 37.5 in 28 dagen, en daarna van 37.5 naar 0 in 3x28 dagen. Ik weet niet meer precies wanneer, maar op momenten dat ik op de standaard-doseringen aankwam, ben ik daar even blijven 'hangen'. Gewoon om mijn lijf en hoofd even rust te geven. Het afbouwen is niet gemakkelijk, zelfs niet met de taperingstrips. Het gaf me vaak een zeurende hoofdpijn, en het was vooral ook erg vermoeiend.

Ik kan het verder niet heel goed vergelijken met afbouwen in stappen van 37.5 per keer omdat ik dat niet gedaan heb, maar als ik merk hoe sterk mijn lijf reageerde op de kleine stapjes afbouwen met de taperingstrips, dan kan ik me goed voorstellen dat stappen van 37.5 in 1x echt heel zwaar zijn. Ik heb 3 maanden gedaan over de stap van 37.5 naar 0 en zelfs dat was pittig en misschien nog wel iets te snel!

Ik ben inmiddels een aantal maanden op 0, en ik kost de verzekeraar nu dus geen geld meer voor medicijnen. Ik snap niet dat de afbouwstrips niet vergoed worden. Mensen gebruiken ze zodat ze naar een lagere dosering of zelfs geen dosering kunnen gaan, wat uiteindelijk goedkoper is :-)

W.V, 34 jaar, slikte Venlafaxine sinds najaar 2007 (ongeveer), sinds een aantal maanden niet meer na afbouwen met taperingstrips

Ik hoop dat dit helpt. Zoals gezegd is het lastig vergelijken met als ik 'gewoon' zou hebben afgebouwd, omdat ik daar geen ervaring mee heb. Dit was al behoorlijk zwaar, dus grotere stappen kunnen alleen maar nog zwaarder zijn lijkt me...

Met vriendelijke groet,

106. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 26 September 2017 13:23

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedemiddag,

In reactie op uw bericht wil ik hierbij mijn persoonlijke ervaring delen;

Bij toeval heb ik een berichtje gevonden op het internet betreffende de taperingstrips. Omdat ik al heel lang seroxat gebruikte en ik hier vanaf wilde, heb ik dit artikel aan mijn huisarts voorgelegd. Zij wist ook niet van het bestaan van de taperingstrips, maar gaf aan dat zij hier niet op tegen was.

Na bestelling heb ik de strips zeer snel ontvangen en ben ik direct met het gebruik gestart.

Zonder vervelende bijwerkingen ben ik gelukkig van het gebruik van de seroxat af.

Het verbaasd mij dat de verzekeringsmaatschappijen dit niet omarmen. Afgezien van een financiële opbrengst levert het nmm ook een bijdrage aan de gezondheid.

Wellicht zouden huisartsen hier ook een rol in moeten/kunnen hebben en dienen zij (beter) geïnformeerd te worden.

Nogmaals dank!

107. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 12:39

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul,

Ik heb de taperingstrips niet gebruikt. Wat ik wel wil delen met je, is dat ik wel aan het afbouwen ben. Ik doe dat door zelf bolletjes uit de capsule te halen.

Op deze manier kan ik het tempo nog verder verlagen. Elke 4 weken twee bolletjes, een heeeel laag tempo dus. Tot nu toe gaat dit goed!

Ik heb denk ik 4 pogingen gedaan de afgelopen jaren, alle niet gelukt. Zeer heftige onttrekkingsverschijnselen en weer forse negatieve gedachtes. Vooral de laatste stap van 37,5 naar 0 was voor mij het moeilijkste.

Ik ben heel erg voor het gebruik van de taperingstrips, hopende dat deze voor meer mensen beschikbaar zullen worden!!

Succes met je gesprek!!

Vr. Groet

108. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 19:05

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Fijn dat jullie je hier sterk voor maken.

Ik heb afgebouwd van 5 Mg naar 0 Mg in een periode van, naar ik me herinner, 28 dagen. De strips waren goed te gebruiken. Per dag wist je waar je aan toe was. Ik merkte wel als mijn dosering weer omlaag ging maar dat was niet te heftig.

Vraag die je kunt stellen is of ik er ook last van zou hebben gehad als ik niet had geweten dat de dosering wijzigde. M.a.w. Zou dit niet voor komen als elk pilletje er hetzelfde had uitgezien. Antwoord moet ik je wel schuldig blijven want, net als de meeste mensen, ben ik goed in het "mijzelf in de maling" nemen.

Het was mij nog niet eerder gelukt om zo laag in de dosering (0) te komen. Kortom blij!

Na 2 maanden ben ik toch weer gestart met de Paroxetine. Helaas...

Dat heeft meer met mij te maken dan met de zorgvuldige wijze waarop ik heb afgebouwd.

Succes!

Met vriendelijke groet,

109. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 22:10

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte mijnheer Harder,

Al ruim 20 jaar probeer ik de paroxetine af te bouwen. Helaas kwam ik niet verder dan 10 Mg . Gelukkig heb ik door middel van de taperingstrip nu tabletten van 5 Mg . Ik heb nu veel minder last van de bijwerkingen. Om van 10 naar 5 Mg te komen heb ik ongeveer een jaar gedaan, door middel van druppels. Tabletten zijn veel preciezer en bovendien een stuk makkelijker als ik door Europa ga fietsen. Aangezien ik mijn altijd zorgpremie betaal, lijkt het me logisch dat de afbouwmedicatie ook vergoed wordt. Immers is het van groot belang dat antidepressivum zo min mogelijk wordt gebruikt. Doordat ik afbouw krijg ik het niet meer vergoed. Eigenlijk word ik op deze manier gedwongen om minimaal 10 milligram gebruiken. Dan wordt het nl wel vergoed.

Ik hoop dat er goede en reële afspraken komen omtrent de afbouw van paroxetine.

Met vriendelijke groet,

110. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 19:15

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo Paul,

Ik ben zeer zeker tevreden met de Taperingstrip. Het geleidelijk afbouwen, 2 mg per dag, heeft een geweldig effect gehad. Ben al vaker met behulp van huisarts bezig geweest te stoppen maar dat kan alleen maar via te grote sprongen. Het verschil was dan zo groot dat zowel mijn lichaam als geest dit niet konden verwerken met het gevolg dat ik weer terug ging naar de oude dosering. Nu met de Taperingstrip ging dat veel beter. Uiteraard voel je verandering maar door de 2 mg minder per dag wat hiermee mogelijk was kon ik makkelijker wennen en ben nu zonder al te veel problemen kunnen stoppen in 2 maanden.

Erg jammer dat er maar 1 maand vergoed werd. Dit moet veranderen!

Ik hoop dat je hier wat aan hebt.

111. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 12:06

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Vorig jaar ben ik de Paroxetine gaan afbouwen door middel van de Taperingstrip. Ik slikte 10 mg en ik ben afgebouwd naar 0 mg. Zonder deze medicatie verder te gaan is me helaas niet gelukt. Ik ben 4 maanden zonder geweest maar de spanningsklachten en depressieve klachten kwamen terug.

Tóch vond ik de manier van afbouwen door middel van taperingstrips perfect. Héél overzichtelijk en geleidelijk.

Dat het voor mij uiteindelijk niet zonder medicijnen gelukt is heeft zeker met onderliggende problemen te maken waardoor ik steeds weer uit balans raak. Daar ben ik nu hard mee aan het werk via therapie. Ik hoop in de toekomst wel weer te gaan afbouwen als ik zelf wat stabiel ben. En dan zal ik hopelijk weer gebruik kunnen maken van de taperingstrips. Daarom hoop ik ook van harte dat ze door alle zorgverzekeraars vergoed gaan worden!

Met vriendelijke groet,

112. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 09:47

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul,

Ik heb vorig jaar geprobeerd om mijn medicatie af te bouwen. Ik gebruikte al zo'n acht jaar 15mg Paroxetine per dag. Ik had al eerder geprobeerd te stoppen, maar dat ging niet goed. Ik krijg meteen allerlei fysieke klachten ('stroomstootjes' in mijn hoofd, last van mijn darmen, obstipatie). Ik had een keer op het journaal over de afbouwstrips gehoord en ben met dat verhaal naar mijn huisarts gegaan. Hij vond het een goed idee. Dus hij heeft via de stichting het recept voor de afbouwstrips geregeld. Maar helaas, ook met de afbouwstrips is het me niet gelukt om met de medicatie te kunnen stoppen. Ik heb het bijna tot het eind van de afbouw volgehouden. Maar ik kreeg zoveel fysiek ongemak dat ik ook in een mentale neerwaartse spiraal terecht kwam. Na overleg met de huisarts ben ik dus weer begonnen met 10 mg per dag (daar zit ik nog steeds op) en na twee dagen was het net alsof er een gordijn omhoog werd getrokken, ik zag weer licht! En alle fysieke klachten waren ook binnen een paar dagen verdwenen. Ik heb me erbij neergelegd dat ik waarschijnlijk de rest van mijn leven de medicatie moet gebruiken.

Dus dat is mijn ervaring.

Vriendelijke groet,

113. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 11:46

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik heb eerder een keer getracht te stoppen met Venlafaxine, , op de gebruikelijk wijze.

Dat was eerlijk gezegd een drama. De effecten van het afbouwen waren heftig.

Het is toen uiteindelijk niet gelukt.

Als je de reacties ook op internet zoekt inzake afbouwen, vind je vooral wanhopige mensen voor wie afbouwen op deze wijze echt een hel is.

Nu bouw ik af met behulp van de taperingstrip.

Wat een verademing !!!!

Mijn afbouwscenario loopt van 37,5 mg Venlafaxine naar 0, verspreid over 56 dagen.

Ik zit nu op 11 mg. Op in totaal 1,5 dag na, gaat het tot nu toe probleemloos.

Geen heftige verschijnselen, geen paniek in het hoofd, geen onrust, geen raar gevoel alsof je zojuist een klap voor je kop hebt gehad, geen gevoel van volledige malaise, niets....

Wat gun ik deze afbouwmethode al die mensen die zo worstelen met en tijdens het afbouwen op de gebruikelijke traditionele wijze.

En wat vreemd. zo niet bizar, dat deze afbouwmethode d.m.v. taperingstrips, niet volledig omarmd en vergoed wordt door verzekeraars.

Het opbouwen EN afbouwen hoort mijn inziens tot de volledige behandeling om weer gezond te worden en zou dus in zijn geheel vergoed moeten worden.

Of wordt tegen patiënten bij wie tijdelijk een metalen plaat / pin in het lichaam geplaatst moet worden , ook gezegd dat halverwege de behandeling de vergoeding wordt stopgezet ?

Mocht je nog meer info / feedback nodig hebben, laat het me weten.

Met groet,

114. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 12:19**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Helaas weigert mijn zorgverzekeraar de taperingstrips volledig te vergoeden. Volgens het oorspronkelijke plan, zou ik de langzaamste methode hebben gebruikt, maar evengoed inmiddels wel volledig afgebouwd zijn. Nu slik ik nog steeds de volledige dosis en zolang de taperingstrips niet volledig vergoed worden, zal ik ook niet kunnen afbouwen. Dit doordat ik o.a. door somatische problematiek nogal heftig reageer op de ontwenningverschijnselen. Daarbij heeft het verleden me geleerd dat als ik op de oude manier afbouw, ik dit niet veilig zal kunnen zonder opname op een gesloten afdeling. Een etmaal verblijf op een gesloten afdeling kost meer dan het half jaar taperingstrips wat ik nodig zou hebben om goed af te bouwen. Om nog maar te zwijgen van de kosten van het chronisch slikken van mijn dagelijkse dosis Venlafaxine.

Mijn apotheker heeft geprobeerd zelf capsules te maken met kleinere dosis. Dit is niet gelukt, omdat er teveel verschil per capsule bleef ontstaan (in vergelijking met wat ze berekend hadden wat er in een capsule zou moeten zitten). Vakliefhebber als zij en haar collega zijn, hebben ze ook geprobeerd of het in pilvorm wel zou lukken. Helaas bleek ook dit na maanden testen niet mogelijk. De conclusie is dus dat de Regenboog apotheek met de taperingstrips iets levert wat door de gewone apotheker niet (goedkoper) te produceren is.

Volgens de zorgverzekeraar is de reden de taperingstrips niet te vergoeden o.a. de meerprijs die ze bij de Regenboogapotheek moeten betalen (volgens hen onredelijk meer). De proef van mijn apotheker en collega heeft naar mijn idee aangetoond dat die meerprijs absoluut legitiem is, omdat Venlafaxine zich niet eenvoudig laat bewerken en er dus heel veel extra handelingen, apparatuur en onderzoek nodig is om de taperingstrips te produceren.

Mijn verhaal is dan helaas geen succesverhaal over het gebruik van de taperinstrips, omdat ik niet de kans heb gekregen deze methode te gebruiken. Evengoed hoop ik dat ook deze ervaring gebruikt kan worden door het zorginstituut. Zonder taperingstrips kan ik niet afbouwen. Zo simpel is het uiteindelijk. En naast de consequenties voor mijn gezondheid, heeft dit dus ook directe consequenties voor de zorgkosten. Ik weet dat er veel mensen tegen dezelfde problemen aanlopen.

Met vriendelijke groet,

115. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 24 September 2017 22:37**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goede avond paul,

Enige tijd geleden heb ik al een vragenlijst ingevuld over mijn ervaring taperingstrip.

Ik moet eerlijk zeggen dat mijn geheugen niet erg goed is, maar mijn ervaring met het afbouwen zijn de volgende.

Aangezien ik in het begin toch nog wel ontweningsverschijnselen had heeft mijn arts er een ander middel bij voorgeschreven, waarvan ik de naam ben vergeten maar het was ook een soort anti depressiva die de ontweningsverschijnselen vergemakkelijken. Dit heeft mij goed geholpen. Het enige waar ik nu nog regelmatig last van heb is oorsuizen met name in stresssituaties of als ik me moet concentreren in een drukke omgeving.

Ik weet niet of mijn ervaring anderen ook kunnen helpen omdat iedereen anders reageert maar ik zou de taperingstrip zeker aanbevelen want om zomaar te gaan afbouwen is door de ontweningsverschijnselen iets wat je niemand toewenst.

Wat betreft het niet vergoeden van de taperingstrip vind ik eigenlijk erg vreemd want het lijkt wel alsof de verzekeraars je juist het middel willen laten door gebruiken en de patiënt die er vanaf wil wordt in feite gestraft voor het feit dat hij/zij er juist vanaf wil alsof je een paracetamol moet slikken terwijl je helemaal geen hoofdpijn hebt.

Al met al ben ik blij dat ik door de taperingstrip weer 'clean' ben
En wil u bedanken voor uw inzet voor de venlafaxine verslaafden

Hopelijk heb ik hiermee uw vraag goed kunnen beantwoorden
Met vriendelijke groet,

116. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 19:24

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Mijn vrouw, [REDACTED] heeft meerdere tapering strips van u ontvangen.

Helaas is het haar niet gelukt om van de mirtazapine af te komen. Na de laatste strips heeft ze 2 weken op 0 mg gestaan en toen ging het echt niet goed. Ze werd vreselijk ziek, misselijk, diaree, hel erge hoofdpijn etc. Ze is dus weer begonnen maar tot onze grote schrik en spijt gaat het nog steeds slecht met haar en ze gebruikt nu al bijna 5 weken 15 mg.

Echter ze is nog steeds vastbesloten dat als zij zich beter voelt om weer een poging met taperingstrips te doen.

Wel zegt ze dat ze het dan nog langzamer wil doen, desnoods in een half jaar, en niet in 56 dagen.

Ik begrijp dat u niets aan dit verhaal heeft maar aangezien wij allebei achter het gebruik van tapering strips staan om af te bouwen wil ik u op verzoek wel een positieve mail sturen die u kunt gebruiken.

met vriendelijke groeten,

117. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 10:04

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Hierbij mijn reactie op uw verzoek.

Tevergeefs had ik geprobeerd mijn Efexor gebruik (1 capsule 75 mg per dag) af te bouwen. In eerste instantie de dosering een tijd gehalveerd naar 37,5 mg per dag, vervolgens ingenomen om de dag en uiteindelijk helemaal gestopt. Ik dacht mij mentaal sterk genoeg te voelen om deze uitdaging aan te gaan, maar merkte al snel nadat ik volledig gestopt was, dat dat tegenviel.

Op advies van mijn huisarts ben ik opnieuw met inname gestart om vervolgens, met behulp van taperingstrips, veel geleidelijker af te bouwen.

Ik ben heel blij dat ik niet meer van Efexor afhankelijk ben om mij goed te voelen en dat mij de mogelijkheid is aangereikt om op een verantwoorde, veel beter bij mij passende manier, van het medicijngebruik af te komen.

Ik wens u veel succes met het overleg.

Met vriendelijke groet,

118. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 21:12

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Mijn ervaring met afbouwen van de medicatie met behulp van taperingstrips is heel positief. Ze zijn gemakkelijk in het gebruik en ik merk geen bijwerkingen van het verminderen van de dosering, omdat het in hele kleine stapjes gaat. Ik gebruik het echter nog maar een week, maar hoop dat het zo blijft gaan. Ik denk, dat gezien mijn diagnose gegeneraliseerde angststoornis en mijn medische voorgeschiedenis geen andere manier van afbouwen mogelijk zou zijn.

Ik hoop u voldoende geïnformeerd te hebben.

Met vriendelijke groet,

119. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 28 September 2017 12:02**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Ik heb het afbouwen via de taperingstrip als prettig ervaren. Met name de afbouw van de laagste dosering van 37,5 mgr van Venlaxine geeft voor mij de meeste bijwerkingen en die dosering kun je juist niet in kleinere hoeveelheden bij de apotheek bestellen en moet je dus in 1 keer afbouwen. In het verleden heb ik daarom zelf de capsules opengemaakt van deze dosering en heb ik de bolletjes geteld van de medicatie om zo de laatste 37,5 mgr af te bouwen. Dit was een tijdrovend en secuur klusje wat niet altijd even precies lukte. Met de taperingstrips ging afbouwen een stuk eenvoudig zonder veel bijwerkingen.

Ik heb nog een andere vraag is het eventueel ook mogelijk om de medicatie via een taperingstrip geleidelijk op te bouwen om zo bijwerkingen te beperken tijdens deze periode of heeft dat geen zin? Bijvoorbeeld van 0 mgr naar 150 mgr Venlafaxine in bijv 1 maand tijd. Ik voel me altijd erg ziek in een opbouwperiode en de klachten worden dan in eerste instantie erger.

Alvast bedankt voor uw reactie en

met vriendelijke,

120. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 25 September 2017 10:17**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

U heeft ook al een keer een vragenlijst mbt ervaringen opgestuurd en van mij ingevuld retour ontvangen.

“Toen ik wilde stoppen met Paroxetine was ik bang voor de bijverschijnselen van het stoppen van het medicijn omdat anderen mij hun slechte ervaringen met stoppen hadden verteld. Met het gebruik van de taperingstrips durfde ik het stoppen eerder aan. Misschien was ik anders wel langer doorgedaan met het gebruik van Paroxetine”.

Indien u deze ervaring wilt doorgeven aan anderen graag zonder vermelding van naam en andere gegevens.

Vriendelijke groet,

121. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 25 September 2017 12:50**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Voor mij is de afbouw met behulp van taperingstrips van zeer groot belang geweest, aangezien het op de “reguliere” manier (per halve pil) eerder compleet fout was gegaan.

Ik slik sertraline voor mijn angst klachten en deze kwamen de eerste keer na het afbouwen als een boemerang terug naast allerlei nare ontwenningsverschijnselen.

Inmiddels ben ik met de taperingstrips op de helft van mijn oorspronkelijke dosering en zal ik in de toekomst deze methode zeker weer gebruiken om naar nul af te bouwen!

Nogmaals wil ik u bedanken voor deze mogelijkheid; ik weet zeker dat een hoop mensen een hoop leed en ellende bespaard kan worden door het gebruik van de strips en hoop dan ook van harte dat dit in de toekomst gewoon vergoed zal worden.

Met vriendelijke groet,

122. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 20:07

Subject: Mijn ervaring met de Taperingstrip;

Mijn ervaring met het afbouwen van venlafaxine dmv Taperingstrip:

afgelopen mei t/m augustus, ben ik begonnen met het afbouwen van mijn medicatie. Sinds 5 augustus Al meer dan tien jaar gebruikte ik Efexor (venlafaxine) voor mijn depressieve en- angstklachten.

In die tien jaar heb ik drie keer getracht om af te bouwen, uiteindelijk ging dit niet goed. Ik slikte 75 mg. Onder begeleiding van mijn huisarts en een psychotherapeut ging ik dan van 75 mg naar 37,5 mg. Dit ging dan best aardig, al waren de ontwenningsverschijnselen pittig. Na een tijd op 37,5 mg te zijn ging ik dan van 37,5 naar 0. Dit was iedere keer veel te heftig. Zo heftig dat ik heel angstig en verdrietig werd en dood wilde. Nu weet ik dat dit ontwenningsverschijnselen zijn en dat deze lijken op de klachten die ik had waarom ik aanvankelijk met de medicatie begon. Het was zo zwaar dat ik voor mijn gevoel niet anders kon dan weer terug gaan naar mijn gebruikelijke dosis. ik dacht dat ik dit mijn leven lang nodig zou hebben. In mei dit jaar besloot ik om het nog een keer te proberen. ik was altijd zo moe in de ochtend en kwam heel langzaam op gang. Bovendien voelde ik meteen het effect als ik een keer een pil wat later innam. Heftige dromen zweten en angst. En dit ging echt maar om een dag. ik vergat hem in de ochtend en in de nacht had ik al onttrekkingsverschijnselen. ik bedacht me dat dit toch wel heel heftig spul was. Toen ik besloot te stoppen ben ik via een psychiater met de heer Harder van de regenboog apotheek in contact gekomen. Deze heeft mij de zgn taperingstrip opgestuurd waarmee ik per dag heel langzaam afbouwde. Dus dmv tussenstapjes va 75 naar 37,5 naar 0. Heel bewust en weloverwogen. Dit gaf zo'n vertrouwen en hoop. Ik had alsnog last van onttrekkingsverschijnselen maar het was te doen! Ik ben nu bijna 2 maanden helemaal van de medicatie afgekickt en hier ben ik heel blij mee. Ik word

's ochtends vroeg wakker en heb veel meer energie. Ook voel ik me veel meer mens. Dit was me niet gelukt zonder de taperingstrip van de heer Harder. Heel blij dat ik het heb gedaan. Ik kreeg het ook nog vergoed van mijn zorgverzekeraar Anderzorg. Ik hoop dat meer mensen deze kans krijgen.

123. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 10:24

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Ik heb tot 3 keer toe geprobeerd paroxetine af te bouwen en te stoppen, de bijwerkingen waren zo erg dat het me niet lukte, ik voelde me geestelijk en lichamelijk verschrikkelijk en heb daardoor alle drie de keren opgegeven.

Toen las ik over de taperingsstrips. Ik vond het erg veel geld dat ik moest betalen, maar ik wilde ontzettend graag van de paroxetine af, dus ik besloot om hiermee af te gaan bouwen.

Dit is tot mijn verbazing echt probleemloos gelukt, zonder bijwerkingen.

Ik kan me voorstellen dat veel mensen dit medicijn maar blijven gebruiken omdat afbouwen niet lukt. Het lijkt me dat de kosten hiervan veel hoger zijn dan het laten afbouwen met deze strips.

124. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 27 September 2017 17:02

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik ben blij dat ik de mogelijkheid had mijn medicatie volledig af te bouwen door middel van de Taperingstrips.

Op die manier kon de totale hoeveelheid van het medicijn dat ik dagelijks innam, op verantwoorde en veilige

manier in kleine stapjes heel geleidelijk worden afgebouwd naar nul.

Ik heb dit als heel prettig ervaren.

Ik heb totaal geen onttrekkingsverschijnselen of bijwerkingen gehad.

Er werd ook een duidelijke beschrijving bij de Taperingstrips geleverd.

De zakjes zijn heel handig in gebruik, je kunt ze afscheuren om eventueel een keer mee te nemen zodat je de

overige strips veilig thuis kunt laten.

Het gebruik van de Taperingstrips was voor mij een positieve ervaring.

Met vriendelijke groet,

125. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 11:01

To: Paul Harder <pharder@per.nl>; Paul Harder <pharder@per.nl>

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik heb de evaluatie opgestuurd

Maar mijn persoonlijke verhaal is als volgt

Wat mij betreft wil ik mijn naam niet bekend.

Paraoxetine heb ik van mijn 36 tot 47 ste geslikt

Ik ben nu aan het middel Lasea laveldelolie een middel dat ik uit Duitsland haal en waar geweldige onderzoeksresultaten mee worden behaald!

Tijdens het afbouwen ben ik met de Lasea begonnen

De tapering zorgt er voor dat je geleidelijk afbouwd.

De enige manier om van paroxetine af te komen.

Zelf bezig met snijden of breken van het medicijn gaat niet .

Je kunt niet goed doseren. Ik weet dit uit ervaring het is geknoei en je bent met kruimels bezig . Het gaat om zeer geringe hoeveelheden waar je hersenen voelbaar op reageren.

Het geleidelijk met juiste hoeveelheden afbouwen geeft mentaal veel steun dat je niet aan het rommelen bent!

Ontrekking heb je zeker maar het gaat stap voor stap

.

De enige manier om van de paroxetine af te komen.

Ps mijn huisarts kon mijn niet begeleiden in dit proces ... huisartsen weten naar mijn idee hier echt te weinig van af

Met vr groet

126. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 01:42

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul Harder,

Dankzij de taperingstrips heb ik eindelijk mijn medicatie enigszins kunnen afbouwen.

Sinds 1995 slik ik als antidepressivum venlafaxine in de dosering van 187,5 mg. Ik heb een bipolaire stoornis en moet daarnaast nog andere medicijnen gebruiken. Door het voortdurende gebruik van al deze medicijnen waarvan de bijwerkingen grote negatieve invloed hebben op mijn functioneren en welbevinden, is de kwaliteit van mijn leven behoorlijk gedaald.

Mijn grote wens is steeds geweest om in ieder geval iets te kunnen afbouwen.

Ik heb verschillende malen geprobeerd om 37,5 mg van de venlafaxine te minderen volgens een afbouwschema, dat is niet gelukt. Telkens werd ik na ongeveer een maand zo depressief dat mijn psychiater het niet verantwoord vond minder in te nemen en ik weer op de oude dosering van 187,5 mg zat.

Uiteindelijk heb ik na een zoektocht op internet Cinderella Therapeutics gevonden en heb de informatie meegenomen naar mijn psychiater. Op mijn verzoek en na overleg hebben wij taperingstrips aangevraagd om 37,5 mg af te bouwen.

Het is gelukt!

Er is niets gebeurd, geen terugval, geen depressie. Eigenlijk heb ik er nauwelijks iets van gemerkt.

Nu zit ik op een dosering van 150 mg en ik zou graag nog meer afbouwen. Daar moeten mijn behandelaar en ik het eerst over eens zijn maar ik heb hoop.

Tenminste, als ik dan wel met de taperingstrips kan afbouwen want op een andere manier is het een heilloze weg en zal het niet lukken.

Ik wens u veel succes bij uw gesprek met het Zorginstituut en wil u graag bedanken voor de niet aflatende inspanning om de taperingstrips beschikbaar te maken voor alle patiënten.

Hartelijke groet,

127. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 15:09

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Mijn ervaringen met de taperingstrip was heel prettig tijdens het afbouwen van paroxetine. Het voelde als veilig en het was ook veilig omdat het zo langzaam gedoseerd werd afgebouwd. Ik hoop daarom dat deze kosten in te toekomst worden vergoed door het Ziekenfonds.

Groet,

128. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 09:49

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Hierbij mijn ervaring met het afbouwen met behulp van de taperingstrips:

Nadat ik op diverse kanalen had gelezen dat het afbouwen van Paroxetine erg pittig is, ben ik op zoek gegaan naar een methode om het zo langzaam mogelijk af te bouwen. Hier kwam ik terecht bij de taperingsstrips. Ik heb er voor gekozen om zo lang als mogelijk was af te bouwen en dit heb ik uiteindelijk gedaan in 3 maanden. Behalve de hoge kosten, was verder alles heel positief. Ik merkte weinig van het afbouwen. Heel enkel een dipje, maar die was dan van korte duur. Verder heb ik geen lichamelijke klachten gehad en was er continue het vertrouwen dat de klachten ook daadwerkelijk weg waren. Kortom, ik ben blij dat ik voor deze manier heb gekozen. Wanneer de klachten van afbouwen zo klein mogelijk zijn, is de kans dat volledig afbouwen ook echt lukt, een stuk groter. Wat mij betreft vind ik dan ook dat de taperingsstrips vergoed moeten worden. Uiteindelijk zullen hierdoor meer mensen erin slagen om te stoppen.

Hopelijk heeft u hier voldoende aan?

Met vriendelijke groet,

129. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 12:37**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Meneer Harder,

Mijn ervaring met de taperingstrips is heel goed. Sterker nog, inmiddels ben ik ruim een jaar gestopt met antidepressiva, na afbouwen met taperingstrips, waar eerdere pogingen om te stoppen met antidepressiva waren mislukt.

Na jarenlang gebruik van antidepressiva waren eerdere pogingen mislukt omdat ontwenningverschijnselen bij sneller afbouwen heel sterk waren. Tegen de tijd dat het afbouwschema (opgesteld door psychiater) was doorlopen voelde ik me erg slecht en manisch. Mijn leven oppakken zonder medicatie was moeilijk en door afbouwen met heftige reacties was ik niet meer in staat om klappen bij dat wennen op te vangen. Ik voelde mij slechter dan ooit, functioneerde slecht. Ik redde het niet en moest mij (met suicidale gedachten die ik nooit eerder had gehad) opnieuw bij de psychiater melden voor medicatie.

Zes jaar later is het met behulp van taperingstrips wel gelukt om medicatie af te bouwen. Ik heb gekozen voor afbouwen via de langste route, met de kleinst mogelijke stapjes. Wederom waren er veel fysieke en psychische gevolgen tijdens het afbouwen, maar het was te doen. Na het afbouwen voelde ik mij veel steviger en in staat om te functioneren in emotioneel evenwicht.

Niet onbelangrijk: Bij het afbouwen van ad trad gewichtsverlies op. Mooi, maar na hernieuwd medicijngebruik werd ik dikker dan ooit. Bij afbouwen met taperingstrips ging het gewichtsverlies geleidelijker en is blijvend gebleken. Bijna alle gewichtstoename tijdens het gebruik van ad al die jaren is er weer af. In de afgelopen anderhalf jaar ben ik 25 kg afgevallen en bezoek ik de huisarts minder vaak.

Persoonlijk ben ik u en uw medestrevers zeer dankbaar voor het mogelijk maken van de taperingstrips. Ik gun iedereen de kans om op deze manier te kunnen stoppen met ad als de tijd daar rijp voor is. Niet alleen de mensen wiens verzekering betaalt of die dat zelf kunnen betalen.

Succes dus en met vriendelijke groet,

130. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 27 September 2017 16:27**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goede middag mijnheer Harder.

Ik heb uw mail ontvangen en gelezen.

Ik wil graag mee werken, om het afbouw programma van de mirtazapine dmv. de tapering strip, door u gemaakt, vergoed te krijgen door de zorgverzekeraar!!!!

Ik begrijp de zorgverzekeraars niet!!

Jaren!!! medicijnen slikken, wat kost dat niet!!!.

De reden dat ik ze kreeg!!!! Een zeer ernstige mishandeling. Arts dacht dat het nodig was. Bang dat ik in een psygoze zou schieten. Goed bedoeld hoor.

Maar nu. De strips. Ik ben begonnen met afbouwen februari 2017. Van 45mg naar 30 mg. in overleg met arts gedaan. Had zo veel last van de ontrekkingsverschijnselen, zeer veel spierkramp, erg misselijk, tintelende ledematen, hoofdpijn, niet kunnen concentreren, beven onrustig, noem maar op. Heb overleg met huisarts gehad over de strips.

Hij!!!! kende het bestaan niet!!!! Is op zoek gegaan samen met mijn apotheker. Gelukt!!!!!!

Ben begonnen!!! Zeer langzaam, wat voor mij goed was, niet dat ik me top voelde hoor, maar ik kon werken!!! eigen zaak! dus belangrijk.

Ik weet niet meer zo goed met hoeveel mg ik daalde, maar het ging zeer zeker beter dan met de med die mijn apotheker mij kon leveren. Een aantal maanden jullie programma gevolgd, de scherpe randjes waren eraf. Ben zeer blij dat het op deze manier gegaan is.

En nu!!! sinds een week geen Mirtazapine meer, van 5 mg nu gestopt. Nog wel last van de rest verschijnselen, niet goed slapen, nog misselijk, en tintelende ledematen. Gaat over zegt arts. soms denk ik, wordt ik nog ooit de oude????

We gaan het zien.

Ik hoop van ganzeharte dat het u gaat lukken allemaal. Ik heb er geen baat meer bij, maar denk heel veel andere mensen wel.

En ze moeten eens goed gaan kijken naar het woord „ ZORVERZEKERAAR,, Zorg!!!!!!

Hopelijk kunt u hier iets mee bij u pleidooi.

Veel succes. en dank voor alle moeite, om het voor mij in ieder geval wat dragelijker gemaakt te hebben. Ik hoop dat veel mensen hiervan gebruik zullen maken.

Met vriendelijke groeten.

131. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 10:46

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,
Onder de stippellijn mijn bijdrage.
Dank voor al uw inzet!
Vriendelijke groeten,

L.S.

U weet dat het gebruik van medicijnen zoals een antidepressiva - doseringsafhankelijk - de emoties (negatief als positief) behoorlijk kunnen dempen.

Zelf heb ik het ervaren alsof je leeft in een soort omhulsel van gelatinepudding. Een soort cocon die je afschermt van de buitenwereld. Dat was een poosje hard nodig om te kunnen verwerken wat er te verwerken viel. Niet alleen voor mijzelf, maar ook voor mijn naasten was dat een goede oplossing.

Op het moment dat je jezelf weer op de rails hebt staan, is die cocon (in mijn geval) niet meer nodig of zelfs ongewenst omdat ze ook je positieve gevoelens afschermt (ik denk bijvoorbeeld aan het huwelijk van mijn zoon en de geboorte van mijn eerste kleinkind).

Misschien kunt u zich voorstellen hoe het voelt als die cocon geleidelijk oplost (zoals ik dit jaar heb ervaren met de taperingsstrips) waardoor je geleidelijk kunt wennen aan de prikkels die weer 'binnenkomen'.

Of in het andere geval, schoksgewijs (zoals ik 16 jaar geleden heb ervaren) d.w.z. afbouwen met halve tabletten tegelijk. Behalve dat de prikkels dan plots hard binnenkomen, was ik na elke afbouw ook dagenlang lichamelijk 'ziek'.

Het is zo'n wereld van verschil! Ik pleit voor een geleidelijke (ik zou bijna zeggen humane) afbouw, waarbij ik niet alleen voor mezelf pleit maar ook voor de wisselwerking die het heeft op mijn naasten, zoals mijn man en kinderen.

Vriendelijke groet,

132. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 11:58

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedemorgen meneer Harder

Ik heb bijna 10 jaar lang Venlafaxine geslikt. Ik kreeg deze medicijn voorgeschreven vanwege een zware depressie. Na een tijd ging het beter maar als ik maar 1 dag vergat om mijn pil in te nemen, kreeg ik zulke heftige ontwenningsverschijnselen (m.n. enorm duizeligheid, zware hoofdpijn, misselijkheid), dat helemaal afbouwen voor mij onmogelijk was.

Op een gegeven moment kreeg ik een andere medicijn voorgeschreven (wellbutrin), want de Venlafaxine hielp niet. Daarom wilde ik af van de venlafaxine want er was voor mij toch geen toegevoegde waarde. Maar ik kon maar niet stoppen vanwege de ontwenningsverschijnselen. Toen ik dit 2 jaar geleden met mijn psychiater besprak, heeft mij verteld over de tapering strips. Hij heeft mij een recept/ afbouw programma voorgeschreven. Het heeft 2 maanden geduurd om af te bouwen. Voor mijn gevoel iets te snel, maar ik wilde hoe dan ook, stoppen. In die tijd had ik nog steeds last van ontwenningsverschijnselen; ik heb hierdoor wel een paar keer ziek moeten melden van mijn werk. Maar het is mij toch gelukt om helemaal af te bouwen. Daar ben ik (nog steeds) enorm dankbaar voor.

Volgens mijn toenmalige huisarts kon het geen kwaad dat ik de rest van mijn leven deze pillen zou blijven slikken. Ik moest het zien als een soort "vitamine". Volgens mij wist hij niets van het bestaan van tapering strips. Ik vind het heel jammer dat ik "moest" blijven slikken, zelfs tijdens mijn 2 zwangerschappen, niet wetend of het slikken van deze pillen een effect zou hebben op mijn (ongeboren) kinderen. Er waren op dat moment geen studies gedaan naar de lange termijn effecten op kinderen wiens moeders Venlafaxine slikte tijdens de zwangerschap. Ook belangrijk: als ik 8 of 9 jaar eerder was gestopt met deze middel, dat had mijn zorgverzekeraar een hoop geld hebben bespaard.

Ik ben onwijs dankbaar voor de tapering strips en het feit dat ik deze middel niet meer hoeft te slikken.

Heel veel succes in oktober.

Groetjes,

133. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 29 September 2017 23:32

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder

Allereerst bedankt voor het ontwikkelen en toesturen van de taperingsrtips.

Ik gebruikte Paroxetine Aurobindo gedurende 7 maanden 1xdgs 20 Mg.

Toen ik ging afbouwen was het advies om in een keer van 20 Mg naar 15 Mg en dit 3 weken te doen en daarna weer 5 Mg minder en zo verder.

Advies was de ene dag 20 Mg en de volgende dag 10 omdat Paroxetine Aurobindo alleen in 20 Mg tabletten verkrijgbaar is.

Dit gaf zowel lichamelijk als in mijn hoofd zoveel klachten (moe, warrig, raar gevoel in mijn hoofd, niet goed kunnen concentreren) ga zo maar door.

Heb toen zelf bedacht de hoeveelheid te verdelen over 48 uur. 7 uur - 23 uur - 15 uur steeds 10 Mg.

Hierdoor ging het iets beter.

Maar voor de verdere afbouw was dit geen oplossing.

Dus op internet gekeken hoe nu verder.

Via de stichting Cinderella kwam ik achter het bestaan van de taperingstrip.

Deze langzame afbouw methode is echt een oplossing.

Afbouwen van Paroxetine gaat hiermee een veel beter, merkte direct het verschil, hiermee is het vol te houden.

Paroxetine is een zeer vervelend medicijn om mee te stoppen.

De ontrekkingsverschijnselen zijn nog wel vervelend, maar door de geleidelijke afbouw met de taperingstrip is het te doen en blijf je normaal functioneren.

Dit moet volgens mij echt vergoed worden door de zorgverzekeraar.

Met vriendelijke groet.

134. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 15:31

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedemiddag heer Harder,

Ik kan over mijn ervaringen eerlijk gezegd kort zijn. Het afbouwen m.b.v de tapering strip is mij goed bevallen.

Hoewel ik graag wou stoppen met de medicatie, was ik ook wel wat huiverig m.b.t eventuele klachten die zouden kunnen ontstaan.

Ik moet zeggen dat het afbouwen mooi geleidelijk en zonder klachten is verlopen.

Dit tot mijn volle tevredenheid!

Met vriendelijke groet,

135. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 16:04

To: Paul Harder <pharder@per.nl>

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag,

Ik heb gedurende vele maanden mijn Venlafaxine kunnen afbouwen van 225 naar 37,5mg al ging elke stap omlaag wel gepaard met wat bijeffecten. Gezien de vele horror-stories op Internet over de laatste stap was ik hier erg pessimistisch over.

Dankzij de taperingstrips ging de afbouw naar 0 echter zo geleidelijk dan ik van bij-effecten geen last heb ondervonden. Ik moet er niet aan denken wat de effecten van een cold-turkey stoppen zou zijn geweest. Of dat ik nog steeds aan de medicatie had gezeten, uit angst voor de bij-effecten.

Wel had ik last van de onduidelijkheden bij de verzekeraar. Van “geen probleem, het is slechts een doseringsaanpassing, natuurlijk wordt dat vergoed” tot “niet in het pakket”.

Het zou heel mooi zijn als ook dát bij-effect uit de wereld kan worden geholpen.

Ik hoop ook dat opname in het zorgpakket er aan bijdraagt dat de taperingstrips beter bekend worden bij de behandelaren. Ik heb nu vrijwel alles zelf moeten ontdekken en uitzoeken.

Met vriendelijke groet,

136. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 27 September 2017 15:23

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Om te beginnen heel hartelijk bedankt voor uw accurate optreden, op vrijdag heeft dr. [redacted] u gemaild en op zaterdag had ik de medicijnrol in huis en kon ik gelijk beginnen met afbouwen van de Venlafaxine 75mg naar 37.5mg. Ik heb mij geheel gehouden aan de voorwaarden van de Taperingstrip kuur van 28 dagen.

Door deze langzame afbouw heb ik het volgehouden.

Opmerking:

Het was heel zwaar maar wel afgemaakt in 28 dagen en met succes, daarna nog 2 a 3 weken moeten wennen. Ben nu 4 weken verder en voel me goed.

Venlafaxine 75mg was waarschijnlijk iets te veel, zit nu op 37.5mg en het gaat prima.

Mijn grootste klachten waren: spierpijn in mijn nek, 12 physio behandelingen gehad, niets hielp, daardoor bijna ondraaglijke hoofdpijn gehad, Elke dag als ik wakker werd kwam de hoofdpijn binnen halfuur, niets hielp, geen paracetamol 6x per dag, geen aspirine, en ook ubiprofen 2 a 3 p.d. Hielpen weinig.

Aan de gesprekken met dr. [REDACTED] heb ik veel gehad.

Noot:

Ik heb 30 jaar Maproteline 25mg geslikt. Van mijn huisarts direct moeten stoppen, vanwege heftige nachtmerries, de volgende dag begonnen met venlafaxine. Ik heb me nog nooit zo rot gevoeld. Lag heel veel op bed, toen naar 75mg, een ware ramp van half November 2016 tot de afbouw Augustus 2017.

Ik hoop u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd,

Met vriendelijke groet,

137. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 20:53

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder,

Graag voldoe ik aan uw verzoek.

Bij aanvang van de afbouw ging ik er vanuit dat dit in 2 maanden kon gebeuren. Nu blijkt dat de strategie veranderd is, waarschijnlijk naar aanleiding van eerdere ervaringen. Hierop zou ik nog graag een reactie van je willen.

Momenteel ben ik bijna 5 weken bezig met afbouw van 15 naar 0 mg per dag. Deze week bouw ik af naar 9 mg. Tot nu toe heb ik nog geen nadelige gevolgen kunnen ontdekken,

De taperingstrips zijn een super handig hulpmiddel. Je hoeft niet na te denken over hoeveel je deze dag moet slikken, en het is uitermate plezierig dat je daardoor altijd de juiste hoeveelheid slikt en geen fouten maakt. Je hoeft je geen zorgen te maken en je raakt niet in de war. Vooral dat laatste vind ik een voordeel.

Ik wens u succes met de onderhandelingen, en ik hoop van harte dat het iets oplevert.

Met vriendelijke groet,

138. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 19:17

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Namens mijn man J. Hage reageer ik op uw verzoek om te vertellen over het afbouwen van medicatie.

Het is hem op deze manier goed bevallen: het was duidelijk door de gemerkte zakjes per dag wat hij moest innemen;

En door de beschrijving zag hij per dag de mindering in mg en kon hij ook met vertrouwen en ook vol vertrouwen steeds verder afbouwen tot het eind.

Vandaag heeft hij het proces besproken met zijn arts en hebben zij het geëvalueerd als succesvol.

Ik heb nog een opmerking over het “niet vergoeden van afbouwen medicijnen” op deze manier.

Ik denk dat er mensen zijn die pillen/medicijnen blijven slikken omdat ze de kosten van het afbouwen daarvan niet zelf kunnen betalen en maar blijven slikken omdat dát wel vergoed wordt.

Hoe vreemd/tegenstrijdig kan dit zijn?

Succes met uw gesprekken met het Zorginstituut.

Met een vriendelijke groet,

139. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 27 September 2017 19:41

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste mijnheer Harder,

Mijn ervaring met de taperingstrips is erg positief. Na een jaar Venlafaxine gebruikt te hebben moest ik eerst op de reguliere manier stoppen met de medicatie door steeds de helft van een dosering te nemen en daarna niks. Helaas werd ik ziek van de overgang van de laagste dosering pillen naar nul. Ziek als in dat de klachten waarvoor ik überhaupt begonnen ben met de Venlafaxine weer terug kwamen. Dit was een zeer onprettige ervaring en ik ben toen weer overgegaan op de laagste dosering pillen.

Op advies van mijn huisarts ben ik begonnen met de taperingstrips en dit ging wonderbaarlijk goed. Na de volledige afbouw was ik erg bang dat mijn angststoornis weer op zou spelen maar dit is niet gebeurd. Ik ben dan ook erg blij dat ik op deze manier toch de medicatie heb kunnen stoppen.

Uiteindelijk was het wel lastig om de medicatie vergoed te krijgen. Met jullie hulp heb ik een deel van de kosten terug gekregen van OZF Achmea, helaas alleen niet het volledige bedrag.

Wat ik daarnaast erg jammer vindt is dat het bestaan van deze taperingstrips bij de twee psychologen waar ik geweest ben niet bekend was. Mocht de bekendheid hiervan beter zijn geweest dan was de afbouw van de medicijnen veel makkelijker geweest omdat ik dan niet eerst een moeilijk proces met het regulier afbouwen had hoeven te doorlopen.

Ik hoop dat mijn verhaal van hulp kan zijn om het belang van de taperingstrips aan te tonen.

Met vriendelijke groet,

140. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 18:07**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

u vraagt in uw bericht om een reactie mbt mijn ervaring met de taperingstrip. Ik voldoe graag aan uw verzoek aangezien ik het afbouwen van de betreffende medicatie (in mijn geval venlafaxine) zowel zonder als met taperingstrip goed kan vergelijken.

Bij het afbouwen van de venlafaxine zonder taperingstrip - toen ik nog niet wist van het bestaan daarvan - heb ik veel én lang last gehad van bijwerkingen. Deze bijwerkingen waren niet alleen lichamelijk erg vervelend (bijzonder onprettige sensaties) maar mijns inziens ook gevaarlijk: bv tijdens verkeersdeelname (autorijden met name) waren de bijwerkingen zo hinderlijk dat dit mijn rijvaardigheid in negatieve zin beïnvloedde, terwijl ik daarvan vóór het afbouwen, tijdens het reguliere gebruik van de voorgeschreven medicatie, géén last had. Wat mij tijdens het afbouwen zonder taperingstrip ook opviel is dat de bijwerkingen van het afbouwen het ergste waren tijdens de laatste stap, van 37.5 naar 0 mg venlafaxine.

Al met al waren de bijwerkingen tijdens het afbouwen zonder taperingstrips zo heftig en zo uitgesproken vervelend dat ik, nadat ik helaas weer met de medicatie moest beginnen, er enorm tegenop zag tzt weer met de medicatie te ("moeten"/mogen) stoppen. De angst voor deze bijwerkingen was zo groot dat ik overwoog de rest van mijn leven deze medicatie dan maar te blijven slikken. Toch druiste dat sterk in tegen mijn gevoel: medicijnen die ik niet (meer) nodig heb wil ik niet meer slikken, omdat ieder medicijn ook (ongewenste) bijwerkingen heeft (en dan bedoel ik hier niet de bijwerkingen tgv het afbouwen, maar de bijwerkingen tgv het gebruik van een medicijn) en ik mijn lichaam liever niet blootstel aan medicijnen die nergens (meer) voor nodig zijn. Een andere overweging is het kostenaspect: wat kost het wel niet als ik levenslang (in mijn geval heb ik gemiddeld genomen nog een jaar of 25 voor de boeg) dit medicijn blijf gebruiken? En helemaal als ik last van bijwerkingen zou krijgen, bv hypertensie, waarvoor ik ook weer behandeld moet worden en die de kans weer vergroot op allerlei cardiovasculaire complicaties daarvan? Mijn gezonde verstand zegt: stoppen met de venlafaxine als het kan, maar mijn gevoel is dat van erg opzien tegen.

Inmiddels heb ik kennis gemaakt met de taperingstrip - wat een verschil met "cold turkey" afbouwen! Mbv de taperingstrip ben ik probleemloos en zonder ook maar één enkele bijwerking geminderd van 75 naar 37.5 mg venlafaxine. Wat een verademing! Dit heeft me zo bemoedigd dat ik ook niet meer opzie tegen de laatste stap, van 37.5 naar 0 mg. En stap die ik nu ook durf en ga nemen - maar niet zonder taperingstrip!

Met vriendelijke groet,

PS: ik heb er geen bezwaar tegen dat u mijn reactie gebruikt tbv het overleg met ZINL, maar dan graag wel anoniem, indien mogelijk.

141. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 27 September 2017 20:29**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Op advies van mijn specialist heb ik twee medicijnen (Diazepam en Seroxat) afgebouwd middels de taperingstrips die ik via De Regenboogapotheek heb laten prepareren.

Mijn specialist raadde mij de taperingstrips zelf aan omdat het afbouwen van bovengenoemde medicatie in de doseringen die door de fabrikanten worden gemaakt, niet mogelijk is zonder ernstige bijwerkingen.

Bijwerkingen bij onvoldoende of niet afbouwen van anti-depressiva en slaapmedicatie

In 2016 heb ik op advies van mijn huisarts en van mijn apotheek (**niet De Regenboogapotheek**) het middel Seroxat acuut gestopt wegens ernstige slaapproblemen. Deze slaapproblemen zijn ontstaan tijdens de behandeling voor mammacarcinoom (6 TAC-kuren, 2 operaties en 21 bestralingen)

Ik moest direct stoppen met Seroxat en starten met Mirtazapine wat dan een positief effect zou hebben op het slapen. Dit bleek achteraf een totaal verkeerd advies te zijn wat uiteindelijk resulteerde in een opname van ruim 6 maanden op PAAZ afdeling. Door het acute stoppen van Seroxat kreeg ik zeer ernstige ontwenningssverschijnselen / bijwerkingen die mij geestelijk maar ook lichamelijk totaal uit evenwicht brachten.

Tijdens de opname ben ik op advies van de specialist weer Seroxat gaan gebruiken in een hogere dosering voordat ik acuut moest stoppen met Seroxat en daarbij werd ook Diazepam voorgeschreven.

Na de opname is met behulp van de taperingstrips van De Regenboogapotheek eerst het middel Diazepam afgebouwd. Dit is over een periode van een aantal maanden heel geleidelijk afgebouwd tot nul. Ik heb hier met u ook regelmatig telefonisch contact over gehad.

Daarna is het middel Seroxat ook met behulp van taperingstrips tot een lagere dosering afgebouwd.

Zonder de taperingstrips was afbouw van de medicatie nooit gelukt zonder de ernstige bijwerkingen. Ik ben heel blij dat ik met behulp van de strips helemaal van het middel Diazepam af ben.

Het is een schande dat mijn zorgverzekeraar VGZ de taperingstrips niet vergoed.

Ik bespaar de maatschappij en mijzelf zorgkosten omdat ik volledig van het middel Diazepam af ben (nog afgezien van de gezondheidswinst wat nog veel belangrijker is) maar moet om hier te komen wel zelf de afbouwstrips betalen. Maar als ik het middel zou blijven gebruiken dan wordt dit wel door VGZ vergoed. Nederland op zijn smalst!

Ik hoop dat ik u met mijn verhaal voldoende "munitie" heb kunnen geven om het Zorginstituut ervan te overtuigen dat het gebruik van taperingstrips voor vergoeding door de zorgverzekeraar in aanmerking moet komen.

Met vriendelijke groet,

142. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 27 September 2017 11:43

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

L.s

In 2014 gebruikte ik 30 mg paroxetine per dag. Ik moest en wilde hiermee stoppen omdat ik er op gewezen werd door mijn omgeving dat ik verbaal agressief was geworden.

In overleg met de huisarts kreeg ik pillen van 10 mg. Voor zover ik weet was dit de kleinste eenheid verkrijgbaar. Het plan was één week 20 mg, de tweede week 10 en de derde week niets meer.

Van 30 naar 20 ging probleemloos. In de tweede week (10 mg) kreeg ik zeer vervelende klachten. Het ergst was het gevoel van 'stroomstootjes' in mijn hoofd. Dit was niet zeer eng maar ook gevaarlijk. Ik liet dingen uit mijn handen vallen en maakte spastische stuurbewegingen in de auto. Toen ik me realiseerde dat dit met de paroxetine afbouw had te maken ben ik weer 20 mg gaan slikken.

Een tweede afbouw poging had hetzelfde resultaat. Ik heb het langer proberen vol te houden op 10mg in de hoop dat de verschijnselen zouden afnemen maar het was gewoonweg niet te doen. Ik was zelfs niet meer in staat om mijn werk op een verantwoorde wijze uit te voeren (veel precisie werk met handen).

Door mijn partner werd ik gewezen op taperingstrips.

Met behulp van deze strips ben ik in 84(?) dagen van 20 naar 0 mg gegaan zonder één vervelende bijwerking. Ik kon gewoon 100% werken en functioneren zonder risico voor mezelf en mijn omgeving. Ik ben enorm blij dat ik van de paroxetine af ben en weet zeker dat me dit niet zou zijn gelukt zonder de taperingstrip.

143. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 20:38

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Ik gebruikte inmiddels al zo'n 30 jaar antidepressiva en dan nu m.n. Velaxine Retard 75 mg. Ik heb eerder enkele malen gepoogd dit medicatiegebruik te beëindigen, echter zonder resultaat.

Al na enkele dagen traden de eerdere klachten weer op de voorgrond en was ik genooddacht het gebruik van die medicijnen te hervatten.

Nadat ik in de Volkskrant had gelezen over taperingsstrips wilde ik nog een poging wagen. In een periode van enkele maanden heb ik de medicatie volledig afgebouwd.

Helaas moest ik kort daarna weer opnieuw met de antidepressiva beginnen. De conclusie is dan dat ik zelf onvoldoende serotonine aanmaak en dit met medicatie moet worden aangevuld.

De winst die ik geboekt heb is dat ik het nu met 37,5 mg ben gaan proberen en dat dit voldoende blijkt te zijn.

Met v. groet,

144. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 29 September 2017 11:54**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo Paul

Mijn ervaring met taperings strips:

Na ongeveer 5 jaar gebruik van venlafaxine vond ik dat het tijd was om af te gaan bouwen met als doel medicatie vrij door t leven te gegaan. Na overleg met de huisarts moest ik dr ene dag wel medicatie nemen en de andere dag niet. Dit omdat ik al op de laagste dosering zat. De eerste dag dat ik geen medicatie nam leek dit goed te gaan, tot ik na een aantal uur extreem veel last kreeg van ontweningsverschijnselen. Mijn lichaam leek er spontaan mee op te houden, zweten trillen duizeligheid het gevoel of mijn hersens onder stroom stonden kortom ik kon totaal niet meer functioneren. De volgende dag weer medicatie ingenogen en de ontweningsverschijnselen werden iets minder. Na overleg met de arts besloten om de medicatie weer gewoon dagelijks te nemen. Het heeft een week geduurt voordat ik me weer enigzins normaal voelde. Maar omdat ik toch wilde stoppen met de medicatie opzoek gegaan naar andere methodes om af te bouwen. Zo kwam ik uit bij de taperings strips, en wat een oplossing was dat. Samen met de arts besloten om over een periode van 2 maanden af te bouwen. Met de taperings strips waren de ontweningsverschijnselen minimaal en heb ik gedurende 2 maanden afgebouwd en dit als een zeer prettige manier van afbouwen ervaren. Inmiddels ben ik 3 maanden medicatie vrij en heb nergens last van. Kortom voor afbouw van medicatie vind ik taperings strips een zeer goed werkenden manier en raad het aan iedereen aan.

Vriendelijke groet,

145. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 25 September 2017 11:12**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Graag vertel ik u mijn verhaal.

Ik gebruik al meer dan 20 jaar Paroxetine, 40 mg per dag. Dit heeft veel bijwerkingen. 3 keer heb ik geprobeerd af te bouwen met het resultaat dat ik terugviel tot het niveau waar ik vandaan kwam: paniekaanvallen, niet meer naar buiten durven, niet meer alleen thuis willen zijn enz.

Samen met mijn huisarts ben ik nu opnieuw het afbouwtraject aangegaan. Ik wilde dit zelf ook heel graag alhoewel ik ook erg huiverig ben voor de resultaten van de afbouw.

Met behulp van de taperingstrips heb ik nu 10 mg per dag afgebouwd. Na een adempauze van 3 maanden gaan we verder met afbouwen. Ook dan zal ik gebruikmaken van taperingstrips.

Omdat ik de strips niet vergoed krijg van de zorgverzekeraar heb ik Zorg en Zekerheid aangeschreven met de boodschap dat ik me door hen niet gesteund voel in de afbouw. Toch ga ik door!

Met vriendelijke groet,

146. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 27 September 2017 16:03

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo Paul,

Ik kan het afbouwen met behulp van de taperingstrips van harte aanbevelen!!!

Eigenlijk schandalig dat de meest huisartsen niet van deze methode op de hoogte zijn en je het dus allemaal zelf uit moet zoeken.

Ik slikte 6 jaar Venlafaxine, gekregen tegen angsten bij een Burn Out. Ik heb mij toen nooit gerealiseerd, dat het zo moeilijk zou zijn om hier weer van af te komen.

Een eerste poging mbv huisarts is niet gelukt. Haar kennis kwam niet verder dan afbouwen door medicatie om de dag te nemen en zo steeds verder te minderen. Klachten kwamen terug en ik ben dus weer doorgegaan met de medicatie: 6 jaar lang, zonder vragen, telkens met herhaal recept doorgegaan met de medicatie.

Totdat ik er meer over ging lezen en er achter kwam dat ik last had van bijwerkingen (blauwe plekken, gewrichtspijnen, cholesterol werd hoger) en van lichamelijke afhankelijkheid:

Als ik een keer te laat was met het innemen (tijdens vakanties ; door tijdsverschil of buikklachten waardoor medicatie weer uitgespuugd was) , voelde ik me daarna erg beroerd. Ik dacht steeds dat dat weer klachten van Burn-out waren!

Kwam er toen ook achter dat het afbouwen van Venlafaxine echt heel geleidelijk moet gaan, met kleine dagelijkse minderingen, ivm met korte half waarde tijd. Korreltjes tellen per capsule en zo minderen, vond ik echter niet te doen.

In de media over dit afbouwsysteem gelezen en gewacht totdat dat ook in Nederland te verkrijgen was. Meteen met alle informatie naar de huisarts toegestapt en er mee begonnen. Huisarts had er nog nooit van gehoord!

Met behulp van de SPV-er in de huisartsenpraktijk, ben ik in 18 weken kunnen afbouwen van 1x daags 37,5 mgr Venlafaxine, naar 0. Zonder problemen en bijwerkingen. Dit had ik jaren eerder moeten weten! En zeker de huisarts!!! Dit heb ik ook met huisarts en SPV-er besproken.

Mijn zorgverzekeraar (IZA), heeft het gelukkig wel vergoed. Deze vergoeding is echt noodzakelijk! Jarenlang medicatie slikken, met alle gevolgen van dien, is ,mijn inziens, veel duurder.

Ik hoop dat jullie ook de huisartsen hier beter over gaan informeren!!! En dat alle apotheken dit gaan doen.

met vriendelijke groeten

147. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 11:19**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Mijn ervaring met de taperingstrips is zeer positief.

Ik vind het persoonlijk onbegrijpelijk en onverantwoord dat de fabrikanten van deze middelen dit zelf niet aanbieden. De laagste doseringen van deze middelen zijn naar mijn mening veel te hoog om mee af te bouwen, waardoor de gebruiker zelf de pillen of capsules moet aanpassen. In het geval van de Venlafaxine Retard die ik gebruik, betekent dit de kleine balletjes er stuk voor stuk uithalen. 1 capsule bevat over de 100 balletjes met een coating laag die ook nog eens per balletje verschilt. Je weet dus nooit precies wat je binnen krijgt en het is daarnaast een enorme klus om dit zo nauwkeurig mogelijk te doen.

Ik heb in het verleden Zoloft/Sertraline gebruikt en tijdens het afbouwen heb ik zelf de tabletten moeten splitten om het afbouwen dragelijk te maken. Het is onmogelijk om dit zelf nauwkeurig met een pillensplitter te doen, ik heb dan ook erg last gehad van het afbouwen. Ik vond het toen al onbegrijpelijk dat er geen andere alternatieven beschikbaar waren.

Op dit moment ben ik van 150 mg Venlafaxine Retard naar 75 mg gegaan in 2 maanden. Dit is me zeer goed bevallen en ik ben dan ook enorm blij en dankbaar dat een apotheek in Nederland de taak op zich heeft genomen op taperingstrips te maken. In mijn ogen is dit de enige verantwoorde en veilige manier om mensen te laten stoppen met het gebruik van deze middelen.

Aangezien deze middelen de hersenchemie van een persoon beïnvloeden, lijkt het mij van zeer groot belang dat het afbouwen gebeurt op een tempo dat bij deze persoon past. Ik vind het noodzakelijk dat de optie van taperingstrips aanwezig is, zodat iedereen zelf kan bepalen waar ze zich goed en veilig bij voelen.

Uit persoonlijke ervaring kan ik zeggen dat de afwezigheid van taperingstrips in het verleden, er voor gezorgd heeft dat ik de medicatie langer heb gebruikt dan nodig was. Eerdere pogingen om af te bouwen waren enorm heftig, omdat mijn lijf sterk reageerde op de grote verlaging van de dosering in 1 keer. Geleidelijke afbouw voorkomt dit en geeft de gebruiker het gevoel dat zij meer controle hebben, afbouwen of stoppen met medicatie is vaak al uitdagend en spannend genoeg.

Dus nogmaals, ik ben zeer tevreden over het gebruik van deze strips en ik ben dan ook erg dankbaar dat ik van deze mogelijkheid gebruik kan maken.

Met vriendelijke groeten,

148. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 15:34**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goeden dag men harder.

Mijn ervaringen wat betreft de taperingstrips: ik kwam via het programma kassa in contact met het afbouw systeem. Heb toen alles onderzocht via Internet en ben met deze info naar de huisarts gegaan. Deze kende het niet. Ben ook informatie op gaan vragen bij de apotheek en deze kende het ook niet. Ben daar zo maar weg gestuurd met het idee kan u niet helpen. Ben me verder gaan verdiepen met mijn huisarts en kwam zo doende achter het protocol. Dit was niet eenvoudig mag ik u zeggen. Dit jaar in mei begonnen met contacten leggen. Met de zorgverzekering en apothekers gebeld. Na flink wat bellen was er iemand op deze weg die liet zich ontvallen dat ik contact op moest nemen met een regenboog apotheek. De telefoon nummers op gezocht de derde was raak. En kwam toen in contact met u. Ik moest een vergoedings aanvraag indienen. Dit heeft zoveel voeten in aarde gehad dat ik nu pas de toestemming heb gekregen voor het traject. Dit duurde zo lang omdat er bij de zorgverzekeraars heel veel mensen werken die links niet weten wat rechts doet. Dit werkt erg demotiverend mag ik wel zeggen. Ook bij de huisarts. We hebben verschillende keren allerlei formulieren moeten faxen en opsturen en mailen en bellen. Uiteindelijk heb ik gevraagd(geëist) dat ik met een en dezelfde zou willen overleggen over de gang van zaken en dit is gelukt. Dit gaf enigszins wat rust. Ondertussen ben ik gewoon gestart met het afbouwen doormiddel van de strips. Deze werden netjes toe gestuurd per post. Met allerlei info en het protocol dit was keurig geregeld. Dus hier alle medewerking. Ook van uwer kant als ik vragen had kon ik mailen en dat was fijn. Heb gekozen voor een 120 dagen traject voor de ochtend dosering en voor een korter traject van de avond dosering. Beide doseringen waren gebaseerd op 20 mg per dag deel. Ben meer dan 30 jaren aan de antidepressiva en heb verschillende pogingen gedaan om zelfstandig te stoppen. Door zelf de tabletten te schrapen of delen. Met als gevolg je behoorlijk beroerd kunnen voelen. Daar heb ik nu geen last van. En dat is geweldig. Ben nu ook bezig met deelname aan een groot onderzoek bij het umc Groningen. Omtrent het afbouwen van de strips en de depressie. Dit geeft ook veel inzicht in het hoe en waarom. Ook om alles voor mijzelf in kaart te kunnen brengen. Dit traject zal een half jaar in beslag nemen. Ben nu bijna klaar met de taperingstrips. De ochtend is er helemaal af en ik mag wel zeggen dat ik me goed voel. De avond nog ruim 30 dagen en dan is deze er ook af. Ben benieuwd hoe het me af gaat. Een paar kanttekeningen wil ik graag wel stellen: dat een huisarts het niet kent. dat een apotheek het niet kent. Dat de weg zo moeilijk wordt gemaakt bij de zorgverzekeraars(en in mijn geval heb ik het geluk dat dsw het in het basispakket vergoed) zou het een geld kwestie zijn? Het moet toegankelijker worden. En bekender bij zorgverleners. Ik hoop u bij deze de vraag voldoende te hebben beantwoord. En wil u nogmaals bedanken voor uw medewerking men harder. Met vriendelijke groet

149. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 27 September 2017 13:42**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedendag meneer Harder,

Hierbij mijn ervaringen met de afbouw van Venlafaxine.

Een jaar geleden heb ik geprobeerd af te bouwen middels de "reguliere" weg, in stapjes van 37,5 mg. De stap van 112,5 naar 75 mg bleek voor mij te groot. Ik werd extreem moe, veel hoofdpijn, en had een zeer

slechte concentratie. Autorijden werd voor mij onmogelijk, iets wat ik wel nodig heb voor mijn werk. **De standaardvorm van afbouw zou dus voor mij betekenen dat ik me minstens 3 a 4 maanden ziek zou moeten melden op het werk.** Na 2 weken van klachten heb ik besloten de afbouw poging te stoppen. De bijwerkingen van de afbouw zorgden ervoor dat mijn depressie weer terug kwam. Met mijn psychiater heb ik toen besloten om pas na de winter een nieuwe afbouw poging te starten.

Dit voorjaar ben ik gestart met afbouw van de Venlafaxine met behulp van de taperingsstrip. Wat een wereld van verschil ten opzichte van de reguliere afbouw methode! De afbouw tot circa 40 mg heb ik probleemloos doorstaan. Helemaal geen bijwerkingen. Bij 40 mg begon ik licht depressieve klachten bij mezelf te herkennen. Aan het einde van de tapering strip tot 37,5 mg heb ik daarom mijn lichaam een week rust gegeven door een week de standaard pillen van 37,5 mg te slikken. Hierna verdwenen de lichte klachten en kon ik verder afbouwen naar 20 mg. Tussen de 20 en 10 mg begin ik weer klachten te krijgen. Ik werd weer erg moe, en kreeg problemen met concentreren en geheugen. Doordat de afbouw nu rustiger gaat, had ik, anders dan vorig jaar, nu wel de tijd om te overleggen met mijn psychiater. Aangezien ik ook nog Bupropion slik, heeft mijn psychiater hebben we besloten hiervan de dosis tijdelijk te verhogen. Dit heeft me enorm geholpen, mijn klachten zijn weer weg en ik zit nu op bijna 0 mg Venlafaxine.

De afbouw met behulp van taperingsstrips gaat niet 100% probleemloos, maar wel een stuk beter dan in de grote stappen. **Wanneer er bijwerkingen komen, ontstaan deze langzamer waardoor er meer tijd is voor overleg met een psychiater.** Dit heeft ervoor gezorgd dat ik door kon gaan met afbouwen, in plaats van een afbouw poging te moeten afbreken.

Van te voren had ik een indicatie gekregen dat de afbouwstrips ongeveer 80euro per maand zouden kosten. Na 3 maanden gebruik ontving ik een rekening van 540euro, dus 180euro per maand! Wanneer je niet al te vermogend bent, zou je hierdoor weer spontaan in een depressie kunnen raken door financiële problemen die een afbouw poging met zich meebrengen.

Laatst sprak ik met mijn eigen apotheker. Hij vertelde mij dat het slaan van pillen niet veel hoeft te kosten, de werkzame stof zelf kost vrijwel niks, en de pillen in strips van een maand verpakken brengen ook heel weinig kosten met zich mee. Ik geloof er zeker in dat door de afbouwstrips op te nemen in een standaard verzekering, er betere prijsafspraken kunnen worden gemaakt tussen verzekeraar en apotheker. Hierdoor zullen de kosten van de afbouwstrips aanzienlijk dalen.

Ik hoop dat mijn ervaringen u helpen met het overleg met het zorginstituut. Ik ben benieuwd naar het resultaat.

Met vriendelijke groet,

150. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 27 September 2017 10:56

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik ben nog maar 6 dagen geheel afgebouwd, na 18 jaar ssri slikken waarvan de laatste 2,5 jaar de snri venlafaxine.

Mijn afbouw was van 37.5mg naar 0 in één maand. Het begin ging prima, opmerkelijk weinig bijwerkingen, alleen 's ochtends soms barstende hoofdpijn. In de eerste periode heel af en toe wat uittredingsgevoelens uit het lichaam. Zelfs de elektrische schokken bij de opbouw bleven nu achterwege.

Het venijn zit hem in de laatste week, die gaat van ongeveer 10mg naar 0. Erg veel last van hoofdpijn 's ochtends, maar vooral de realisatie dat er geen pil meer zal zijn, geen vangnet, dat ik elke dag moet slikken. Het gevoel dat er nu iets mist is erg groot. Dat is een psychische bijwerking, maar geen lichamelijke. Ik weet nog niet hoe het verder gaat lopen, het lijkt de goed kant op te gaan.

Over het geheel genomen werkte afbouw met de strip dus prima. Op hoofdpijn geen lichamelijke bijwerkingen, alleen de laatste week dus die psychische aangeleerde gewoonte die er nu niet meer is.

Mijn mening:

De strip zou gewoon gezien moeten worden als medicijnverstrekking, die na opeten van eigen risico volledig vergoed moet kunnen worden. Bovendien heeft de fabrikant zelf geen doses minder dan 37,5mg in productie, maar die wil dan ook dat we vooral door blijven slikken. Er moet tenslotte winst gemaakt worden. En dat lijken de "private" zorgverzekeraars te hebben overgenomen door vergoeding vooral niet toe te staan.

151. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 27 September 2017 14:50

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Graag doe ik mijn verhaal omdat mijn ervaring de noodzaak van de taperingstrips ondersteund.

Ik gebruikte zo'n 16 jaar 1 x maal daags Paroxetine a 20 mg. Na al die jaren heeft er nooit een arts of psychiater mij gevraagd of de medicatie nog doet wat het moet doen. Ondanks mijn medicatiegebruik bleef ik last houden van somberheid en angsten. Ik wilde onderzoeken of de medicatie mij wel iets positiefs geeft en of ik dus ook zonder zou kunnen. Mijn psychiater gaf aan dat het bekend is bij Paroxetine dat de bijwerkingen en onttrekkingsverschijnselen erg heftig kunnen zijn. Hij raadde mij ook aan om heel geleidelijk af te bouwen. Aangezien Paroxetine niet in verschillende doseringen verkrijgbaar is behalve in tabletten van 20 en 30 mg, zou ik dus in stappen van 5 mg kunnen afbouwen als ik de tabletten zou breken. Gelukkig maakt de regenboog apotheek medicatie tot op de mg op maat waardoor er veel geleidelijker afgebouwd kan worden. In 4 maanden ben ik van 20 mg naar 0 gegaan. Om precies te zijn ben ik sinds afgelopen maandag medicatievrij. Ik heb in stapjes van 1 of 1,5 mg afgebouwd. Als ik na ga hoeveel last ik hier alsnog van gehad heb qua onttrekkingsverschijnselen moet ik er niet aan denken als ik dit in stappen van 5 mg had moeten doen. Ik kreeg last van schokjes in mijn hoofd en lichaam, raar gevoel in mijn hoofd en kon moeilijk filteren (alsof tien mensen tegelijkertijd tegen mij praten). Ik ben dus erg blij dat deze service bestaat. Het is heftig en spannend om na een lange tijd medicatiegebruik af te bouwen. De kleine stapjes die door de taperingstrips gemaakt worden verlagen enigszins de mentale zowel fysieke drempels. In stappen van 5 mg afbouwen was echt te heftig voor mij geweest. Daarnaast heb je geen 'gekloot' met het in stukken breken van tabletten. Ik ben erg blij met deze service en vind dat er naar het welzijn van de client gekeken moet worden aangezien dit impact op zijn / haar leven heeft. Uiteindelijk geloof ik ook dat dit kosten zal besparen voor zorgverzekeraars omdat mensen minder snel terugvallen in het opbouwen (omdat in te grote stappen afbouwen als heftig ervaren kan worden) en mensen sneller durven af te bouwen omdat het afbouwen geleidelijk gaat (maakt het minder groot en eng).

Ik wil jou ook bedanken voor het op maat maken van mijn medicatie!

Groetjes,

152. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 17:32

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer,

Mijn ervaring met de taperingstrip (venlafaxine van 38 naar 0 mg) is de volgende:

Door het gebruik hiervan heb ik weinig last gekregen van onttrekkingsverschijnselen. Deze waren van kortstondige aard waardoor ik in het algemeen goed kon blijven functioneren. Dus in het algemeen ben ik zeer te spreken over het gebruik van deze strip. Uiteindelijk is het niet gelukt om zonder medicatie verder te gaan. Pas nadat de strip volledig was gebruikt kreeg ik circa een week of twee na de 28^{ste} dag ernstige klachten m.b.t. slapen en onrustige paniekachtige aanvallen op momenten van rust. Hierdoor kon ik niet meer goed functioneren en werken, waardoor het besluit is genomen de venlafaxine (1x daags 37,5 mg) wederom te gaan innemen. Sindsdien zijn deze klachten weg.

Hoewel het uiteindelijke doel niet is behaald heb ik aan het gebruik van de strip op zich een positief gevoel overgehouden. Een eerdere poging zonder strip strandde in een veel eerder stadium en de ontwenningverschijnselen waren toen heel heftig. Ik zou het volgend jaar na mijn pensionering graag nogmaals een keer proberen met zo'n strip. Zonder stress van werk zijn de randvoorwaarden dan wellicht beter om door te zetten en zodoende tot een succes te komen.

Met vriendelijke groeten,

153. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 22:44

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul,

Natuurlijk wil ik jullie helpen met jullie 'strijd' tegen de zorgverzekeraars. Ik doe jou als bijlage mijn (eerste) poging om de kosten vergoed te krijgen bij de IZA. Helaas.....zonder resultaat!

Succes en graag tot verdere hulp bereid.

Met vriendelijke groeten,

Tekst bijlage

[REDACTED]: 28 april 2017

Geachte dames/heren,

Laat ik beginnen met een kort stukje geschiedenis over mijzelf.

Mijn naam is [] en ik ben in mijn werkzame leven inmiddels al 30 jaar een gedreven verpleegkundige. Ik wil en geef de beste zorg aan mensen die geheel of gedeeltelijk, tijdelijk of permanent een zelfzorg beperking hebben, hulp nodig hebben.

Deze behoefte aan hulp overkwam ook mij toen ik in 2014 een burn-out kreeg en ik tijdens deze periode van knokken o.a. ondersteuning kreeg in de vorm van Venlafaxine 75 mg (november 2014). Een anti-depressivum die mij op dat moment een goede ondersteuning bood bij mijn herstel.

Dat herstel was er gelukkig weer in maart 2015 en in de zomer van 2015 (augustus) besloot ik, onder begeleiding van mijn huisarts, te stoppen met de Venlafaxine, keurig netjes volgens het geldende afbouwprotocol.

Het afbouwen ging op zich prima alleen was de stap van 37,5 mg naar niets (want er is geen lagere dosering beschikbaar) voor mijn lichaam veel te rigoureuus. De lichamelijke onttrekkingsverschijnselen waren afschuwelijk, dat gun ik écht niemand toe! Normaal functioneren is vrijwel onmogelijk met deze heftige lichamelijke (en daardoor ook weer psychische) klachten.

Voor informatie over al deze verschijnselen en de oorzaak hiervan verwijs ik u naar de artikelen op internet. Dan bedoel ik niet alle forums en verhalen van mensen die hun ervaringen delen op internet nee, ik bedoel de artikelen die door vooraanstaande artsen/psychiaters zijn geschreven, stukken die gebruikt worden door huisartsen en apothekers. Die interesseren mij als para-medicus. Stukken waarin staat beschreven wat er met een lichaam gebeurt wanneer afbouwen niet hééél gelijkmatig en over een lange periode plaatsvindt en waarom. In al deze stukken wordt veelal Paroxetine en Venlafaxine genoemd als de grootste 'rotzooi' voor je lichaam als het gaat om afbouwen en stoppen. In de bijlage heb ik de belangrijkste stukken als linkjes toegevoegd. Doe hier alstublieft uw voordeel mee!

Ik wilde zó graag weer vrij zijn van medicatie, ik voelde me weer zo goed en sterk na de burn-out, had mezelf er zó goed doorheen geslagen met alle hulp van professionals en familie/vrienden om me heen. Ik was er weer. Werkte weer met veel plezier, passie en gedrevenheid en zag de wereld weer als een prachtige plek om te leven, te genieten en betekenisvol bezig te zijn voor mijn gezin, familie, vrienden en de mensen die mij op wat voor manier dan ook nodig hebben.

Helaas ben ik in december 2015 toch weer gestart met de Venlafaxine omdat mijn lichaam zó heftig bleef reageren op het rigoureuze afbouwen (en dan doel ik op de stap van 37,5 mg naar niets omdat er geen lagere dosering beschikbaar is) dat normaal functioneren niet meer mogelijk was. Het waren afschuwelijke en heftige maanden!

Door alle deze negatieve signalen die door huisartsen, apothekers en patiënten zelf zijn afgegeven, is een arts begonnen met het ontwikkelen van taperingstrips. Strips waar steeds een dagdosis inzit die een zeer gelijkmatige en rustige afbouw bewerkstelligt. Niet voor niets is deze arts begonnen met het testen van deze strips met Paroxetine, zoals ik al eerder noemde samen met Venlafaxine de grootste 'rotzooi' als telt om afbouwen gaat.

Het bleek een groot succes bij de mensen die het uitprobeerden. Een aantal jaren geleden is deze arts daarom ook gestart met het vervaardigen van taperingstrips voor het afbouwen van Venlafaxine. Ook dit bleek buitengewoon goede resultaten op te leveren.

Nadat ik tot mijn grote spijt en verdriet weer moest starten met Venlafaxine 75 mg, ben ik mij gaan verdiepen in deze materie. Ik heb heel veel medische artikelen gelezen en bestudeerd want ik wilde van deze medicatie af omdat ik weer op eigen kracht wilde functioneren, me weer net als voorheen gezond en gelukkig wilde voelen zónder medicatie. Mijn nieuwe uitdaging en doel werden afbouwen met behulp van taperingsstrips!! Ik heb dit uitvoerig besproken met mijn huisarts. Ook hij bleek na een korte verdieping in deze materie (die ik voor hem had meegenomen natuurlijk, hihi) erg enthousiast

In januari j.l. ben ik gestart om in 20 weken tijd(= 5 taperingstrips van elk 28 dagdoses) te stoppen met Venlafaxine 75 mg. Op dit moment heb ik nog 4 weken van de 20 te gaan en bevind ik mij op een dagdosering van 5 mg en nog vééél belangrijker. zonder klachten!!!!!! Ik schreeuw het figuurlijk van de daken hoe goed dit werkt!!!! Ik weet dat ik nog niet op 0 zit maar ik heb nog geen enkele klacht ondervonden!!!! Dit werkt beste IZA mensen, dit werkt!!!!

Dan nu natuurlijk het eigenlijke doel van deze brief want ik schrijf dit alles natuurlijk niet op om u op de hoogte te brengen van mijn wel en wee alhoewel dat in deze context voor een deel wel noodzakelijk is.

Ik heb vorige week bericht gekregen van u dat de taperingstrips niet door u vergoed worden! Helemaal niets zelfs! Dat heeft mij zeer verbaasd en maakt mij ook wat boos en teleurgesteld. Uiteraard was mij dit bekend maar ik had natuurlijk gehoopt dat er na voortschrijdend inzicht (bijvoorbeeld na de aflevering van KASSA d.d) en na het gesprek dat ik telefonisch heb gehad met uw medewerker de heer [REDACTED] op 20 april j.l., er toch overgegaan zou worden tot vergoeding. Helaas

De heer [REDACTED] heeft mij geadviseerd om u deze brief te schrijven om uiteraard de €655, vergoed te krijgen maar ook een bijdrage te leveren om u. ervan te overtuigen dat deze taperingstrips gewoon vergoed zouden moeten worden. U wilt als zorgverzekeraar toch ook dat uw verzekerden een zo hoog ma-gelijk gevoel van welbevinden ervaren? En toch ook het liefste zonder, in dit geval, medicatie? Dat is toch een win-win situatie? Ik weer een gezond leven zonder medicatie en u hoeft geen medicatie meer te vergoeden!

We hebben het hier niet over alternatieve kwakzalverij of iets dergelijks. Een aantal van uw collega zorgverzekeraars vergoeden namelijk wél de taperingsstrips (ik citeer: DSW en ENO zijn één van de weinige verzekeraars die taperingstrips vergoeden. Zilveren Kruis vergoedt alleen en eenmalig Venlafaxine. Sommige verzekeraars vergoeden de taperingstrips 'uit coulance'). Zij zijn kennelijk wel overtuigd van het positieve effect van deze manier van afbouwen net als ik en vele anderen.

Tot vorige week was ik zeer tevreden over de samenwerking en vergoedingen van de IZA. Ik begrijp dan ook niet waarom een goed aangeschreven zorgverzekeraar als de IZA deze taperingstrips niet vergoedt

Mijn vraag aan u is dan ook kort en bondig, na het uitgebreide verhaal hierboven. ***Wilt u alsnog de taperingstrips voor mij vergoeden?***

Ik hoop op een positieve reactie van u. Eventueel ben ik bereid om mijn verhaal en mijn verzoek tot vergoeding in een persoonlijk gesprek nader toe te lichten.

In de bijlage heb ik een aantal links vermeld waar ik o.a. mijn informatie vandaan heb gehaald en die mijn verhaal en verzoek ondersteunen.

Met vriendelijke groeten,

BIJLAGE 1

- <https://www.regenboogapotheek.nl/afbouwen-medicatie-tapering/>
- <http://www.cinderella-tx.org/nl/tapering/>
- <http://www.cinderella-tx.org/nl/nieuws/>
- <https://kassa.vara.nl/gemist/nieuws/antidepressiva-hoe-zit-het-precies>
- <http://www.cinderella-tx.org/files/2015/01/Groot-2014.pdf>
- http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/assets/articles/TvP13-10_p789-794.pdf
- https://www.psyfar.nl/uploads/cursus/workshop_groot_antidepressiva_geleidelijker_veiliger_en_beter_afbouwen.pdf

154. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 15:13

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte mijnheer Harder,

Ik slikte al 16 jaren Paroxetine 20 Mg in verband met paniekaanvallen. Kreeg jarenlang zonder vragen een herhalingsrecept.

Nadat over het slikken van anti depressiva in de media steeds vaker gesproken werd ben ik erover gaan nadenken of het niet verstandig was om te proberen te stoppen. Had dit in het verleden al vaker

geprobeerd door er in een keer mee te stoppen. Dit ging niet goed en dan begin je maar weer met slikken en voel je je daarna toch weer beter. Na overleg met de huisarts nogmaals geprobeerd af te bouwen in 14 dagen naar 0. Ook dit was geen succes.

Na veel zoeken op internet kwam ik op een gegeven moment terecht op de site van Cinderella Therapeutics. Daar las ik over de Taperingstrips. Was hier direct enthousiast over en heb het receptformulier ingevuld en ben ermee naar mijn huisarts gegaan.

Zij stond er wel positief tegenover hoewel zij geen ervaring met andere patiënten had.

Het afbouwen volgens de strips ging goed. Op een gegeven moment ging het niet zo lekker en heb na advies bij u ingewonnen te hebben even een stapje terug gedaan en op 10 mg een maand gestabiliseerd. Daarna weer doorgedaan met de afbouwstrips. Dit ging goed tot februari van dit jaar. Had al 3x griep gehad en zat helemaal niet lekker in mijn vel. Kreeg een heftige paniekaanval die niet wilde stoppen. Ben naar de huisarts gegaan en in overleg met hem gekozen om terug te gaan naar de 10 Mg. Daarop zit ik nu nog. Heb een beetje angst om wederom te starten met minderen gezien de ervaring. Ga het zeker nogmaals proberen met behulp van de Taperingstrips. Op een andere manier zou ik niet weten hoe het moet. Dit is echt de beste manier om met wat voor verslavende medicijnen dan ook te minderen of te stoppen. Heb in ieder geval toch winst geboekt en slik 10 Mg minder per dag. Na een eenmalige weigerig van mijn zorgverzekering (Aevitae) om de medicijnen te vergoeden, hebben zij na het door mij indienen van een klacht, alles vergoed.

Ik ben u dankbaar dat u mij en andere mensen op deze manier helpt te minderen of te stoppen met bepaalde medicijnen en hoop dat het in de toekomst mogelijk blijft en dat die medicijnen dan ook normaal vergoed worden door de zorgverzekeraars.

Bij u kon ik terecht met vragen. Mijn huisarts heeft verder nooit meer geïnformeerd naar het verloop en daar zij geen ervaring hebben met deze medicijnvoorziening kan ik hen ook niets vragen.

Ik hoop dat u dit werk kunt voortzetten en wens u verder veel succes hiermee.

Een dankbare patiënt.

Met vriendelijke groeten

155. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 17:04

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Het heeft mij niet geholpen het ging goed maar helaas moest ik weer beginnen

156. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 16:58

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo

Ervaring is goed bevallen en ben lekker 100% cleanbedankt voor de super hulp met deze afbouw methode

Groet

157. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 30 September 2017 22:01
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste P.Harder,

Ik ben helaas gisteren gestopt met afbouwen, ik voel me al 9 weken niet lekker

Gisteren met de arts besproken maar weer even terug te gaan naar 37,5 mg.

Ik had zo gehoopt dat het me dit keer zou lukken maar niet dus

Mvg.

158. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 30 September 2017 16:14
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

De afbouw is goed gegaan daar ben ik heel blij mee, maar ik vind de prijs die ik ervoor betaald heb schandalig veel.

Met vriendelijke groet

159. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 01 October 2017 16:03
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Bedankt voor uw mail.

Ik ga mijn positieve(!) ervaring met het afbouwen m.b.v. Tapering strip voor u op papier zetten zodat u deze kunt gebruiken om het zorginstituut ervan te overtuigen dat deze zorg van groot belang is voor het afbouwen van medicatie. U kunt mijn ervaring een dezer dagen tegemoet zien.

Groet,

160. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 30 September 2017 16:24
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder

De eerste keer dat ik geprobeerd heb om mijn medicatie af te bouwen is jammerlijk mislukt, ik kreeg last van afkick verschijnselen en ben ik na me drie dagen beroerd gevoeld te hebben weer begonnen met de medicijnen. Toen mij de mogelijkheid werd geboden om het met Taperingstrips te proberen heb ik die optie aangegrepen met een positief resultaat. Ik heb geen last gehad van afkick verschijnselen!

Met vriendelijke groet

161. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 30 September 2017 19:28
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dank voor uw bericht. Ik heb de tapering strips al paar jaar geleden gebruikt om af te bouwen. Ik had ze gegoogled en vervolgens aan mijn arts voorgesteld om te gebruiken bij de afbouw. Ik heb ze pas bij het tweede deel van mijn afbouw gebruikt, omdat ik het niet eerder wist. Ik was er erg blij mee omdat je door de dosering zo minder bijwerkingen hebt. Ik heb ze volgens mij niet zelf betaald, maar de zorgverzekering. Heel blij mee.

162. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 30 September 2017 20:24
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

prima bevallen maar veel te duur mijn zorgverzekeraar betaalde niet. schande je gebruikt dit soort medicijnen niet voor de lol en afkicken is ook geen pretje bovendien goedkoop wanneer je de normal dosering wel op medische advies vergoedt kreeg

163. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 02 October 2017 13:11
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Mijn ervaring is tot nu toe (nog een week afbouwen) goed.
ik heb weinig klachten wel zijn/ worden mijn emoties sterker (minder vlak)
Hopelijk heeft u iets aan deze informatie

met vriendelijke groet,

164. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 30 September 2017 16:15
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik heb een goede ervaring met de strips.
Het was fijn dat de dosering gekozen kon worden even als het tempo van afbouwen.
Door de rustige afbouw is het mij goed gelukt om af te bouwen zonder klachten.
Ik zou het iedereen aanraden die overweegt in dosering af te bouwen of te stoppen.

Ik hoop dat u hier iets aan heeft.

Vriendelijke groet.

165. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 01 October 2017 09:42
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik ben zeer positief over de Tapering strips. Afbouwen van mijn medicatie ging eerder, zonder deze strips, al eens behoorlijk mis. Zonder de strips ga je als patiënt zelf je medicatie aanpassen (delen eraf halen), de hoeveelheid medicijn die je dan binnen krijgt varieert te veel en het gaat met te grote stappen ineens. De strips geven mij het vertrouwen en de rust dat het afbouwen nu wel goed gaat. Alleen dat al helpt de patiënt in het genezingsproces.

Hartelijke groet,

166. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 30 September 2017 16:56
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul Harder,

Vorig jaar heb ik de taperingstrip gebruikt, helaas is het bij mij niet gelukt.
Ik slik paroxetine en kan hier niet van af komen.
Wel vond ik het fijn dat het afbouwen gecontroleerd ging.
Als client weet je dat het voor jezelf verantwoord is om zo iedere dag een zakje open te maken.
Daarom zie ik wel de noodzaak om dit verder uit te bouwen voor nieuwe cliënten.
Succes met de actie en een groet,

167. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 01 October 2017 11:13
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

beste Paul,

Ik heb van jullie een keer een strip echt gebruikt en was hier heel enthousiast over.
Een fijne manier van afbouwen en zelf niet te hoeven rekenen en zelf onmogelijk als ik dit niet had gehad.
Die keer werd het ook vergoed.

De tweede keer had ik de afbouw al in huis toen bleek dat het nieuwe medicijn niet werkte en heel snel weer terug met het oude medicijn en zodoende staat deze er nog. Helaas moest ik het nu wel zelf betalen en dan vind ik het een heel groot bedrag.

Tevreden klant en hou dit erin.

Groetjes,

168. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 03 October 2017 07:24
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Toen ik begon met afbouwen van medicatie ging dat op de reguliere manier helemaal niet goed. Stemming ging ernstig achteruit en had last van vertraging in mijn hoofd. Ondanks kleine stappen en lange tussenposes bleef dit. Nadat ik de taperingstrip kreeg en de stapjes nog kleiner werden ben ik zonder verdere bijwerkingen en problemen ontwent van de antidepressivum, na 20 jaar nu alweer jaar zonder, helemaal super!!!?

169. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 30 September 2017 16:36
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Dankzij de afbouwstrip gelukt na meerdere afbouwpoingen nu wel te halveren.

Op den duur zal ik de volgende afbouwfase middels de taperingstrips doen.

Met vriendelijke groeten

170. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 16:01

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Voordat ik mijn verhaal op de mail zet, zou ik graag willen weten of alle verhalen anoniem worden behandeld.

Ik hoor graag van u.

Groet,

171. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 19:13

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Ik ben zo blij dat ik kon afbouwen via de tapering. Het heeft wat voeten in de aarde gehad met de zorgverzekering, die me een vergoeding beloofd hadden.

Ik had anders niet voor mijn gehandicapte zoon kunnen zorgen tijdens het afbouwen, waardoor ik genoodzaakt was de Venlafaxine te blijven slikken.

Volgens mij is dat ook niet de bedoeling. Ik vond het ideaal dat ik zakjes kreeg voor elke dag tijdens het afbouwen. Ik ben blij en dankbaar dat ik nu van de Venlafaxine af ben.

Het heeft me geholpen toen ik me heel slecht voelde, maar nu heb ik het niet meer nodig.

Dank je wel Paul dat je me deze kans gegeven hebt.

Met vriendelijke groet,

172. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 18:09

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul,

Ik voldoe graag aan je verzoek, maar wijs nog wel op een eerder vragenformulier dat ik heb ingevuld en hoop dat je deze nog in je bezit hebt. Helaas heeft de afbouw met de taperingstrips mij uiteindelijk niet volledig van de paroxetine afgeholpen. Bij 5 mg komen mijn klachten (teveel spierspanning wat uitmondt in rug- en slaapklachten) weer terug. Oorspronkelijk gebruikte ik 20 mg per dag en nu vaar ik wel bij 10 mg per dag. Wellicht zou het nog iets minder kunnen maar dat zou dan over langere tijd afgebouwd moeten worden. De vraag is of de paar milligram dat dit scheelt zoveel voordelen biedt. Zoals aangegeven gebruik ik het voor spierspanningsklachten en niet voor depressieve klachten. Ik ben blij dat dit medicijn er is, maar ben voorstander van waar mogelijk afbouwen, waarvoor tapering een mooi middel is. Ik hoop dan ook het het NZI dit omarmt.

Succes met je mooie werk!

Vriendelijke groet,

173. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 17:23

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Heer Paul Harder

U vraagt mij over mijn ervaring met de Tapering strip.

Ik heb de Taperingstrip gebruikt. Het heeft lang geduurd voordat er verbetering optrad.

Het was niet zo dat er meteen een verbetering optrad.

Dat heeft een aantal maanden geduurd.

Ik kon wel inslapen dAARNA ZONDER DE MEDICATIE MAAR IK SLIEP HEEL SLECHT.

Telkens wakker en heel vroeg op.

Maar heel geleidelijk aan trad er verbetering op en nu na ik denk 6 maanden is de slaap nog steeds niet goed maar het geheel is verbeterd.

Veel mensen slapen slecht. Ik hoor het van veel mensen die ouder zijn.

Toch denk ik dat het mij wel heeft geholpen.

Ik kon jarenlang niet goed inslapen zonder de slaaptabletten en nu kan ik dat wel.

Ik hoop dat er nog meer verbetering komt en soms kan ik ook ongestoord slapen maar niet vaak.

Ik hoop op een verdere verbetering. Ik ben al blij dat het nu al beter gaat.

Met vriendelijke groeten

174. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 09:36

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

goedemorgen,

Ik ben wegens vakantie nog niet begonnen met de tabletten, ik weet wel dat ik het super vind dat ik het op deze manier langzaam kan afbouwen.

Dus ik kan er verder nog niets over zeggen

mvrgr

175. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 12:07

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik ben nu ongeveer drie weken bezig met het afbouwen van olanzapine met behulp van een taperingstrip.

Ik vind het lastig om er iets over te zeggen want ik merk er niets van. Wat an sich natuurlijk een goed teken

is, ik heb geen "afkickverschijnselen". Ik zat op 2,5 milligram, ben nu naar 1,0 aan het afbouwen. Daarna ga ik naar 0,5 (met de volgende taperingstrip) en tenslotte naar 0 (derde taperingstrip). Ik heb voor deze mogelijkheid gekozen omdat mijn psychiater me erop attendeerde en ik wat op zag tegen het afbouwen (bang voor toename van de angstklachten). Maar vooralsnog gaat het probleemloos. Minpunt is natuurlijk dat het niet wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

Ik hoop u hiermee geholpen hebben. Als u nog vragen hebt hoor ik dat graag.

Met vriendelijke groet,

176. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 19:02

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Zoals ik al eerder aan je heb laten weten zijn wij zeer content over de tapering strips. Mijn vrouw heeft 2 jaar gelden deze wijze van afbouw gebruikt en in in 3 maanden heeft ze het gebruik van 20 gram paroxetine afgebouwd naar 0. Tijdens de afbouwperiode heeft ze nauwelijks klachten gehad.

Wij hebben voor de strips nooit hoeven te betalen, we zijn verzekerd bij Prolife en zelfs geen eigen risico.

Vrij recent heeft een familielid van ons ook afgebouwd met paroxetine, in grote stappen van 20 naar 10 en vervolgens naar 5 en tenslotte naar 0. Je wilt niet weten wat die voor problemen heeft gehad in de afbouwperiode. Heel haar motoriek was ontregeld en en regelmatig driftaanvallen. Grote wisseling in stemmingen enz. enz. Je wenst niemand zoiets toe.

Hartelijke groet,

177. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 28 September 2017 12:57

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Paul,

Tja, ik kreeg even wat inspiratie en laten we zeggen flash backs. Zie PDF document.

Succes,

Tekst bijlage

Het op- en afbouwen van anti psychose en SSRI anti depressie. Mijn ervaringen

Zoals bij heel veel mede cliënten is mijn jarenlange psychiatrie hel begonnen met advies inname van 20 Mg Cipramil door een Psychiater. Ik was depressief geworden door de klassieke combo gezondheid (tinnitus) werk, relaties en verdere positionering op arbeidsmarkt.

Wat daarna volgde is bijna met geen pen te beschrijven. Vrij snel na de start van die Cipramil (nog thuis) raakte ik de weg compleet kwijt. Compleet, achteraf gezien. Zelfs op het psychotische af.

Wat volgde was een jarenlange ellende van “vrijwillige” opnames (OF dat OF de ambu staat voor je klaar c.q. meteen IBS) en zelfs een RM vanwege absoluut weigeren WEER inname en opbouw van dezelfde SSRI te weten Lexapro. Psychiaters beslissen binnen letterlijk 5 minuten over “even een pilletje erin” en laten het “instellen” over aan de verpleging in combo met het (niet eens) half uurtje gesprek per week. Het “goed reageren op medicatie” wordt gepeild middels trouw naar de therapie gaan (idiot stom kleuren en krijten als een klein kind) en vooral in goede stemming de eeuwige afwasmachines 3 keer per dag vullen. (Corvee).

Uitermate achterlijk ontzettend duur systeem hetgeen meer afbreekt dan goed doet. Iemand in een gevangenis heeft het beter (geen therapie en gezeik) dan iemand in een “kamp” van een GGZ instelling.

Hieronder volgt een lijst van “pilletjes die goed voor je zijn” inclusief de verschijnselen die je krijgt als je dat in combo met een psych tracht af te bouwen en wel volgens HUN schema. Dit is niet overdreven. Ik heb deze klachten bij heel veel cliënten gezien en er met hun over gepraat. (Tijdens het eeuwige roken want iedereen rookt).

Moet mij nog van het hart dat ik velen heb meegemaakt die binnen 2 maanden na binnenkomst in zo’n instelling totaal gesloopt waren. 10 tot 15 kilo aangekomen, beweging stoornissen, praten ging niet meer, totaal van de wereld. Gestart met slechts 1 pil. Velen zaten al snel op 5 tot 10 pillen per dag.

Medicijn	“Normale” afbouw verschijnselen dus volgens schema van “specialist”
Cipramil	Evenwicht stoornis, liters en liters transpiratie iedere nacht in bed, en als klap op de vuurpeil zelfs na gehele afbouw elektrische schokken in je hoofd. Dat is zo ontzettend eng. Je denkt dat “je gaat”. Afbouw met druppels werkt niet. Geen doen. Zweten, trillen, koppijn. Druppels berekenen is achterlijk. Ronduit gevaarlijk.
Zyprexa	Desoriëntatie. Werkt zwaar op ogen, Koppijn. “De weg kwijt”. Lopen gaat niet. Wordt zwalken.
Lithium	Hoofdpijn, hoofdpijn, hoofdpijn. Maanden achter elkaar.
Lexapro	Heeeeeeeeeeeeeel gevaarlijk. Druppels afbouw is garantie voor acute opname. Werkt voor geen meter. Tabletten afbouw gaat domweg veel te snel. Splitsen is geen doen. Niet precies genoeg. Zweten, psychotische aanvallen, en ook WEER de elektrische schokken maar dan zelfs door hele lichaam. Je denkt dat je echt kapot gaat. Resultaat? -> acute opname weer. (U kunt nog net gezellig mee eten)
Oxazepam	Uiteraard slaap problemen, trillen, rusteloos. Is in verhouding met SSRI’s nog te doen
Lorazepam	Gevaarlijk. Werkt op ander hersenhelft op andere wijze. Gooit je letterlijk “plat”. Is ook in verhouding tot SSRI’s en de rest nog wel te doen. Althans in mijn geval
Effexor	Bij gebruik geeft dit restless legs. Afbouw “regulier” Heeeeeeeeeel langzaam ging bij mij goed

De enige manier om veilig af te kunnen bouwen is middels “pillen op maat”.

In de US zijn er al jaren z.g. Compound Pharmacies. Daar maken ze in tegenstelling tot zeker heden ten dagen hier in NL medicijnen waaronder deze shit op maat. Ik was naar zo’n pharmacy op zoek op het internet en ik kwam daardoor (praise the lord) de net gestarte constructie van De Regenboog apotheek in casu Paul Harder tegen. **Het laatste kwart Efexor afbouwen is perfect gelukt op deze wijze. Ben 1,5 jaar al weer totaal medicijn vrij.**

DIT is de enige goede methode om van deze medicijnen af te komen !!!!!

Ik hoop uit de grond van mijn hart dat deze testimonial een wat mij betreft doorslaggevende bijdrage is om iedere kromme gedachten gang dat de verstrekte medicatie van De Regenboog apotheek niet vergoed zou moeten worden weggenomen wordt.

DIT is de manier.

DIT BESPAART klauwen met geld vanwege verminderen van draaideur patiënten die conform “het systeem” STOUT zijn geweest. (Ja meneer, u dient dit ook levenslang te blijven gebruiken) inclusief de ritten a € 800,- per keer met de “Ambu” als je als zijnde “stoute ontrouwe patiënt” weer eens een keer met een IBS dan wel RM ingeladen wordt ten einde je “opnieuw in te stellen”.

DUIDELIJK?? Doe er wat mee c.q. vergoed deze “onkosten” !!!!!

178. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 11:24

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Omdat ik naar een andere depressiemiddel wilde overstappen omdat de venlafaxine niet voldoende werkte moest ik dit eerst afbouwen. Dit ging goed totdat ik stopte met de 37,5mg. Vreselijk!! Kreeg hele vervelende onttrekkingsverschijnselen, Werd angstig, kon amper praten en lopen ging ook niet meer goed. De wereld leek heel ver weg. Mijn man heeft mij naar het ziekenhuis gebracht waar ze toch wel schrokken van de heftige verschijnselen. Ik ben daar onderzocht en kon gelukkig weer mee naar huis met de oxazepam en een recept voor de taperingstrip. De 37,5 mg. werd in 28 dagen afgebouwd. Dat ging prima waarna ik overgestapt ben naar de Nortrilen.

Helaas werd dit niet door de zorgverzekering vergoed. Ook niet na uw schrijven van een paar weken geleden.

Ik hoop dat U op 9 oktober voldoende info hebt kunnen verzamelen om het zorginstituut te kunnen overtuigen hoe belangrijk de taperingstrip kan zijn.

Met vriendelijke groet,

179. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 01 October 2017 09:40
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Je mag mijn reactie anoniem gebruiken.

De taperingsstrips hebben mij enorm geholpen. Ik ben meerdere malen gestopt met Paroxetine. Ik kreeg bijna meteen last van hoofdpijn. Daarnaast voelde mijn hoofd verstopt zoals met een verkoudheid als je ziek aan het worden bent. Het moment dat ik dan weer een pil nam trok het weg. De tapering strip zorgde ervoor dat ik langzaam en zonder bijwerkingen kon afbouwen waarvoor veel dank.

180. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 02 October 2017 21:22
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Zoals gevraagd hierbij mijn ervaring met de Taperingstrips:

Ik had al 3x eerder gepoogd mijn Seroxat 20 mg af te bouwen, maar dit ging veel te snel en het lukte daardoor niet. Ik werd heel beroerd en kreeg echt afkickverschijnselen.

Met de strips gaat het heel langzaam en ik heb zonder problemen tot 10 mg afgebouwd. Na de 10 mg ging het moeilijker, ik kreeg toch weer wat vervelende verschijnselen, maar uiteindelijk is het toch gelukt om helemaal af te bouwen.

Als je het echt graag wil, kan je dmv de Taperingstrips goed afbouwen.

Mijn verzekering, de OHRA, heeft mij het bedrag als coulance vergoed. Uiteraard was ik hier zeer blij mee.

Met vriendelijke groet,

181. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 01 October 2017 13:19**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Ik heb in het begin van 2015 gebruik gemaakt van de taperingsstrips voor paroxetine. Ik koos toen voor 3 maanden afbouwen vanaf 20mg per dag. Mijn ervaring was uitstekend. Tijdens die maanden van afbouwen had ik geen enkel symptoom of probleem met het terugtrekken. Sinds dan neem ik paroxetine niet meer.

Ik was ontzettend blij en dankbaar dat mijn psychiater me over Cinderella project informeerde. Ongeveer anderhalf jaar daarvoor heb ik op mijn eigen manier geprobeerd om met paroxetine te stoppen. Ik verdeelde tabletten en probeerde ook gemiddelde dosis te verminderen door soms een dag groter een dag kleiner deel te nemen (nu weet ik dat dat het ergst is wat ik kon doen). Nadat ik de dosis ongeveer halveerde, de onttrekkingseffecten werden heel erg: ik was angstig, had vreselijke paniekaanvallen en obsedeerde me zelfmoord. Dat schrok me en ik besloot om terug te gaan op 20mg per dag paroxetine, ik was te bang om door te gaan.

Ik wil u bedanken voor al inzet u maakt in deze zaak en ik wens u veel succes in gesprekken met de Zorginstituut.

Met vriendelijke groet,

182. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 25 September 2017 20:12**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte mijnheer Paul Harder,

Bijgevoegd mijn verhaal betreffende mijn ervaringen met de taperingstrips.

Veel succes met uw overleg.

De ervaringen met taperingstrips van patiënt [redacted]

Mede als gevolg van chronische Q-koorts waaraan ik sinds 2008 lijden ben ik in een depressie geraakt waaraan ik behandeld ben met het medicijn paroxetine. Dit heeft ongeveer 2 jaren geduurd waarbij de dosering opgehoogd is van 10 mg naar 20 en vervolgens naar 30 steeds onder begeleiding van de huisarts. Deze verhoging ging steeds met stappen van 10 mg met als gevolg heel veel last van vervelende bijwerkingen; ik hoef ze hier niet op te sommen want de meeste die op de bijsluiters staan heb ik wel gehad. Het moet wel aan het schoksgewijze ophogen hebben gelegen want daarna volgde steeds een langere periode van stabiliteit.

Ongeveer een half jaar geleden is mijn situatie zodanig verbeterd dat ik, alles in overleg met de huisarts, ben begonnen met het afbouwen van de medicatie.

Via publicaties in bladen en (vooral internet) was ik op de hoogte van de mogelijkheid om het afbouwen geleidelijk te laten verlopen middels taperingstrips. In overleg met de huisarts en de plaatselijke apotheker

werd contact gezocht met de Regenboog apotheek waarna taperingstrips beschikbaar werden gesteld om het afbouwen geleidelijk te laten verlopen.

Het afbouwen van 30 naar 20 mg gebeurde zoals bepaald via de strip in 28 dagen waarna een periode van ongeveer een maand volgde van 20 mg, vervolgens een tweede afbouw periode met een strip van 28 dagen naar 10 mg waar ik nu alweer enkele weken op dat niveau ben en nog enkele weken wil blijven alvorens de laatste strip te gaan gebruiken naar 0.

Mijn ervaring: een PRIMA uitkomst vergeleken met het effect van de sprongsgewijze verhogingen; van bijwerkingen heb ik nauwelijks iets gemerkt dus mocht ik een terugval krijgen en de dosis zou weer verhoogd moeten worden dan ga ik zeker weer met taperingstrips aan de slag.

183. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 16:24

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Mijn ervaring met het afbouwen van de paroxetine ,na gebruik van 10 jaar zijn geweldig .Wel wat afkick verschijnschijnselen daar is/was goed mee te leven

Ik ben nu een paar maanden, verder mijn gevoelens komen nu echt binnen ,worden niet meer gefilterd door de medicatie Dit kan mij wel soms nog wat onrustig maken waardoor ik nog wel bang ben om een terug val te krijgen .

Mijn emoties worden niet meer onderdrukt ik kan weer stralen lachen en huilen om iets wat mij ontroerd, sta weer open ervoor alhoewel ik dit best nog wel moeilijk vind .Her allerbelangrijkste is dat de paniek en angstaanvallen met 80% is afgenomen die 20% komt goed daar heb ik alle vertrouwen in.

Met hulp van mijn Psycholoog komt het met mijn nu eindelijk goed en kan ik met mijn PTSS goed en zonder de medicatie een toch nog goed leven lijden .

Ik vind dat de zorg verzekeringen deze afbouw moeten vergoeden zodat het voor een ieder mogelijk is om zonder de antidepressiva verder te kunnen met hun leven .Dit met ondersteuning van Arts of Psycholoog dit mogelijk te maken

Ik ben blij dat ik hier van gebruik kon en mocht maken

Vriendelijke groet

184. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 15:53

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Helaas is het stoppen met Citalopram niet gelukt met behulp van de taperingstrips.

Met vriendelijke groet,

185. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 01 October 2017 15:15
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste P.Harder

Ik heb door het afbouwen bijna geen bijwerkingen gehad. Aantal jaar geleden heb ik iom mijn huisarts afgebouwd en toen kreeg ik veel last van stroomschokjes in mijn hoofd en darmklachten.

Bij de langzame afbouw van taperingstrips heb ik hier geen last van gehad.

Bij deze mijn ervaring.

Met vriendelijke groet,

186. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 01 October 2017 15:49
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik ben pas net begonnen met het afbouwen van mijn medicijn gebruik, ik weet dus niet of mijn ervaring met de gaperig relevant is voor de zorginstituut.

Ik hoor het nog wel

187. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 01 October 2017 19:35
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Voor mij is dit helaas een enorme pot mosterd na de maaltijd!

Succes met de strijd,

Met vriendelijke groet,

188. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 02 October 2017 07:53
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte meneer Harder,

Mijn ervaring met afbouwen van anti depressi, op gebied van gezondheid en depressie was goed.

Wat me tegenvalt, is dat als je antidepressief pil wil gebruiken word zonder discussie met verzekering gelijk alles zo lang die ook door gaat betaald en als je je beter voelt en dat wil gaan afbouwen word niks meer

vergoed tenzij een heel dure programma is!! voor mij kostte €413 en dat ik het bedrag nergens kon declareren (helaas). zelfs bij de belasting dienst aftrek extra ziektekosten heb je hoge drempels! en daar heb je ook niks aan!

Zo manier word patient echt niet gestimuleert met stoppen of afbouwen van antidepressief pillen!!

Met vriendelijke groeten,

189. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 03 October 2017 10:16

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte meneer Harder,

Ik heb mijn bevindingen met de taperingstrip al op papier ingeleverd.

Ik hoop dat dat voldoende is.

Met vriendelijke groeten,

190. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 03 October 2017 08:10

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedemorgen meneer Harder,

Ik heb geprobeerd Paroxetine (20mg) af te bouwen met taperingsstrips.

Na een redelijke start is het afbouwen niet gelukt.

Klachten van depressieve aard kwamen weer in alle hevigheid terug.

Ik wilde zelf doorzetten, en beschouwde deze klachten als afkickverschijnselen.

De klachten namen echter een dusdanige vorm aan, dat na stevig aandringen van mijn echtgenote en de huisarts besloten is het afbouwen te stoppen.

Nadat ik weer de dagelijkse hoeveelheid van 20 mg ben gaan innemen, voelde ik me enkele dagen'later weer prima.

Afgbouwen ga ik dus niet meer doen.

Met Vriendelijke groet,

191. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 19:39

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Het was voor mij niet de eerste maal dat ik medicatie heb moeten afbouwen. Dat was altijd even lastig en onzeker. Ik moest zelf bepaalde pillen breken en de helft nogmaals breken. Dat gaf een best wel onzekere in stressvolle situatie.

De tapering strip is wat mij betreft DE oplossing voor veilig afbouwen van medicijnen.

Onlangs (4 weken geleden) heb ik op eigen kracht geprobeerd om van een bepaald middel af te komen. Een insult was daarvan het gevolg waardoor ik op de IC van het ziekenhuis belandde. Daar werd een scan van mijn hersenen gemaakt en diverse andere onderzoeken. Na twee dagen werd ik ontslagen met een afbouwschema waar ik me zelf weer aan moet houden.

Door mijn gebruik van 45 jaar alcohol is mijn korte termijngeheugen dermate aangetast dat het eigenlijk niet verantwoord is om mij met een schema op papier naar huis te sturen.

De typeringstrip is daarom voor mij de beste oplossing. Je kijkt op de datum en neemt het in. Veiliger kan het niet.

Ik waardeer dan ook de apotheker dat hij zijn nek uitsteekt om deze methode meer toegankelijk te maken.

Hoogachtend,

192. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 16:28

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Ik weet niet of jullie wat aan mijn verhaal hebben. Want het ging bij mij niet goed. Ze waren begonnen met de verkeerde dosis. Ze moesten afbouwen vanaf 265mg . Maar het begon bij 150 mg. Daardoor kreeg ik toen ik na 2 strips al klaar Was (in plaats van 3). Nog een keer van 75 mg naar 0 mg. En nog een keer een dikke rekening. Ik heb wel met heel veel moeite 80% vergoed gehad. Maar heb toch bijna 200 Euro zelf moeten betalen. Ik zou zelf nooit meer op deze manier afbouwen. Was een hele slechte ervaring.

Met vriendelijke groeten

193. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 08:22

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder

De taperingstrips hebben mij geholpen om met de venfalaxine te stoppen, had ondanks de strips toch nog last van ontrekkings verschijnselen, ging m.i. te snel in de laatste fase. Achteraf had ik beter een aantal keren een pauze kunnen inlassen { een aantal weken dezelfde dosis slikken}.

Misschien een tip voor anderen.

Vriendelijke groet

194. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 30 September 2017 15:50
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder

Bijna 6 jaar heb ik venlafaxine 75 gebruikt.

Bij eerdere stoppogingen volgens officieel systeem kreeg ik klachten van geluiden in het achterhoofd gelijk kleine bliksems ; draaierigheid en erge onrust.

Met de Tapering strip heb ik geen enkele klacht meer ervaren . Ik ben ruim 1 jaar zonder deze anti depressiva. Het heeft mij enorm geholpen !

195. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 01 October 2017 12:31
To: Paul Harder <pharder@per.nl>; Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste dhr Harder,

Mijn ervaringen zijn tot nu goed, tot nu toe weinig ontwenningverschijnselen gehad.

groet

196. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 03 October 2017 10:59
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedemorgen,

Ik kreeg vanaf dat ik werkzaam was bij defensie paroxetine, dit slikte ik een aantal jaar, en op het moment dat ik wilde afbouwen vertelde mijn toenmalige huisarts dat ik 1 keer in de 2 dagen moest gaan slikken ipv iedere dag.

Dit is zo vreselijk fout gegaan, dat ik psychisch erg achteruit ging, en ook lichamelijk gebeurde er hele rare dingen.

Ik heb paniek aanvallen (hele erge) en m'n huid of althans onderhuids zwelde ik zo erg op dat ik vreselijke jeuk aanvallen kreeg. Dit was niet te bestrijden met wat dan ook.

Conclusie, ik nam meer paroxetine omdat die paniekaanvallen zo erg waren dat ik op dat soort momenten gek werd.

Uiteindelijk kwam daar de Regenboogapotheek met een prachtig afbouw methode, en die heb ik met beide handen aangepakt.

Mijn huisarts reageerde laconiek hierop, en wilde verder niet de discussie aangaan waarom hij mij dit medicijn verkeerd toediene.

Ik ben met zeer kleine dosissen per dag afgebouwd, ik heb geen bijwerkingen gehad, en ik weet de dag nog dat mijn laatste pilletje een feit was.

Dit is zo enorm goed gegaan dat ik tot de dag van vandaag nooit meer iets heb hoeven innemen.

Ook de privacy, en de service vond ik zo enorm goed, dat ik deze mensen enorm dankbaar ben.
Dit is in mijn ogen de enige manier waarop je correct kan afbouwen zonder heftige bijwerkingen
Met vriendelijke groet,

197. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 01 October 2017 08:27
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Hr Harper

Ik ben zeer tevreden over het taperings systeem, het heeft me goed geholpen met het afbouwen van de antidepressiva. Het was een goed besluit van de huisarts en mij om dit te doen. Het heeft me een zet in de juiste richting gegeven.

Vriendelijke groeten

198. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 30 September 2017 23:40
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste pharder

Mijn ervaring zal u helaas niet helpen aangezien het afbouwen mislukt is en ik weer op mijn oude dosering teruggevallen ben...

ook wil ik u nog vragen of u mijn email ontvangen heeft over de brief die ik van de zorgverzekering terug gekregen heb?

199. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 11:13
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Heel graag wil ik mijn ervaringen delen m.b.t. het gebruik van de taperingsstrips bij Venlafaxine.

Na een lange periode van het zoeken naar de een juiste levenswijze, het lezen van boeken en artikelen, bezoeken aan de huisarts, de psycholoog en cognitieve gedragstherapie was het duidelijk dat het op dat moment (helaas) noodzakelijk was om ook mediceenaal geholpen te gaan worden om van mijn aanhoudende depressie af te komen. Het feit dat ik een antidepressiva diende te gaan gebruiken was voor mij een hele stap, en ik had niet verwacht dat het zo ver zou gaan komen. Na overleg met professionals

hierover, en goed de voors - en tegens tegen elkaar hebben afgewogen besloot ik om te starten met Venlafaxine.

De eerste weken hiervan waren vreselijk. Ik heb veel vervelende bijwerkingen ervaren waardoor ik niet kon functioneren. Omdat het effect van antidepressiva pas na een paar weken zichtbaar zou zijn heb ik doorgezet. Na een aantal weken begon ik mij beter te voelen. In de tijd daarna is de dosering nog een aantal keer verhoogd, waarbij er steeds sprake was van de (gelukkig in mindere mate) bijwerkingen. Met behulp van het gebruik van de Venlafaxine lukte het me in de loop van de tijd om weer wat meer dingen in het dagelijks leven op te pakken, en uiteindelijk weer te kunnen functioneren binnen de maatschappij. Na zo'n 1,5 jaar is dan ook in overleg met mijn huisarts besloten om de medicatie te gaan afbouwen.

Hierbij ben ik in een aantal maanden van 150 mg terug gegaan naar 75 mg en verder naar 37,5 mg. Ook bij deze afbouw had ik weer last van de heftige bijwerkingen, maar tot aan de 37,5 mg vond ik dit voor mezelf nog vol te houden. Echter was de stap van 37,5 mg naar 0 simpelweg niet te doen. De bijwerkingen heb ik als zeer ernstig ervaren, en kon absoluut niet meer functioneren. Er was hierbij sprake van hoofdpijnen, stroomschokken in het hoofd bij iedere oogbeweging, misselijkheid, beroerdheid, extreme vermoeidheid en een achtbaan van emoties waarbij verdriet, blijdschap, boosheid en irritatie elkaar in no time afwisselde. Ik was genoodzaakt om toch weer te starten met de Venlafaxine 37,5 mg.

Ik was ontzettend teleurgesteld. Ik wilde zo graag verder zonder het gebruik van de antidepressiva, maar ik kon deze niet verder afbouwen omdat er geen lage doseringen bestonden. Ook vanuit mijn huisarts kreeg ik geen andere mogelijkheden dan dat ik hier 'toch even doorheen zou moeten'. In de afgelopen jaren ben ik door alle lichamelijke en psychische klachten die de depressie met zich mee brachten mijn eigen lichaam steeds beter gaan leren kennen, en ook mijn grenzen hierin. Hierdoor wist ik dat de afbouw van 37,5mg naar 0 geen optie voor mij was. De symptomen bij de start van de Venlafaxine waren erg heftig, maar dit was niet te vergelijken met de mate van de bijwerkingen bij de afbouw hiervan.

Ondanks dat ik wist dat het gebruik van Venlafaxine op het moment dat ik ermee startte noodzakelijk was, had ik bij de afbouw ervan spijt dat ik er ooit aan was begonnen. Ik vroeg me alleen maar af hoe ik er ooit weer vanaf zou komen als er sprake was van zulke extreme bijwerkingen.

Mijn aandacht werd getrokken door een uitzending van het tv programma Radar, waarin werd gesproken over de Taperingstrips. Ik ben hier meer informatie over gaan zoeken, en heb het uiteindelijk bespreekbaar gemaakt bij de huisarts. Ondanks dat hij hier nog niet veel ervaring mee had, stond hij er achter om deze zou aan te vragen om de afbouw van de medicatie zo draaglijker te maken.

Ik zag de afbouw van mijn medicatie weer positief in, en heb bij de zorgverzekeraar navraag gedaan over de vergoeding hiervan.

Na een aantal weken kreeg ik tot mijn spijt te horen dat deze medicatie niet vergoed zou gaan worden. Wederom een ontzettende tegenvaller! Hierna ben ik zelf gaan informeren bij de Regenboog apotheek wat de kosten van deze taperingstips zijn wanneer ik deze zelf zou bekostigen. Dit zou komen op zo'n 160,- per 28 dagen. Omdat ik bij iedere minimale afbouw van de medicatie steeds al bijwerkingen ervoer, was in overleg met de huisarts besproken om de afbouw hiervan in drie maanden te doen. Reken maar uit... 3x 160 euro. Dat zou me bijna 500,- gaan kosten! Een bedrag wat ik als alleenstaande niet zomaar even kan missen. (naast de kosten van het eigen risico en de medicatie zelf die niet volledig vergoed wordt).

In mijn ogen was ik genoodzaakt om de medicatie te blijven gebruiken, omdat er geen mogelijkheden bestonden om deze verder af te bouwen. Dit deed me verdriet, en voelde me machteloos.

In overleg met de huisarts heb ik uiteindelijk besloten om de afbouw toch te gaan doen m.b.v. de taperingstrips, en dan in 28 dagen, Zodat de kosten nog zo min mogelijk zouden blijven, en in de hoop dat ik niet teveel last zou hebben van bijwerkingen van de afbouw.

Achteraf gezien ben ik blij dat ik toch deze keuze heb gemaakt. De afbouw met gebruik van de taperingstrips was een wereld van verschil! Ik kan niet zeggen dat ik helemaal geen bijwerkingen heb ervaren, maar dit was vele malen minder dan in vergelijking met de afbouw zonder de taperingstrips. Als ik de mogelijkheid had gehad om de afbouw over een langer periode te verspreiden dan verwacht ik hier in nog mindere mate last van te hebben gehad.

Op dit moment is het zo'n 2 weken geleden dat ik mijn laatste milligram Venlafaxine innam. Het geeft me een goed gevoel dat ik nu zonder dit middel door het leven ga! Natuurlijk dien ik nog steeds rekening te houden met mijn levensstijl en manier van denken om niet terug te vallen in een depressie. Maar de Venlafaxine heeft me wel geholpen om te komen tot het punt waar ik nu ben, en dat ik dit zelf weer kan gaan oppakken.

De laatste tijd hoor ik in het nieuws steeds vaker dat er door artsen te snel antidepressiva wordt voorgeschreven. Hier zal vast een kern van waarheid in zitten, maar ook ben ik van mening dat er in sommige gevallen geen andere opties meer mogelijk zijn. Daarbij vind ik wel dat er door artsen bij de start met deze medicatie al meer aandacht besteed mag worden aan de afbouw van deze middelen, en dat dit niet 'zomaar' iets is.

In de periode van zowel mijn depressie, gedurende mijn medicatie gebruik als bij het afbouwen hiervan heb ik gemerkt dat het voor mensen die zelf niet in dit schuitje zitten of hebben gezeten bijna onmogelijk is om zich voor te stellen hoe dit is. In woorden is dan ook niet uit te drukken hoe moeilijk het is om deze medicatie af te bouwen.

Mensen met een depressie gaan spreekwoordelijk al door een hel met hun ziekte, bij de start met antidepressiva is al veel doorzettingsvermogen nodig om de eerste weken door te kunnen komen. Wanneer de medicatie na een tijd aanslaat gaan mensen zich eindelijk weer wat beter voelen. Het is dan zo ontzettend moeilijk om tijdens de afbouw weer in een 'gat' te vallen. Daarbij komen ook nog de angstgevoelens om weer terug te vallen na een goede periode.

De hoge kosten die het gebruik van deze medicatie en de afbouw ervan met zich meebrengen dragen ook niet bij aan het herstel. Dit neemt weer extra stress en zorgen met zich mee.

Doordat de taperingstrips nu niet vergoed worden zijn vele mensen genoodzaakt om langer gebruik te maken van antidepressiva dan nodig. Door de aanwezige bijwerkingen zijn mensen niet in staat om volledig te functioneren, en zullen zij ook vaker de huisarts bezoeken i.v.m. lichamelijke en psychische ongemakken hierbij. Mogelijk is er in bepaalde gevallen ook sprake van een terugval, waarbij er weer een behandeling gestart dient te worden. Mijn inziens zijn de kosten van dit alles bij elkaar hoger, dan van de productie van deze taperingstrips.

Ik ben me ervan bewust dat dit allemaal niet zo simpel zal zijn zoals ik het schets, en ook realiseer ik me dat het voor een ander goed niet te begrijpen is hoe het is om in deze situatie te zitten. Al met al hoop ik dat er onder de huisartsen meer bekendheid gaat komen over het bestaan van de taperingstrips. Het allerbelangrijkste vind ik dat er beter geluisterd gaat worden naar de ervaring van mensen die wél in deze situatie hebben gezeten of zitten, en dat er vele malen meer gebruik gemaakt kan gaan worden van de mogelijkheden die dus al blijken te bestaan om een toch al zo moeilijke periode te kunnen verlichten.

In de bijlage heb ik alsnog de brief vanuit de zorgverzekeraar bijgevoegd m.b.t. de afwijzing van de vergoeding.

Met vriendelijke groet,

Datum: 21 juni 2017
Onderwerp: Aanvraag vergoeding taperingstrips
Verzekerdenummer: [REDACTED]
Afdeling: Ziektekosten Claimbehandeling

Beste [REDACTED]

Onlangs ontvingen wij uw brief met betrekking tot de vergoeding van de kosten van taperingstrips met Venlafaxine, een (magistrale) bereiding door uw apotheek. Wij betalen de kosten helaas niet.

Wanneer betalen wij de kosten van geneesmiddelen?

Wij betalen de kosten van geneesmiddelen op de basisverzekering als het geneesmiddel is opgenomen in het Geneesmiddelenvergoedingssysteem (GVS). Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport bepaalt welke geneesmiddelen in het GVS worden opgenomen en of er voorwaarden zijn. Daarnaast betalen wij kosten van geneesmiddelen in uitzonderingssituaties, mits het rationele farmacotherapie betreft die:

1. door een apotheker op kleine schaal is bereid;
2. op verzoek van een arts in Nederland zijn bereid door een fabrikant. De geneesmiddelen zijn bestemd voor gebruik door individuele patiënten van die arts en zijn onder zijn toezicht bereid volgens zijn specificaties;
3. geneesmiddelen ingevoerd uit het buitenland en voor een verzekerde die een ziekte lijdt die in Nederland niet vaker voorkomt dan 1 op de 150.000 inwoners.

De (volledige) polis voorwaarden kunt u lezen in artikel 18.8 van de basisverzekering en het Reglement Farmaceutische Zorg.

Wanneer betalen wij de kosten van een (magistrale) bereiding door uw apotheek?

Taperingstrips met Venlafaxine worden (magistraal) bereid door uw apotheek. Vergoeding van een (magistrale) bereiding is mogelijk als er sprake is van rationele farmacotherapie. Dit betekent dat de bereiding:

1. een voor de patiënt geschikte vorm moet hebben. Bijvoorbeeld een drankje voor een kind dat nog geen tablet kan doorslikken;
2. bewezen effectief is. Dit betekent dat er voldoende wetenschappelijk onderzoek naar het geneesmiddel in de aangepaste vorm of dosering is gedaan en dat het werkt tegen de klacht of ziekte;
3. het voordeligst moet zijn voor de zorgverzekering en de patiënt. Het is bijvoorbeeld niet duurder dan vergelijkbare geneesmiddelen die net zo goed of beter werken.

Wij vergoeden geen apotheekbereidingen wanneer een behandeling met een nagenoeg therapeutisch gelijkwaardig geregistreerd geneesmiddel mogelijk is en waarbij het geregistreerde geneesmiddel, wat in het kader van de registratie zeer goed wetenschappelijk is onderzocht, goedkoper is.

Waarom betalen wij de kosten niet?

Taperingstrips met Venlafaxine zijn niet opgenomen in het GVS, er is sprake van een (magistrale) bereiding. Beoordeeld moet worden of is voldaan aan de eis van rationele farmacotherapie. Rationele farmacotherapie is een behandeling met een geneesmiddel in een voor de verzekerde geschikte vorm, waarvan de werkzaamheid en effectiviteit door wetenschappelijk onderzoek is vastgesteld en die ook het meest economisch is voor de zorgverzekering en de patiënt. Het Zorginstituut Nederland heeft in zijn voorlopig advies van 20 september 2016 (zaaknummer 2016107106) geconcludeerd dat geen sprake is van rationele farmacotherapie en geadviseerd de kosten van taperingstrips af te wijzen. Daarom betalen wij de kosten van taperingstrips met Venlafaxine niet.

Bent u het niet eens met ons besluit?

Als u het niet eens bent met ons besluit, dan kunt u de afdeling Ziektekosten Claimbehandeling vragen om een heroverweging. Voor deze heroverweging hebben wij aanvullende medische informatie van uw behandelenden nodig. Uw verzoek om heroverweging kunt u sturen naar:

Ditzo
Afdeling Ziektekosten Claimbehandeling
Postbus 2072
3500 HB Utrecht

Heeft u vragen?

Op www.ditzo.nl/service stelt u eenvoudig 24/7 uw vraag. Heeft u nog aanvullende vragen? Stuur ons een bericht via WhatsApp (06 - 516 777 01), Facebook of Messenger.

Vriendelijke groet,

Ditzo 

200. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 11:12

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Aan P Harder,

Ik ben bezig met de laatste tapering strip. Twee keer heb ik zelf geprobeerd om af te bouwen zonder succes. Ik heb mijn hoop nu op de taperingstrips gevestigd. Tot nog toe gaat het goed! Ik ben er erg blij mee!

Vr. Gr.

201. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 18:00

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Hr Harder,

Helaas kan ik niet veel vertellen over de Tapering strip, op zich is het wel goed verdeeld, maar helaas ben ik toch weer moeten beginnen met het medicijn paroxcetine!

Met vriendelijke groet,

202. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 18:01

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Ik ga het u zeker sturen, ben op dit moment druk aan het verhuizen. Van de week heb ik wat meer tijd! Het komt zo snel mogelijk.

Vriendelijke groeten

Sent: 02 October 2017 09:16

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder.

Ten eerste wat fijn dat zorginstituut Nederland er naar kijkt want wat is het belangrijk dat het voor iedereen vergoed zou kunnen worden. Ik heb gelukkig de mogelijkheid gehad dat ik het zelf kon betalen maar ik realiseer mij dat dit niet voor iedereen is weggelegd, en je dan mogelijk in een keer moet stoppen. Dit werkte bij mij niet en deed mij al snel doen besluiten weer te beginnen omdat ik zo beroerd was/ niet kon functioneren. Dat is tevens ook mijn reden om taperingstrips te gebruiken. Ik wil in de toekomst/ korte termijn mogelijk kinderen dat is niet mogelijk/ niet tegestaan met venlafaxine. Als iets niet goed is voor je

toekomstige kind dan wil je en doe je dat niet. Verder gaat het ook goed met mij en dat zijn redenen genoeg om af te bouwen. In overleg met mijn huisarts is toen besloten dat ik ging afbouwen maar hoe? Ongeveer zeven jaar (toen ik de eerste keer ging afbouwen) geleden werd ik tenslotte er heel ziek van. Mijn huisarts kwam met voorstel het onder begeleiding te doen van het Radboudumc te doen. Zij hebben meer ervaringen met afbouwen en taperingstrips. In het gesprek met een Psycholoog is mij verteld over de taperingstrips. Ik kon van 37,5 miligram naar 0 in 28 dagen maar na aanzien van mijn vorige ervaring heb ik er voor gekozen om van 37,5 naar 20 in 28 dagen te gaan en van 20 naar 0 in 28 dagen. Een extra taperingstrip om het zo geleidelijk aan te doen zodat mijn lichaam er rustig aan zou wennen.

Het is nu maandag 2 oktober en ik heb gister mijn laatste tabletje ingenomen. 1 miligram. Vanaf nu helemaal niks meer en wat vind ik dat spannend. Maar wat voel ik mij goed, natuurlijk heb ik wat veranderingen in mijn lichaam, voel mij wat koortsachtig en droom de laatste tijd wat heftiger. Maar waar hebben we het over? Ik functioneer gewoon, voel mij eigenlijk prima en ook geestelijk voel ik mij eigenlijk super goed. Wat gun ik dit iedereen om op deze manier af te bouwen. Ik vond het allemaal erg spannend (vooral na mijn negatieve ervaring van de vorige keer) de taperingstrips hebben mij op een rustige manier, lichaamlijk maar ook zeker geestelijk laten wennen aan een leven zonder venlafaxine!

Vriendelijke groeten,

203. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 19:18

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Meneer Harder

Ik heb een heel goede ervaring met het afbouwen door de Tapering strip/.

Ik gebruikte al jaren, meer als 10 , anti depressiva. Had al 2 keer geprobeerd om af te bouwen op de normale manier dat helaas niet is gelukt. Met de strip en het afbouwen over een termijn van 4 maanden heb ik het gevoel dat het een stuk beter gaat. De bijwerkingen waren veel minder en ik ben ervan overtuigd dat ik nu zonder medicatie verder kan. Kan het iedereen aanbevelen.

Ik hoop dat de zorgverzekeraar het belang ervan in ziet en hoop dat ze het gaan vergoeden, wat bij mij helaas niet het geval was.

Groetjes

Sent: 01 October 2017 12:22

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder.

Ik ben vergeten te vermelden dat ik Venlafaxine gebruikte waarvan de laagste dosering 37,5 mg is. Ik zou op advies van mijn apotheek om de andere dag een capsule moeten gebruiken wat volgens mijn huisarts veel te snel was. En om de capsules open te maken om zo een lagere dosering te krijgen was voor mij en mijn huisarts geen optie. Daarom heb ik gebruik gemaakt van de taperingstrip waar ik heel tevreden over ben.

Groetjes

204. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 01 October 2017 15:43
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik ben zeer tevreden met de taperingstrips. Ik heb het gebruik van aripiprazol geheel afgebouwd met behulp van deze taperingstrips. Ik had geen ontweningsverschijnselen, waarmee ik heel blij was. Ik hoop dat de taperingstrips in de toekomst vergoed gaan worden door de verzekeraars.

Met vriendelijke groet,

205. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 02 October 2017 10:12
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul,

De afbouw van Venlafaxine d.m.v. de tapering strip is prima verlopen. Ik heb geen enkele problemen ervaren.

H.Gr.

206. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 30 September 2017 17:22
Cc: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Eerdere afbouw van het (type) middel, via reguliere methodieken, is in mijn geval onsuccesvol gebleken. Dit had ik zeker tweemaal in de afgelopen 6 jaar geprobeerd. Met als gevolg bijwerkingen - angstaanvallen, stemmingswisselingen en regulatieproblematiek. Dit heeft geleid tot hoge kosten door werkuitval, huisarts- en psychiaterbezoek. De afbouw van paroxetine via tapering is een jaar geleden afgerond en succesvol gebleken. De afbouwproblemen waren nog wel aanwezig, echter in sterk verminderde mate.

De zorgverzekeraar heeft de tapering strips niet willen vergoeden. De onderbouwing was hooguit een verwijzing naar een voorlopig advies van het zorginstituut in september 2016 en een niet toegelicht advies van een anonieme medisch specialist. Nu vermoed ik dat de daadwerkelijke reden het moeilijk kunnen maken van een kosten-baten analyse ten aanzien van ongestandariseerde trajecten. Daarom ondersteun ik jouw huidige poging het beleid te wijzigen door het verzamelen van deze ontbrekende soft data, want vanuit mijn n=1 gezien is reguliere farmacotherapie irrationeel en relatief duur.

Succes!

Vriendelijke groet,

207. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 13:38

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Mijn verhaal:

In de bijsluiter van Venlafaxine Retard Focus staat dat geleidelijk aan afbouwen noodzaak is. Maar hoe moet ik in hemelsnaam geleidelijk aan afbouwen van 75 mg naar 0?

Als er alleen een middenweg is van 37,5 mg? Om en om (ene dag 75 en de andere dag 37,5) is geen optie! Afbouwklachten steken direct de kop op!

En hoe dan afbouwen van 37,5 naar 0? Er valt met het reguliere medicijn gewoonweg niets af te bouwen hoe makkelijk daar ook over wordt gedacht / voorgeschreven.

Samen met mijn apotheek ben ik op onderzoek uitgegaan en zijn we tot de taperingsstrip gekomen en wel nu....ik zit inmiddels op 0 mg.

Totaal geen klachten gehad tijdens het afbouwen en wat ben ik blij dat het me gelukt is om van mijn medicatie af te komen.

Maar echt waar...zonder de taperingsstrips was dit echt niet gelukt! De kosten zijn echter wel erg hoog en dat moet dan ook vergoed worden.

Want ik kan me voorstellen dat cliënten dat nu weerhoud om af te bouwen en dat is toch echt te gek voor woorden en de omgekeerde wereld!

Succes op 9 oktober!

Met vriendelijke groet,

208. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 03 October 2017 11:01

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Gisteren heb ik de taperingstrip afgemaakt. Ondanks de geleidelijke afbouw heb ik wel te maken gehad met ontwenningsschijnselen en heb ik het idee dat mijn lichaam en emoties zich opnieuw moeten instellen. Ik ben erg blij met de geleidelijke afbouw. Als het niet op deze manier mogelijk was geweest, was het hoogstwaarschijnlijk niet gelukt om af te bouwen. Ik had dan ernstige ontwenningsschijnselen gehad en was er emotioneel niet goed aan toe geweest. Nu is het allemaal nog te overzien.

De medicijnen zijn handig verpakt per dag. Wat ik verwarrend vind is dat dag 1 de laatste dag van de strip is. Ik vind het logischer om met dag 1 te beginnen. Dat is het enige wat ik aan te merken heb.

Met vriendelijke groet,

209. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 01 October 2017 20:10**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo Paul,

Hierbij mijn verhaal.

Ik heb langdurig (+/- 15 jaar) Paroxetine geslikt voor premenstruele klachten. Waarbij mijn huisarts bij nader inzien te weinig controle heeft gehouden. (even bellen voor een recept dit 15 jaar lang).

Heb ik bij de ontdekking van mijn zwangerschap (5 weken zwanger)samen met de huisarts besloten in 1 keer te stoppen met de medicatie van 20 mg naar 0 mg op. Mijn huisarts had er vertrouwen in dat dit wel goed zou gaan. Helaas ging dit niet goed het resultaat hele heftige lichamelijke ontwenning en een net zo'n heftige emotionele klap met huilbuien, niet goed kunnen functioneren op werk en thuis. Dit zorgde voor een periode van arbeidstherapeutisch werken en bezoeken bij een psycholoog gedurende de gehele zwangerschap. Een emotionele achtbaan die niet leuk en vooral erg onprettig was.

Na mijn zwangerschap en verlof toch weer gestart met een andere anti-depressiva. Nu 4 jaar later de keuze gemaakt om het zonder medicatie te proberen. Gezien de nare ervaring van het stoppen de vorige keer leek de methode van langzaam en geleidelijk afbouwen aantrekkelijker en laag drempeliger. Ook de begeleiding en uitleg van mijn nieuwe huisarts maakte dat ik de gok wilde wagen. Met toch wel wat spanning van 20 mg naar 0 in 8 weken. De baxter is prettig in gebruik. Het is duidelijk maar heb zelf de dagen van de week erop geschreven als extra controle. Tijdens de afbouw heb ik geen last gehad van ontwenningssverschijnselen. Wel aan het eind en de week na het stoppen wat lichte lichamelijke klachten zoals het gevoel van stroompjes door mijn hoofd.

Of ik helemaal zonder kan zal de tijd uitwijzen. Maar de methode van afbouw vond ik prettig en duidelijk en zeker beter bevallen dan "cold turkey" tijdens mijn zwangerschap.

Dit is mijn verhaal.

Succes ermee.

210. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 30 September 2017 16:11**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hoi

Danks zij deze methode ben ik afgebouwd met mijn anti depressiva je merkte er niets van en het voelde goed(geen gejaagdheid)

Ik was afgebouwd op 20 maar de menzis vergoede dit niet dus nu slik ik 37.5 dat wel vergoed word

Toch krom dat jezelf vooruitgang wilt en tegen word gehouden hierin ik kan het niet blijven betalen voor deze afbouw kon ik 350 euro zelf betalen dus terug naar af wat wel vergoed word

Groetjes

211. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 14:55

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Na 2 eerdere pogingen om venlafaxine af te bouwen hoorde ik van het bestaan van taperingsstrips om geleidelijk af te bouwen.

Hier ben ik vorig jaar mee begonnen in de allerlaagste afbouwdosis. Dit is veel beter gegaan dan met de standaarddosis van 37,5mg. Hier had ik altijd last van ontrekkingsverschijnselen, waardoor ik dacht niet zonder de venlafaxine te kunnen. Ik heb nu afgebouwd van 187,5mg naar 37,5mg.

Ik moet nu nog 1 stap en hoop daarna van de venlafaxine en vooral de bijwerkingen af te zijn.

Met vriendelijke groet

212. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 20:37

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Heer Harder,

Op 2 juli dit jaar ben ik begonnen met de afbouw van Venlafaxine 75 Mg.

Het is de bedoeling dat ik op 18 november hiermee klaar ben.

Ik zit nu op 9 Mg.

Mijn ervaringen tot op heden zijn positief. Ik heb het vermoeden dat er geen ontwenningverschijnselen zijn en mijn oude klachten nog niet terug gekomen zijn. Een kennis van mij die er abrupt mee stopte kreeg wel weer de bekende verschijnselen.

Daarmee ben ik heel blij dat het op deze manier kan en pleit er daarom voor dat het hele traject van de afbouw vergoed wordt door het Zilveren Kruis, en niet maar een deel.

Het is toch van de gekke dat als je blijft doorslikken de medicijnen worden vergoed, en als je wilt stoppen op een goede manier je de medicijnen voor een groot deel zelf moet betalen.

Met vriendelijke groet,

213. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 15:35

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedendag,

In verband met vakantie, heb ik niet eerder kunnen reageren op jullie mail.

Mijn ervaring is erg goed met het afbouwen met de taperingstrips.

Ik slikte Venlafaxine 75 mg en heb in 4 maanden afgebouwd.

Ik kreeg Venlafaxine i.v.m. een angststoornis.

Toen ik in juni 2015 bij een nieuwe werkgever ging werken, kreeg ik last van extreme faalangst.

De Venlafaxine heeft mij door deze zware periode geholpen, echter ik wilde er ook snel weer af.

In april 2016 ben ik begonnen met de taperingsstrips, in augustus 2016 geeindigd.

In die tussentijd van 4 maanden is mijn vader overleden. Op zich een zware gebeurtenis, echter ik heb het goed doorstaan, omdat ik mij gesterkt voelde door de taperingsstrips.

Toen ik bij mijn huisarts om een handtekening ging vragen voor het afbouwen, gaf zij aan hier nog nooit van gehoord te hebben.

Ik hoop dat u zo voldoende informatie hebt.

Als u nog aanvullende informatie wilt, kunt u mij bellen op

Met vriendelijke groet,

214. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 14:50

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Dank voor je mail.

Ik ben nu voor de helft afgebouwd van Venlafaxine; van 150 naar 75 in 1 maand. Ben nu alweer 1,5 mnd stabiel op 75 Mg en wil over ong 2 wkn verder gaan afbouwen, dus zal jullie weer om een strip verzoeken.

Ik ben erg blij met het bestaan van de taperingstrip. Ik had wat bijwerkingen met afbouwen maar veel minder dan ik eerder had zonder taperingstrip. Het is voor mij hiermee haalbaar om af te bouwen.

Dank!

215. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 04 October 2017 16:48

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

In de bijlage stuur ik u mijn ervaring met het afbouwen van Paroxetine m.b.v. taperingstrips.

U kunt deze ervaring gebruiken in uw gesprek met het Zorginstituut Nederland. Wel verzoek ik u deze ervaring niet elders te gebruiken.

Ook hoor ik graag van u of een en ander tot een positief resultaat geleid heeft, zodat ik alsnog over kan gaan tot declareren van mijn rekeningen.

Ik wens u veel succes met uw gesprek bij het Zorginstituut.

Met vriendelijke groet,

Tekst bijlage

3 oktober 2017

Mijn ervaring met het afbouwen van het gebruik van Paroxetine via taperingstrips

Nadat ik in de Volkskrant een artikel gelezen had over de mogelijkheid van taperingstrips en nadien me verdiept had in het afbouwen van de medicatie via internet, was ik ervan overtuigd dat dit de enige manier was om het afbouwen tot een goed einde te brengen. Het lichaam kon gaandeweg aan een verminderde dosering wennen.

Ik had 17 jaar Paroxetine geslikt en voelde niet echt een noodzaak om ermee te stoppen. Het was meer van nu of nooit. In mei 2016 besloot ik in overleg met de huisarts te starten. Hij stond er volledig achter en heeft me in het gehele proces goed begeleid.

Het mooie van dit afbouwen is dat je op een bepaalde dosis kunt blijven zitten, als je merkt dat je lichaam er nog niet aan toe is. Ook ben ik tijdens het proces van afbouwen afgeweken van de voorgestelde verlaging en heb ik mijn eigen idee over de langzamere verlaging in overleg met de huisarts opgenomen met de apotheker en deze heeft het zo geleverd.

De onttrekkingsverschijnselen zijn bij mij mild verlopen, hoewel ik bij de ene doseringverlaging meer last had dan bij de andere.

In juni 2017 was het geheel afgebouwd, maar helaas begonnen mijn klachten van weleer weer op te spelen en moest dus opnieuw aan de medicijnen. Naar mijn gevoel heeft dit niets te maken met het afbouwen, maar dit heeft te maken met mijn lichaam.

216. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 01 October 2017 12:36
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder,

Bij deze laat ik U weten dat ik zeer gebaat was bij t afbouwen middels uw taperingstrips ! Dat is zeer goed gegaan door de aangepaste dosering per dag, gedurende 3 maanden. Van 75mg venlafaxine naar 0 mg !

Eerdere pogingen om af te bouwen faalden omdat de doseringen te hoog - en het tijdsbestek te kort bleken. Daardoor elke keer terugval en weer aan de anti depressiva gegaan. (25 jaar gebruikt).

Het is van groot belang dat dit voor iedereen toegankelijk is dus zou t door de zorgverzekeraars in het vergoedingspakket opgenomen moeten worden. Dat scheelt veel ellende voor de patienten.

En spaart veel geld uit aan anti depressiva!

Veel succes 9 oktober.

Vriendelijke groet,

217. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 13:06

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt
Geachte heer Harder,

In het enquête formulier dat u mij onlangs toestuurde, heb ik eigenlijk al vrij uitgebreid deze vraag beantwoord.

Maar om toch het belang te onderstrepen van geleidelijke opbouw en afbouw van anti-depressiva, zijn dit mijn ervaringen:

Van gebruik v Venlafaxine van 175 mg naar 0 in 4 mnd is mij niet gelukt, de onttrekkingsverschijnselen waren te heftig.

Mijn partner(59 jr) heeft zich 4,5 jaar geleden van het leven beroofd tijdens een te snelle afbouw v Seroxat. Een collega v mij is 3 jaar geleden voor een trein gesprongen tijdens de opbouw van anti-depressiva.

Ik heb zelf ervaren welke invloed deze medicijnen veroorzaken in stemmingen en gevoelsleven. Dat is heel ingrijpend.

Ik ben nadrukkelijk een voorstander van veel geleidelijkere op- en afbouw, uitgesmeerd over meerdere maanden en misschien zelfs uitgesmeerd over een jaar.

En waarom zou dat dan niet vergoed mogen worden? Mogelijk redt het levens, misschien had het zelfs de levens van mijn partner en mijn collega kunnen redden.

Mvrgr

218. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 15:58

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Mijn ervaring met het afbouwen van Venlafaxine is heel goed. Een groot verschil met de eerste keer dat ik in anderhalf jaar van 225 mg naar 0 mg ben gegaan op de 'verkeerde' manier. In die tijd gaf ik de schuld van mijn depressie aan persoonlijke narigheid, maar was overal bang voor, voelde 'stroompjes' in mijn hoofd, tintelingen in mijn handen. Ik heb zelf niet in de gaten gehad hoe slecht ik eraan toe was, dat zie ik nu pas. Helaas moest ik toch weer beginnen met Venlafaxine, maar ik gaf weer de omstandigheden de schuld en heb het weer afgebouwd, maar een jaartje later moest ik toch weer opnieuw beginnen.

Daarna heb ik hulp gezocht bij de Rembrandthof. Daar ben ik begonnen met therapie en toen ik wat stabiel was kreeg ik de taperingstrips om af te bouwen, omdat ik nog steeds dacht dat ik zonder kon. Ik moet eerlijk zeggen dat de dokter er al aan twijfelde of het verstandig was.

Het ging heel erg goed, totdat ik 2 dagen helemaal zonder was. Ik stortte helemaal in.

Omdat het ook met een lage dosis goed ging ben ik toen begonnen met druppeltjes Citalopram, steeds iets meer en later tabletjes, totdat ik gevraagd heb of ik alsjeblieft weer Venlafaxine mocht hebben. Dat waren een paar hele slechte weken.

Daarna ging het langzaam beter, nog steeds met vallen en opstaan, maar ik denk dat ik het gewoon nodig heb. Voor mij dus geen afbouwen meer, maar ik heb wel gevoeld dat afbouwen met de taperingstrips veel beter is.

Ik hoop dat u hier iets aan hebt.

Vriendelijke groet,

219. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 10:49

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Zonder deze strip zou het voor mij onmogelijk zijn geweest af te bouwen met mijn anti depressiva.

Ik kan zeggen na nu 6 pogingen en 25 jr anti depressiva te hebben geslikt dat ik een ervaringsdeskundige ben. Ik zou er een boek over kunnen schrijven!

Al mijn pogingen zijn dermate mislukt dat ik steeds weer moest beginnen met de medicijnen. Ook al ben ik 3 x op nul geweest het ging altijd gepaard met heftige periodes, angstaanvallen, paniek en slapeloosheid waardoor ik elke keer weer moest teruggrijpen. Afbouwen in mijn eentje met stukje afsnijden. Als ik erop terugkijken is het gewoon levensgevaarlijk geweest. Ik kreeg nl ook agressieve buien en gedachtes die ik normaal nooit heb maar wel bij opbouwen en afbouwen!

Doordat ik de medicatie nu heel secuur en rustig kan afbouwen is het mij gelukt om op de 0,5 Mg te komen. Hier blijf ik op hangen voor nu. Helemaal naar nul zal mij waarschijnlijk nooit lukken dan slaap ik niet meer. Hiervoor heb ik het middel te lang geslikt en heeft het bij mij meer kapot gemaakt dan me lief is.

220. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 18:50

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Ik informeer u graag over mijn zeer positieve ervaring met het afbouwen met de taperingstips. Door een ingrijpende privégebeurtenis liep ik in 2013 een ernstige angststoornis op. Mijn therapeut kon niet anders dan mij Venlafaxine voor te schrijven, in een hoge dosis. Ze vertelde me over de bijwerkingen en ik wist ook dat het lastig zou worden om deze medicatie ter zijner tijd af te bouwen. Maar ik had geen keuze. Ik slikte vier capsules van 37,5 mg per dag. Na 2 jaar van gebruik (en therapie) wilde ik enorm graag af van deze medicatie. Omdat het gaat om capsules van (naar ik meen) 37,5 mg, had ik niet de mogelijkheid om heel stapsgewijs af te bouwen.

Dat ging dus ook niet goed, tot mijn grote frustratie. Ik kreeg heftige ontwenningssverschijnselen. Ik kreeg

heel nare, rare dromen en de angst kwam in heftige mate terug. Ik heb geprobeerd door te zetten, maar uiteindelijk besloot ik om de afbouw te staken. Ik slikte de medicatie nog een jaar door, tegen mijn zin. Op een gegeven moment ben ik op internet op zoek gegaan naar manieren om toch af te bouwen. Ik stuitte uiteindelijk op de website van Regenboog Apotheek op de taperingstrips. Dat klonk mij heel goed in de oren. Ik besprak het dus direct met mijn therapeut. Ze kende deze oplossing nog niet. Nadat ze zich had verdiept in de methode, werd ze enthousiast. Ze besloot me de taperingstrips voor te schrijven, in de hoop dat mijn zorgverzekeraar deze wilde vergoeden. Dat bleek inderdaad zo te zijn. Snel na de bestelling, kreeg ik de eerste strips binnen. In heel kleine stapjes bouwde ik af; een traject van enkele maanden, als ik me het goed herinner. Best spannend, met de mislukte (zelfs een beetje beangstigende) eerdere afbouw-ervaring in het achterhoofd. Maar ditmaal ging het enorm goed, en het bleef goed gaan. Al met al ben ik er met de taperingstrips in geslaagd om probleemloos af te bouwen. Zonder aan maar de geringste bijwerking. Ik heb in die periode veelvuldig tegen mijn vrouw gezegd: 'Wat ben ik blij met deze strips'. Ik heb het ervaren als een enorme opluchting. Zonder de strips was het me nooit gelukt om te stoppen met Venlafaxine. Ik lees op internet soms verhalen van mensen met vergelijkbare problemen. Ik heb weleens mensen verwezen naar Regenboog Apotheek. Ik gun iedereen die worstelt met afbouwen, dezelfde positieve ervaring. Ik pleit er dus - vanuit eigen ervaring - voor om de taperingstrips in aanmerking te laten komen voor vergoeding.

Met vriendelijke groeten,

221. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 11:26

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

In antwoord op uw verzoek wil ik mijn ervaring g met betrekking tot het afbouwen van Amitriptyline m.b.v. de taperingstrip.

Ruim 10 jaar geleden werd ik voor de 3e keer depressief en heeft het bijna 2 jaar geduurd voordat ik de medicatie gevonden had die mij hielp.

Mijn toenmalige psychiater heeft mij geadviseerd om de medicatie levenslang te blijven slikken en als ik toch zou overwegen om de medicatie af te bouwen dit langzaam en onder goede begeleiding te doen.

In januari begon ik te merken dat ik mijn dipjes niet meer uit kwam, die ik ondanks de medicatie toch af en toe had. Na wat gesprekken met GGZ besproken om te kijken naar de medicatie. Ik was erg bang om de huidige medicatie af te bouwen omdat ik niet weer in een immens diepe put wil vallen. In eerste instantie was mijn reactie dan ook om niet af te bouwen maar nog wat te verhogen. De reactie van GGZ was om toch af te bouwen omdat de medicatie schijnbaar niet meer doet wat hij moet doen, mogelijk als gevolg van de overgang of door langdurig gebruik.

Mijn behandelaar vertelde me dat het mogelijk was om m.b.v. taperingstrips de medicatie af te bouwen. Hierdoor was het mogelijk om de Amitriptyline heel langzaam af te bouwen, indien nodig een stabilisatieperiode in te lassen of terug te gaan naar de oude dosering. Omdat het duidelijk is dat ik niet zonder antidepressiva kan begreep ik ook dat het mogelijk is om op een gegeven moment te beginnen met opbouwen van andere medicatie m.b.v taperingstrip. Na lang nadenken en met angst in mijn hart de beslissing genomen om het te proberen. Voor mijn gevoel een keuze tussen 2 kwaden, zoals ik me nu voelt gaat het ook niet goed en schijnbaar doet de huidige medicatie op zijn minst niet meer wat het zou moeten doen.

Daarbij is het voor mij erg belangrijk dat ik kan blijven werken, want als dat ook wegvalt is die bodemloze put snel bereikt.

Op dit moment zit ik midden in de afbouw van de ochtend dosering en heb ik vrijwel geen last van

bijverschijnselen. Mijn dipjes worden niet erger, ik kan tot nu toe blijven werken en zijn mijn dipjes nog op te vangen.

Ik ben wel sneller vermoeid, wat sneller geïrriteerd en me concentreren kost me meer energie. Mijn sombere gedachten zijn er zeker wel, maar zijn nog niet toegenomen na het starten met de afbouw.

Ik ben erg blij dat ik de medicatie op deze manier kan afbouwen anders had ik het denk ik niet aangedurfd. Het is ook erg prettig dat je voordat je een nieuwe strip gaat beginnen kan aangeven hoe en of je verder wil afbouwen. Dit maakt het voor mij iets makkelijker om door te gaan met afbouwen.

Groetjes

222. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 16:26

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Ik ben een vrouw van 55 jaar, en gebruik sinds 1995 antidepressiva wegens depressieve klachten. De laatste 20 jaar Venlafaxine.

De medicatie geeft (waarschijnlijk) een zekere stabiliteit, maar ook (binnen 2 jaar na start) gewichtstoename van 25 kg en zeer hoog cholesterolgehalte.

Ik heb 3x geprobeerd te stoppen, maar kreeg akelige paniekachtige gevoelens, emoties uitten zich extremer, huilbuien. Klachten die ik niet had toen ik startte met de medicatie. Vanwege het behouden van werk en relatie weer Venlafaxine gaan gebruiken.

Nu aan het afbouwen met behulp van taperingstrips, ook dat is niet gemakkelijk. Ben van 75 mg naar 37,5 mg Venlafaxine gegaan, en blijf even op deze dosis. Hoop binnenkort te beginnen met de resterende taperingstrips om binnen 3 maanden de medicatie afgebouwd te hebben.

Van mijn verzekering Ohra heb ik de medicijnen niet vergoed gekregen. Ben ook (even) opgehouden hier achter aan te zitten, omdat ze me op ongevraagde/onverwachte momenten belden met argumenten waarom de medicatie niet vergoed zou worden en ik mij wat geïntimideerd voelde.

Veel succes bij het Zorginstituut Nederland

Vriendelijke groet,

223. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 20:58

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

graag vertel ik u over mijn ervaring met het afbouwen van Efexor met behulp van de Taperingstrip.

Efexor staat bekend als een zeer lastig medicijn om af te bouwen. Het geeft heftige lichamelijke onttrekkingsverschijnselen (extreme duizelingen, het gevoel van elektrische stroomstoten' door hoofd en handen, stemmingswisselingen, dufheid en/of gespannenheid). Ik heb Efexor een jaar of 6 gebruikt maar moest om verschillende redenen overstappen naar een nieuw medicijn. Dat deed ik in overleg met mijn

psychiater. Helaas ging dit na twee weken niet goed meer. De stappen die ik kon zetten werden gedicteerd door de hoeveelheden Efexor die de fabrikant per tablet leverde. Ik zou langzaam afbouwen maar als gevolg van dat minderen en de duifheid die daarmee kwam lette ik niet goed meer op. Ik halveerde mijn dosis een week te vroeg. Het gevolg was dat ik in een depressieve episode terechtkwam waardoor ik helemaal geen zicht meer had op wat ik slikte en ik nog een keer een stap te snel halveerde.

Het eindigde ermee dat ik werd opgenomen, alwaar ze mijn Efexor weer opbouwden tot mijn oude niveau.

Toen ik na enige tijd, weer ontslagen, alsnog moest proberen van de Efexor af te komen was ik dan ook zeer huiverig voor wat mij te wachten stond. Mijn psychiater echter had inmiddels gezocht naar een betere methode en vertelde mij over de Taperingstrip. Aanvankelijk wat sceptisch ben ik daarmee begonnen en inmiddels ben ik zeer enthousiast. Afbouwen blijft lastig, aan de onttrekkingsverschijnselen ontkwam ik niet maar doordat de stapjes zo klein waren kon ik het met de strip prima handelen. Ik kon blijven werken, kon thuis functioneren en bovenal: ik ben niet in een depressie weggeleden.

Wat mij betreft was de Taperingstrip daarom bijna van levensbelang. Was ik na mijn poging zonder de strip na een hele zware periode zeker vier weken uit de running, nu kon ik gewoon doorgaan met mijn leven.

Ik zal vast nog wel eens moeten switchen van medicatie en ik hoop dat de Taperingstrip mij daar dan weer bij kan helpen.

Met vriendelijke groet,

224. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 12:35

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Mijn ervaring met de taperingstrips:

Ik gebruik nu ongeveer 10 jaar venlafaxine. Tussentijds al eens geprobeerd te halveren van 75mg naar 37.5 mg. Dit deed ik altijd in 1x wat altijd samen ging met een vreemde geluiden in mn rechteroor, sommige mensen noemen het stroomstootjes. Dit geluid heb ik ook wanneer ik te laat het medicijn inneem. Ik noem het altijd een waarschuwing dat ik mn pil in moet nemen. Meestal ben ik vrij stipt met het innemen.

Begin 2016 ging het zo goed dat ik dacht om het weer eens te proberen maar nu helemaal op 0. Dit heb ik toen besproken met de praktijkondersteunende. Zij gaf het advies wekelijks af te bouwen van 6x 75mg en 1x 37.5mg, 5x 75mg en 2x 37.5 mg enz. Ik vond dit toch niet zo lekker gaan en heb toen op internet gekeken en ben toen gaan googelen en zo ben ik dus op de taperingstrips gekomen.

Ik heb toen direkt contact opgenomen met de huisarts. Deze was enthousiast en we hebben het toen in werking gezet. Mijn verzekering heeft de medicijnen vergoedt.

Het afbouwen ging heel goed zonder problemen. Ik heb afgebouwd tot 18mg.

Er gebeurde iets wat mij toch weer heel onzeker maakte en de angst kwam terug.

Eerst nog geprobeerd met 37.5 mg. maar ik zit inmiddels weer op 75mg.

Het ophogen ging ook weer gepaard met de nodige bijwerkingen.

Ik vind het heel jammer dat het afbouwen niet is gelukt want dit medicijn geeft toch wel de nodige bijwerkingen. Waar ik last van heb is oorsuizen, droge mond, wisselend wel en niet goed voelen, lichtgevoeligheid en toch nog af en toe angst.

Ik heb nu wel besproken met de huisarts om een afspraak te maken met een psychiater(waar hij eerst niks van wilde weten) om toch wat zaken te bespreken waar de huisarts toch niet alle tijd voor heeft. Hij was wel blij met de tip welke hij van mij gekregen heeft over de strips want hij had hier nog niet van gehoord. Jammer dat het voor mij niet werkte maar hij heeft toch al andere patiënten hiermee geholpen.

Ik hoop dat mijn verhaal U kan helpen en mochten er nog vragen zijn dan wil ik deze graag beantwoorden.

Met vriendelijke groet,

225. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 12:42

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder,

Wij gebruiken nu al voor de tweede keer de taperingstrips voor het afbouwen van anti depressieve.

Iemand die dit gebruikt is erg blij dat hij/ zij niet zelf iedere dag weer moet controleren of de hoeveelheid van de mg. klopt voor die dag.

Ook is het gemakkelijk dat je kunt zien op welke dag je zit.

Deze stress is al voor je weggenomen door de strips.

Wat inhoud dat het je waarschijnlijk ook zal lukken om daadwerkelijk te stoppen.

Fijn voor jou en de verzekeraar die dit niet meer hoeft te vergoeden, voor de rest van je leven.

win win situatie, in mijn ogen.

Daarom vindt ik dan ook dat het als verzekerde zorg beschouwd moet worden en in aanmerking moet komen voor vergoeding door de zorgverzekeraar.

Met vriendelijk groet,

[redacted]
Moeder van een depressieve dochter.

226. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 16:51

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik ben niet in staat om 'n uitgebreid verslag te doen van het afbouwen met de taperingsstrip.

Maar ik kan wel zeggen dat ik nooit had durven afbouwen zonder deze strip!

Ik vind het heel bijzonder dat deze Taperingstrip is bedacht.

En ik vind het heel belangrijk dat deze als verzekerde zorg voor vergoeding in aanmerking komen.

Met vriendelijke groet,

227. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 01 October 2017 13:17**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

ik heb goede ervaringen met het gebruik van de taperingstrips. Na 13 jaar Paroxetine te hebben gebruikt (20mg) ben ik dankzij de strips inmiddels op een veilige manier teruggegaan naar 10mg. In het voorjaar hoop ik met behulp van de strips die ik reeds heb aangeschaft verder af te bouwen naar 5mg. In het verleden heb ik al vaker geprobeerd af te bouwen (met de pillenspijter als gereedschap). Dat is nooit gelukt.

Mijn zorgverzekeraar Zilveren Kruis houdt, ook na het indienen van een klacht, vast aan het standpunt op de website. *"Wij vergoeden die kosten dan ook niet. Uw arts of apotheek kan u begeleiden om op andere manieren dan via een taperingstrip van deze medicatie af te komen."* Dat zowel arts als apotheker aangeven dat taperingstrips bij uitstek geschikt zijn om af te bouwen is voor Zilveren Kruis geen reden om dit standpunt te herzien.

De consequentie dat veel mensen wellicht (jaren) langer doorgaan met het slikken van de voorgeschreven dosis in plaats van af te bouwen neemt Zilveren Kruis kennelijk op de koop toe.

Kortom: ik onderschrijf uw standpunt dat het bieden van deze zorg van groot belang is en hoop op een positieve uitkomst van uw gesprek met het Zorginstituut. De rekening van €299,28 heb ik zelf betaald. Het zou fantastisch zijn als mensen die de stap naar afbouwen nu niet willen of kunnen nemen omdat de taperingstrips niet in aanmerking voor vergoeding die stap wél nemen wanneer de strips in aanmerking komen voor vergoeding.

Ik geef u toestemming om mijn verhaal te gebruiken om het Zorginstituut te overtuigen. Ik reken erop dat u dit verhaal vertrouwelijk behandelt: publicatie op welke manier dan ook zonder vermelding van mijn naam & woonplaats.

met vriendelijke groet,

228. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 30 September 2017 17:16**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik ben zo blij dat de mogelijkheid er is om via Taperingstrips af te bouwen, ik weet niet hoe ik het anders had moeten doen. Ik ben nu 3 maanden aan het afbouwen en ben net begonnen aan de laatste reeks van 2mg citalopram naar 0.

Drie maanden geleden heb ik even een ruime week wat vervelende ontwenningsverschijnselen gehad, ik was duizelig, kon mij niet concentreren, moeite met werken, heel erg moe, snel overprikkeld en af en toe wat beginnende depressieve gevoelens. Gelukkig nam dit na 2 weken afbouw af. Alsof mijn lichaam begreep dat het steeds minder kreeg, en het zelf de stofjes weer ging aanmaken.

Deze 3 maanden zijn er regelmatig filters weggevallen, zo voelde het: meer emotie, soms ineens heel boos, soms ineens heel verdrietig, en niet goed wetend wat ik met deze heftige emoties aanmoest. Gelukkig kon ik er rustig aan wennen en kon ik wel normaal blijven functioneren, zowel op werk als privé. Dit is echt

dankzij deze langzame afbouw, anders was het een storm in mijn hoofd geworden, nu bleef het rustig en behapbaar.

Ik ben benieuwd hoe deze laatste maand gaat, het staartje schijnt het moeilijkste te zijn. Ik ben in ieder geval echt ontzettend blij dat ik het op deze manier kan afbouwen.

Ik ben 2 jaar geleden gestart met deze medicatie, zonder opbouw, gewoon ineens goed doorzetten. Dit heb ik echt als verschrikkelijk ervaren. Het ging natuurlijk al niet goed met mij, anders zou ik dit middel niet gaan slikken. Ik heb 2 weken echt moeten doorzetten, het voelde alsof ik vergif nam, ik ging mij namelijk alleen maar slechter voelen. Ik had niet kunnen werken of normaal kunnen functioneren in de eerste 6 weken van het gebruik van deze medicatie. Na 6 weken voelde het weer 'normaal' en na 3 maanden voelde ik mij eindelijk echt beter.

Dit kan nu anders, dankzij deze strips hoeft je niet meer eerst 2 à 3 weken door een extreem diep dal te gaan. Ik had er graag gebruik van gemaakt als ik had geweten dat het bestond.

Ik begrijp dan ook niet dat verzekeraars hier niet aan willen bijdragen, het is namelijk zo ontzettend logisch dat Taperingstrips prettiger werken dan in 1x naar een bepaalde dosis gaan. Ik heb ontzettend veel moeite gehad tijdens de opbouw om door te zetten. Ik heb het geluk dat ik een lieve familie heb die mij heeft gesteund en voor mij heeft gezorgd in die tijd. Als ik dat niet had gehad was ik er misschien niet door gekomen.

Hartelijke groet,

229. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 20:06

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag meneer Harder,

Ik heb een paar maanden gebruik gemaakt van de taperingsstrips.

De reden hiervoor was dat ik een hele lage dosis antipsychotica nodig had, die niet regulier verkrijgbaar is (abilify 1 Mg en later 2 Mg). Hogere dosissen verdraag ik niet, dus ik en mijn arts waren heel blij met de mogelijkheid van uw apotheek om medicatie 'op maat' te leveren.

Uiteindelijk zijn we er achter gekomen dat een heel ander soort medicatie bij mij veel beter werkt (methylfenidaat) dus ben ik helemaal gestopt met antipsychotica, maar het is heel goed dat we dit hebben kunnen uittesten.

Veel dank voor het goede en kritische werk van uw apotheek !! (En echt een schande dat dit (nog?) niet de 'gewone' praktijk is).

Veel succes met uw onderhandelingen!!

Waarschijnlijk ga ik binnenkort de langwerkende variant van methylfenidaat weer via uw apotheek bestellen. (echt belachelijk dat de 'reguliere' varianten niet vergoed worden en onbetaalbaar zijn).

Nogmaals dank en succes!

230. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 01 October 2017 21:57**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Laat ik beginnen met het vermelden dat ik erg blij ben met mensen zoals u. Ik ben ze niet veel tegen gekomen gedurende een hele slechte periode in mijn leven.

Na vele verschillende ad te hebben voorgeschreven gekregen, ben ik tot de conclusie gekomen dat het gebruik mijn herstel in de weg heeft gestaan. Na het proberen van Lexapro, mirtazepine, seroquel en venlafaxine ging het alleen maar verder bergafwaarts. Dieptepunt was gedurende het slikken van gelijktijdig Lexapro, mirtazepine en lorazepam, ik heb toen een soort serotoninesyndroom opgelopen, met bijvoorbeeld absurde hallucinaties.

Voor het afbouwen van venlafaxine ben ik enorm geholpen met het gebruik van de taperingstrips. Last van ernstige onttrekkingsverschijnselen zijn weg gebleven. Omdat ik na het stoppen nog steeds ernstige angstklachten had ben ik vervolgens clomipramine gaan slikken. Dit hielp wel enigszins, maar de bijwerkingen waren fors en ben na ongeveer een jaar gebruik met behulp van psychiater [redacted] van de GGZ [redacted] van dit medicijn afgekomen.

Door de vele bijwerkingen van alle ad die ik heb geslikt zoals zweten, slecht zicht, gewichtstoename, geen libido ben ik in een behoorlijk isolement terecht gekomen. Voor mijn burn-out sporte ik veel, had een bevredigend seksleven etc.

Door het stoppen met de medicatie, gesprekken met een goede psychiater ([redacted]), maar ook een andere instelling (niet meer te perfectionistisch, beter relativeren) en veel sporten, heb ik mijn oude leven weer terug en voel ik mij al bijna 2 jaren zeer goed, zonder ernstige terugvallen.

Wat wel van belang is dat ik op voorhand al heel sceptisch was met betrekking tot medicijngebruik. Daarom las ik alles wat er maar te vinden was op het internet over ad gebruik. Wat mij vooral verontruste was het feit dat de werking niet erg duidelijk is en er een verandering in de hersenen(zenuwbanen) plaats vindt.

Daarom zal ik nooit meer een ad nemen, daar ben ik 100% van overtuigd.

PS: ik vond het best lastig om iets op papier te zetten over deze vervelende periode, enerzijds omdat mijn geheugen toen slecht functioneerde en anderzijds omdat ik er niet heel graag aan terug denk. Ik hoop dat u er iets mee kan en in ieder geval succes met uw prima werk om een grote en vrij anonieme en niet al te assertieve groep van ad gebruikers te helpen bij het afbouwen.

Met vriendelijke groet,

231. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 30 September 2017 16:00**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik heb de typering strip gebruikt voor afbouw van Venlafaxine.

Eerder had ik al gemerkt ernstige ontrekkingsverschijnselen te hebben toen ik door griep (overgeven e.d.) plotseling een paar dagen zonder Venlafaxine was. Daarbij had ik zeer frequent elektrische schokjes in mijn hoofd, alsof er een soort kortsluiting optrad. Ook allerlei andere nare en akelige dingen, extreme stemmingswisselingen, bizarre psychotische symptomen (wat ik eerder nooit heb ervaren) maar ook schokken door mijn hele lijf, licht in mijn hoofd, enz.. Alles verdween onmiddellijk zodra ik weer Venlafaxine gebruikte. Dit heb ik een aantal keren meegemaakt, een paar keer door griep en een aantal keren vanwege het over zullen stappen op een ander middel.

Dus toen ik na een langzame afbouw tot 37.5 mg volledig wilde stoppen met Venlafaxine omdat het me eigenlijk nogal tegenhield in mijn activiteiten (en ik voelde me langere tijd goed) dacht ik dat een taperingsstrip voor mij absoluut noodzakelijk was. Tijdens het gebruik van de tapering strip heb ik geen lichamelijke klachten gehad zoals eerder, maar helaas wel psychotische klachten (die ik voorheen nooit eerder had behalve dan zoals hierboven vermeld), gevoel van ernstige spanning en heftige onrust. Dit verdween onmiddellijk weer toen ik weer terug ging naar 75 mg. Het was mij duidelijk dat het toch nog te snel ging. Moeilijk hard te maken, maar ik denk eerlijk gezegd dat het best logisch is te veronderstellen dat iedereen er anders op reageert. Dat is ook al lang wetenschappelijk bewezen. Dan is het ook logisch dat maatwerk bij iedereen noodzakelijk is voor het afbouwen van antidepressiva. Ik wil nog steeds graag van de medicatie af zodat ik weer iets beter kan functioneren. Maar ik zal helaas zelf een voor mij geschiktere dosering in elkaar moeten zetten.

Desalniettemin is een typering strip een goed begin van maatwerk bij het afbouwen van antidepressiva. Absoluut heel erg belangrijk, ook vanuit een kosten oogpunt.

groet,

232. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 30 September 2017 23:46**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Vanwege het feit dat ik zwaar overspannen was en echt in een diep dal verkeerde heb ik in overleg met de huisarts het besluit genomen om met paroxetine te starten. Ik heb deze anti-depressies 1,5 jaar geslikt en ik vraag me nog steeds af of ik er verstandig aan gedaan heb. Het stopt af en ik was ook regelmatig niet mezelf. Op sommige momenten zelfs tegen het agressieve aan. Ik weet niet wat er gebeurt was als ik het niet geslikt had en dat zal altijd een vraagteken blijven.

Wat ik wel weet is dat dit “medicijn” een forse impact heeft op je en dat je er dus ook niet zomaar van afkomt. Natuurlijk wordt daar wel vooraf wat over gezegd maar niet dat het bijna een onmogelijke opgave wordt om er mee te stoppen. Ik heb het 3x geprobeerd om er met de beschikbare doseringen die via de reguliere apotheek worden voorgeschreven van af te komen. Dit was één groot drama, ik ging door een hel. Even doorbijten was het credo maar na 3 dagen je zwaar ellendig voelen maar weer gaan slikken. Ik voelde me net een junk. Hoe kom ik hier ooit weer vanaf.

Heel veel op internet/blogs gezeten en toen kwam ik op het spoor van uw apotheek om met hele geleidelijke vermindering dmv die strips af te bouwen.

Ik heb direct mijn huisarts ingeschakeld en dit via jullie geregeld.

Ik heb gebruik gemaakt van het afbouwschema en ik heb bijna geen last gehad met afbouwen. Zo kan het dus ook. Het is gewoon crimineel dat dit via een speciaal circuit moet. Dit moet gewoon de standaard werkwijze worden. Dat is natuurlijk niet in het belang van de farmaceutische industrie.

Mijn ervaring met de strips is dus in één woord geweldig. Fijn dat u zich hiervoor inspant en het mogelijk maakt om zonder heftige bijverschijnselen te kunnen stoppen met die medicatie. Na 3 pogingen zakt de moed ook behoorlijk in je schoenen en ga je echt denken dat je er nooit meer Vanaf komt.

Bedankt!!!!!!

Met vriendelijke groet,

233. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 09:06

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Mijn ervaring met de taperingstrip:

Na 24 jaar gebruik van de fluvoxamine heb ik 3 jaar geleden besloten te stoppen met het gebruik ervan. In mijn apotheek heb ik gevraagd om een afbouwschema hiervoor.

Veel meer informatie dan bouw het in ongeveer een maand af konden zij mij niet geven.

De afbouw periode was voor mij een hel waardoor ik vanwege de klachten die dit mee zich mee bracht niet in de gelegenheid was te werken. Na een half jaar toch in overleg met de arts weer gestart met de fluvoxamine ook nu weer kwam ik in die hel terecht. Wat heb ik een spijt gehad dat ik een half jaar eerder gestopt was met de medicijnen.

Het feit dat ik me de laatste jaren nooit meer zo heb gevoeld als voordat ik met het gebruik was gestopt, en omdat ik via internet las over de taperingstrip deden mij besluiten het toch nog een keer te wagen.

In mei ben ik begonnen met de afbouw ervan middels de taperingstrip in 3 maanden.

Ik heb hier dank zij de strips nauwelijks klachten van ervaren.

Mocht ik ooit weer moeten beginnen met AD dan voor mij ook alleen maar met de taperingstrip.

234. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 30 September 2017 18:42**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste mijnheer Harder,

Graag deel ik mijn ervaring met de taperingstrips van lorazepam. Voordat ik de taperingstrips ging gebruiken om lorazepam af te bouwen heb ik 2 keer eerder een poging gedaan om lorazepam af te bouwen. Dit is helaas niet gelukt en een behoorlijke traumatische ervaring geweest. Gebleken is dat ik zeer gevoelig ben voor medicatie. Bij de eerste 2 pogingen heb ik veel afbouwverschijnselen gehad die ook na maanden nog niet stopten met name de onrust was heftig en hield niet op. Daarnaast ook angst en depressie. Hierdoor ben ik toch weer gaan gebruiken. Ik belandde daardoor ook in een cirkel van verslaving, eigenlijk heb je meer nodig, maar dit wilde ik niet en daardoor had ik continue last van onttrekkingsverschijnselen. Het was echt een verschrikkelijke periode. Uiteindelijk hoorde ik van de taperingstrips via mijn psychiater en ben ik dat traject ingegaan. In 2 maanden 1 mg afgebouwd. Dit was een ware verademing en goed te doen. Wat was ik blij toen ik er eindelijk vanaf was en zeer dankbaar voor het feit dat er nu taperingstrips zijn. Ik kan dan ook niet genoeg benadrukken hoe belangrijk het is om af te kunnen bouwen met de taperingstrips d.m.v. een zeer geleidelijke verlaging! Ik hoop van harte dat mijn verhaal kan bijdragen aan de vergoeding van de taperingstrips door de zorgverzekeraar.

Met vriendelijke groet,

235. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 01 October 2017 13:59**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Mijn zoon schrijft dit bericht omdat ik niet meer in staat ben om de simpelste taken uit te voeren. Ik lig grotendeels van de dag uitgeschakeld rillend van de angst en pijnlijke lichamelijke klachten welk zijn ontstaan door paroxetine en de onwetendheid van artsen en psychiaters hoe correct deze middel af te bouwen. Ik wou dat ik nooit was gestart met dit middel. Ik heb 20 jaar rondgelopen met een tikkende tijdbom niet wetende wat er mij af te wachten stond. 20 jaar lang heeft niet 1 van mijn artsen mij verteld dat het wel tijd is om deze middel eens af te bouwen. Nu ben ik op leeftijd en durf niet alleen te douchen bevind mij in een donkere tunnel en ervaar de ergste vorm van derealisatie en depersonalisatie. Angst en duizeligheid is mijn ontbijt en als dessert heb ik fybromyalgie en slapeloosheid. En het leukste van dit allemaal is een groep zogenaamde deskundigen die me vertellen dat het niet door paroxetine en dergelijke medicijnen komt. Dan vraag ik me af als je zo slim bent en een deductievermogen hebt om arts te worden dan kan je toch ook onderzoeken dat er een correlatie ligt in hoeverre mensen lijden en vervolgens doe je er lorazepam bij om mensen ook nog eens verslaafd te laten raken. Experimenteer je nog met een nieuwe medicijn toe te dienen als citalopram om extra angst en paniekaanvallen aan te jagen bij je patienten. Ik ga niet meer verder schrijven maar ik kan je wel vertellen dat ik op een gegeven moment niet meer kon eten en slapen waardoor ik 27 kilo was afgevallen totdat ik werd opgenomen in de ziekenhuis.

Mijn enige vorm van normaal functioneren was toen ik deze middel met de taperingsstrips aan het afbouwen was. Totdat de ziekenhuis arts zich er mee ging bemoeien en deze was omen te vervallen. Ik kan u mee geven dat uit mijn ervaring, dit allemaal niet was gebeurd als ik direct met de taperingsstip was

begonnen. En middels een tijdschema van 1 jaar lang in mijn eigen tempo was afgebouwd. Het is toch zelfs voor een lijk duidelijk dat als je een middel 20 jaar lang gebruikt deze ook over een langere tijd moet afbouwen.

Momenteel voel ik me weer iets stabiel en wil dan ook heel graag bij u eerst beginnen met het afbouwen van de lorazepam middels de taperingsstrips. Deze middel is nog erger dan paroxetine en heb op de harde manier deze afgebouwd van 8mg tot aan 2mg op dit moment. Ik heb mijn dokter de stukken laten inlezen welk u in samenwerking met de heer Groot en de heer van Os hebt gemaakt en ben er van overtuigd dat het nu wel gaat lukken. Jullie zijn heel goed bezig en deze goede daden zullen worden beloond.

Ik hoop dat de taperingsstrips snel worden opgenomen in de pakket zodat andere mensen hiervan gebruik kunnen maken en niet meer hoeven te lijden zoals ik deed.

Graag ontvang ik van u een bestelformulier.

In afwachting van uw antwoord verblijf ik,

Met vriendelijke groet,

236. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 22:15

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo,

Wat mij betreft geen enkele twijfel dat de taperingstrip de beste methode is om af te bouwen met venlafaxine.

Ik heb een keer afgebouwd met de doses die regulier worden gemaakt. De stap van de kleinste dosis 37,5 naar nul was bijna niet te verdragen. Ik heb bijna een jaar last gehad van afkickverschijnselen. Dat waren vrij heftige nare schokken in mijn hoofd, ze worden ook wel brainzaps genoemd.

Hierna moest ik helaas weer venlafaxine gebruiken. Toen het na verloop van tijd beter ging, wilde ik wel weer afbouwen. Ik heb met de huisarts en met mijn apotheek in [REDACTED] overlegd of de afbouw van de laatste stap van een dosering 37,5 naar nul, langzamer gedaan kon worden. De huisarts wist geen goede methode en de apotheek wilde niet meewerken aan het maken van aflopende doses.

Op internet vond ik zelf vervolgens de mogelijkheid van de taperingstrips. Op verzoek heeft mijn huisarts ze voorgeschreven. Ik heb ze gebruikt voor de afbouw en *geen* fysieke afkickverschijnselen gehad.

Deze strips niet beschikbaar stellen/ vergoeden aan mensen die willen afbouwen van venlafaxine, is naar mijn mening welhaast misdadig. Het is van groot belang voor het succesvol kunnen afbouwen! De farmaceutische industrie levert ze niet, dat is een schande!

De regenboogapotheek heeft wel een goede methode op de plank! Het probleem daarbij zit in de vergoeding door de zorgverzekering.

Tot zover. Ik hoop zeer van harte dat de taperingstrips voor iedereen die wil stoppen met venlafaxine en andere medicijnen, beschikbaar komen!

Met vriendelijke groet,

237. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 30 September 2017 18:15**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik heb persoonlijk geen ervaring met het áfbouwen, maar juist met het opbouwen van medicatie door middel van de taperingstrip. Hiermee ben ik begonnen toen ik erge bijwerkingen merkte toen ik met een nieuw medicijn moest beginnen. Dit was bij dit middel vrij normaal en het weerhield mij ervan om het middel nog te nemen. Toen ik dit aangaf bij mijn behandelaar, suggereerde hij om de medicatie geleidelijk op te bouwen door middel van de taperingstrips, zodat de meeste bijwerkingen voorkomen konden worden. Ik vond het zelf heel prettig dat deze optie er was; ik heb vaak moeite met medicatie nemen omdat ik vrees voor de bijwerkingen. Op deze manier was de kans op dit soort bijwerkingen aanzienlijk kleiner - en dat idee alleen al vond ik heel prettig. Het werkte ook fijn; ik heb met de taperingstrips bijna niet gemerkt dat ik gestart ben met de medicatie; heftige bijwerkingen heb ik niet meer ervaren. Toen ik later de dosis van de medicatie nog eens verhoogd heb, heb ik ook gevraagd of dit kon door middel van de taperingstrip, zodat ook dat zonder problemen kon gebeuren. Ook in dit geval is dit prima verlopen.

Ik zou willen dat meer mensen wisten dat de langzame af- of opbouw van medicijnen een optie is; ik weet dat er veel mensen terughoudend zijn mbt het gebruiken van medicatie, en dit komt deels door de angst voor bijwerkingen. Zeker bij antidepressiva zijn deze namelijk toch wel wat beangstigend. En juist antidepressiva kunnen voor sommige mensen erg helpend zijn; het zou dus goed zijn als mensen wisten dat ze ook konden starten met het gebruik van medicatie met een geringe kans op bijwerkingen. Het zou mij ook fijn lijken als deze verzekerd konden worden - dat zou denk ik ook mensen over de drempel helpen.

Met vriendelijke groet,

238. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 02 October 2017 11:01**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt*Geachte heer Harder, Beste Paul,*

Mijn ervaring met de door Regenboog Apotheek geleverde Venlafaxine Taperingstrip van was erg goed! Ik ben de maand april voor de eerste keer in m'n afbouwproces van een véél te hoge dosis goed doorgekomen, voor de eerste keer zonder onthoudingsverschijnselen. Ik ben er van overtuigd dat dit komt door het gebruik van de Taperingstrips!

Probleem is dat VGZ de Taperingstrips niet vergoed, ondanks restrictie van de staatssecretaris. Jammer; aangezien ik in een WIA-uitkering zit kon ik de verdere afbouwstappen naar 0 niet betalen. Mijn diagnose is veranderd naar Bipolaire II stoornis, en daar hoort antidepressiva niet bij.

Ik stuur de heer Zarroy van VGZ een kopie van deze mail,

in de hoop dat VGZ in deze een ander beleid gaat voeren t.a.v. de Taperingstrips.

Ik ben zéker bereid het Zorginstituut Nederland een mondelinge toelichting te geven op deze mail!

Met vriendelijke groet,

239. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 01 October 2017 00:33**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Hieronder mijn ervaring:

Ik slik ruim 22 jaar venlafaxine. Vanaf januari heb ik met moeite en met de tijd als variabele, (steeds een half uur meer tijd tussen het slikken van de pillen van 37,5) zelf geleidelijk afgebouwd van 75 mg tot 37,5. Dat was behoorlijk complex.

Daarna hoorde ik van de mogelijkheid van taperingstrips. Dankzij de taperingstrips heb ik in 4,5 maanden de dosering van 37,5 naar nu 6 mg venlafaxine af kunnen bouwen met relatief weinig onttrekkingsverschijnselen. Nog 17 dagen en ik zit op 0 mg.

Daar kijk ik naar uit.

Zonder taperingsstrips had ik het niet gedurfd.

Als ik probeerde af te bouwen in het verleden, lukte het niet, omdat ik dacht dat de depressies weer terug kwamen. Nu weet ik dat het ook onttrekkingsverschijnselen kunnen zijn. Het werd me ook door arts en psychiater ontraden. Ik zou mijn leven lang venlafaxine moeten blijven slikken, vanwege mijn aanleg voor depressies.

Met het heel geleidelijk afbouwen, met taperingsstrips en ook een maand tussendoor stabiliseren op 20 mg is het gelukt om af te bouwen tot 6 mg.

Nu het laatste stukje nog (van 6 mg naar 0).

Het heeft me veel geld gekost, omdat de verzekering slechts 1 van de 5 strips vergoedt. Ik ben blij en trots als ik op 0 uitkom en als het goed zal blijken te gaan.

Als het niet goed zou gaan, zou ik ook baat kunnen hebben bij een lage dosering van bv 10 mg. Via reguliere apotheken niet te verkrijgen. De psychiater van de depressiekliniek van het UMCG zei dat zo'n lage dosering goed werkzaam zou kunnen zijn, bij mijn type klachten. Dan heb ik dus elke maand een taperingstrip van pillen van 10 mg nodig. Dat is echter niet te betalen. Moet ik dan weer naar 37,5 mg venlafaxine? Ik wil niet meer mg slikken dan nodig is.

240. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 04 October 2017 09:04**To:** Paul Harder <pharder@per.nl>**Subject:** RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Persoonlijke verhalen per e mail zijn niet mijn sterkste punt, ik wil toch graag reageren omdat ik denk dat honderden zo niet duizenden mensen gebaat zijn bij de service die de regenboog apotheek biedt met de taperingstrips.

Na langdurig medicijn gebruik en de daarbij behorende klachten [lusteloosheid, constante vermoeidheid] leek het mij een goed idee om het medicijn gebruik af te gaan bouwen.

Ik ben enigszins geschrokken van het gebrek aan kennis bij de huisartsen die ik heb bezocht en die mij op allerlei manieren [de ene dag 75 mg de andere dag 37.5 mg] een afbouw voorstel hebben gedaan. Omdat ik zelf op internet over de regenboog apotheek had gelezen en dat met enig aandringen erdoor heb kunnen duwen is het gelukkig goed gekomen.

Ik ben na 11 jaar gebruik van venlafaxine 75mg dankzij de taperingstrips in twee keer 28 dagen gestopt met medicijnen gebruiken.

Ik voel me beter als de afgelopen jaren heb totaal geen klachten meer en heb geen last gehad van afkick verschijnselen.

Ik wil iedereen met klem adviseren om te stoppen met al dat onnodige medicijn gebruik [de huisarts gaat het namelijk nooit voorstellen, stoppen met medicijnen heeft geen enkele prioriteit]

Het is niet meer als vanzelfsprekend dat taperingstrips beschouwd moeten worden als verzekerde zorg omdat het heel veel mensen gaat behoeden voor de hel die anders het afbouwen of stoppen met medicijnen is.

Ik wens jullie veel succes in de strijd met het zorg instituut en de farmaceutische industrie en hoop dat mijn verhaal op wat voor manier dan ook kan bijdragen aan een oplossing.

Met vriendelijke groeten,

241. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 01 October 2017 23:31
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goedendag meneer Harder,

Ik wil u graag mijn ervaring delen over het afbouwen met behulp van de taperingstrip.

Ik heb 2 jaar geleden eerder een poging gewaagd om te stoppen. Ik moest van 150 mg naar 0. Dit ging voorspoedig tot de laatste stap van 37,5 mg naar 0. Ik werd weer angstig, had veel last van duizeligheid en een naar gevoel en voelde mij niet zeker. Mijn angsten kregen daardoor weer de overhand en ik was na een paar maand weer terug bij af op 150 mg.

Ik had veel gelezen over de grote stappen naar beneden en de last die mensen daar van hebben en dat klopt. Voor het lichaam is het een grote klap. Het lichaam krijgt ineens zoveel te verduren waar het lichamelijk en geestelijk op reageert, waardoor je dat moeilijk kunt verwerken en dan vaak terugvalt omdat je het zelf niet aankan wat er allemaal gebeurt.

Daarnaast is het van belang dat de arts een oog in het zijl houdt. Mijn huidige huisarts (dat was een ander dan 2 jaar geleden) blijft stelselmatig per 6 week een consult inplannen en dat geeft mij een stuk rust.

Ik heb hem verteld over de tapering strip en hij heeft zich hierin verdiept en mij dit laten doen. Het is ook zijn eerste ervaring hiermee.

Ook nu moest ik met grote stappen naar beneden vanaf de 150 mg. Ging ook voorspoedig, maar die stappen naar beneden zijn wel merkbaar voornamelijk bij mij dat ik erg duizelig wordt en vermoeid, veel dromen, zweten en moeilijk in slaap.

Nu met de taperingstrip doe ik de laatste stap van 37,5 naar 0 geleidelijk en ik merk dat mijn lichaam minder onrust heeft. Ik heb geen last van de erge duizelingen. Heel af en toe voel ik me wat licht in het hoofd. Maar meer merk ik er niet van. Daarnaast heb ik het gevoel dat mijn lichaam beter de tijd krijgt om te wennen. En dat ik zelf met mijn bewustzijn beter de kans krijg om de dingen die mijn lichaam voelt te plaatsen. En dat vind ik nog het belangrijkste. Mensen die deze medicijnen slikken hebben psychisch problemen. Nu ik het geleidelijk allemaal kan plaatsen en niet in een klap allerlei gevoel en emoties over me heen krijg is het behapbaar. Ik krijg nu de tijd om te huilen, te lachen en weer te voelen. En dit allemaal weer een plaats te geven. Want met de medicijnen wordt dit voelen wat verdoofd, de sterke dalingen zoals het nu gaat, zorgt ervoor dat in een klap die gevoelens weer op je bord vallen en dat is dus moeilijk te behappen waardoor je vaak weer terugvalt, omdat je geest er geen raad mee weet.

Ik wens u heel veel succes 9 oktober.

En hoop dat het Zorginstituut inziet hoezeer deze geleidelijke verlaging van dit soort middelen van belang is om mensen te helpen het behapbaar te maken hoe het lichaam reageert. Met daarbij structurele bijstand van de huisarts en/of therapeut.

Met vriendelijke groet,

242. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 17:42

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Het gebruik van de taperingstrips is mij persoonlijk uitstekend bevallen. Toen mijn arts mij vertelde dat alleen de zorgverzekeraars van de Achmea-groep de strips niet vergoedden ben ik er vol goede moed mee begonnen. Tot mijn schrik kreeg ik van mijn zorgverzekeraar te horen dat zij de strips niet vergoedden. Na vele correspondentie met Ditzo zorgverzekeringen kreeg ik het niet voor elkaar. De strips moest ik zelf betalen.

Het gebruik op zich is mij echter heel goed bevallen. De strips werden op tijd en keurig aangeleverd. De zakjes waren praktisch en het afbouwen ging uitstekend. Nadat ik de 5mg was gepasseerd (vanaf 20mg) kreeg ik echter weer depressieve klachten.

Daardoor moest ik helaas de afbouwprocedure staken en de strips die ik nog had liggen retourneren. Gelukkig kreeg ik het geld terug van de twee strips die ik terug stuurde, heel netjes.

Mijn ervaring met de taperingstrips an sich is dus prima te noemen, het hielp mij enorm en was zeer praktisch. Mensen met depressieve klachten zouden de kosten volledig vergoed moeten krijgen. Maar ik snap heel goed dat de farmacie geld moet verdienen, de persoonlijke omstandigheden van de patiënten tellen niet. Men heeft liever heel Nederland aan de antidepressiva, dat levert geld op.

Hopende u zo een goed beeld van mijn ervaringen geschetst te hebben.

Met vriendelijke groet,

243. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 19:44

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Importance: High

Geachte heer,

Ik heb in het verleden het gebruik van de Efexor getracht om af te bouwen, maar kreeg veel lichamelijke pijnen. Vooral veel pijn aan mijn testikels.

Ik heb met behulp van de tapering strip mijn antidepressiva afgebouwd.

Sinds afgelopen vrijdag gebruik ik dus geen antidepressiva.

Nu heb ik alleen beetje ontwenningssverschijnselen, onrustige nachtrust, maar geen pijnen.

Ik ben van mening dat taperingstrips standaard zouden moeten worden vergoed via de basis verzekeringspakket.

244. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 11:21

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo Paul Harder

Tuurlijk mijn persoonlijk verhaal over de afbouw met de tapering strip. Ik hoop dat jullie er iets aan hebben.

Ongeveer 2 jaar geleden moest ik vanwege ernstige complicaties mijn SSRI versneld afbouwen. Door de snelle afbouw raakte ik wederom in een diepe depressie waarbij suïcidale ideeën een hoofdrol speelden. Na het opbouwen van bupropion krabbelde ik er weer langzaam bovenop.

Vanwege een kinderwens heb ik mijn medicatie afgebouwd van 300 mg naar 150 mg, dit in overleg met het ziekenhuis. Ik bleek snel zwanger te zijn. Daarnaast was een verdere afbouw ook vanwege de wens om borstvoeding te geven wenselijk. Helaas is er geen kleinere dosering van 150 mg bupropion. Gelukkig was mijn psychiater op de hoogte van jullie tapering strips en zij zocht contact met jullie. Helaas wilde mijn verzekering de afbouw niet vergoeden.

Voor een goede afbouw hebben we er toch voor gekozen om de tapering strip te gebruiken en ben ik langzaam van 150 mg naar 0 afgebouwd. Dit was een goede keuze voor mij, maar ik weet zeker ook voor mijn ongeboren kindje.

Het zou mooi zijn als in de nabije toekomst de tapering strips gewoon vergoed wordt!

Met vriendelijke groet,

245. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 02 October 2017 22:26**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo Paul,

Graag reageer ik op jouw mail. Dit omdat ik erg tevreden was over de taperingstrip.

Ik heb twee keer proberen af te bouwen zonder, en heb daarbij gemerkt dat ik veel heftigere bijwerkingen had. Voornamelijk van de afbouw van Paroxetine van 10 Mg naar 0.

De tablet kan je van 20 naar 10 Mg nog redelijk goed halveren. Daarna wordt het verdelen van de milligrammen moeilijk terwijl het wel precies moet gebeuren. Mijn huisarts adviseerde ook langzaam af te bouwen maar in feite is dat met de ene pil die je hebt niet mogelijk.

Mijn bijwerkingen waren pijnlijke benen, sombere episodes, angstiger zijn en heel vreemd/ levensecht dromen.

Met de taperingstrip had ik zoveel meer vertrouwen in de afbouw en hoefde ik me geen zorgen te maken over het aantal milligram. Dit zorgt al voor meer gemoedsrust tijdens toch een spannende tijd.

Daarnaast heb ik echt minder bijwerkingen ervaren. Een klein beetje bij 5mg naar 0 mg. Geen sombere dagen, geen lichamelijke klachten. Aan het eind wel een beetje angst. Maar stukken minder met de afbouw van de eerste twee keer.

Het is echt een heftig middel om aan te beginnen en mee te stoppen. Het is noodzaak dat dit goed afgewogen gebeurd en je niet zelf in het tabletje gaat lopen snijden/ verdelen.

Mijn ervaringen zijn positief, ik werk zelf in de psychiatrie en raadt het daar ook zeker aan! Geleidelijk afbouwen om daarna niet terug te vallen door de bijwerkingen door het stoppen is zoveel waard. Dat lukt je niet zelf met een 20 Mg tablet.

Hopelijk heb je er wat aan.

Succes!

246. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 02 October 2017 18:07**Subject:** RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Mijn ervaring met de taperingstrip is goed geweest, 3 x 28 dagen, komende van 37,5 MG Venlafaxine, Persoonlijk denk ik dat dit de beste manier is te ontwennen, 1 maal heb ik een kleine inzinking gehad, in de vorm van angst en hyperventilatie, maar daar is het bij gebleven. Ik gebruikte Venlafaxine sinds 2001, beginnende bij 37,5 MG opbouwend naar 150 MG, ik was in dagopname in de Valerius kliniek.

De laatste jaren ben ik zelf naar beneden gegaan in de dosis, op eigen houtje dus, maar dat laatste stuk gaat niet goed zonder hulp.

Maar helaas, om het kort te houden, ik was mijn bescherming kwijt, mijn buffer, geestelijk en lichamelijk, Ik kreeg ernstige klachten, het leek erop alsof ik geen reserves meer had, geen filter, geen controle meer over het normaal functioneren, van lichaam en geest,

Na 2 staaroperatie's is het helemaal mis gegaan, ik herstelde slecht na het tweede oog, ik kwam in een ernstige depressie, ik heb gesmeekt of ik weer terug kon naar Venlafaxine,

Op dit moment gebruik ik 's morgens 75 MG, en 's avonds 37,5 MG Venlafaxine, Het Zilveren Kruis heeft de taperingstrips nooit willen vergoeden.

Ik vind het jammer dat mijn verhaal niet meer positief is, dan ik zelf op had gehoopt, Ook voor u, misschien had ik uw hulp moeten vragen, maar dat is niet gebeurd, daar heb ik wel aan gedacht, maar het was al te ver,

Vriendelijke groet van

247. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 17:28

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Het afbouwen met behulp van de taperingstrips heeft mij, na zeer moeizame perioden van eerdere afbouw pogingen, zodanig geholpen dat ik er zeer enthousiast over ben.

Doordat ik al ruim 4 jaar benzodiazepinen en antidepressiva voorgeschreven krijg (vanwege ernstige burn-out klachten), is mijn lichaam er zodanig aan gewend dat afbouwen van deze medicatie hoe dan ook klachten veroorzaakte.

Bij eerdere afbouw momenten heb ik in overleg met de psychiater voor afbouwschema's gekozen, die wel als doel hadden zo geleidelijk mogelijk af te bouwen. Dit om de slagingskans te vergroten.

Dit ging altijd gepaard met forse ontwenningsklachten. Toen de psychiater mij wees op de mogelijkheid van de taperingstrips, heb ik vanwege alle ontwenningsklachten, besloten om het te gaan proberen. Met een positief resultaat. De taperingstrips zijn van grote waarde geweest en nog steeds, het afbouwen gaat gepaard met veel minder ontwenningsklachten. Dit komt doordat het met de strips mogelijk is om met dusdanige kleine hoeveelheden per dag af te bouwen, dat het lichaam zeer geleidelijk aan 'ontwent' van de gebruikte dosering. Momenteel ben ik nog bezig met het afbouwen, het doel is om uiteindelijk weer zonder de medicatie te kunnen!

Ik vind het dan ook zeer belangrijk dat anderen de mogelijkheid krijgen om ook met behulp van de strips af te bouwen. In mijn beleving mag is de patiënt zeker gebaat bij de afbouw mogelijkheden via de taperingstrips. Naast het verminderen van de ontwenningsklachten, zal het slagingspercentage van het afbouwen ook toenemen. Dit zal er uiteindelijk ook nog eens toe leiden dat de kosten die langdurig medicatiegebruik met zich meebrengen omlaag gaan!

Met vriendelijke groet,

248. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 02 October 2017 17:02**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Enkele jaren geleden wilde ik graag stoppen met het gebruik van Venlafaxine retard, ik gebruikte capsules van 75 mg per dag. Mijn huisarts had mij Venlafaxine voorgeschreven toen ik mentale klachten had na de geboorte van mijn tweede kind/aan het begin van de overgang. Toen ik mij goed in balans voelde wilde ik daar graag mee stoppen en vroeg mijn huisarts daarbij om hulp.

Hij schreef capsules van 37,5 mg per dag voor, de laagste dosering op de markt. Hij adviseerde om na enkele weken of helemaal te stoppen of eerst over te gaan tot het slikken van één capsule per twee dagen. Hij gaf ook aan niet precies te weten wat de juiste manier was om af te bouwen en dat dat per persoon verschillend is.

Op die manier afbouwen en stoppen ging bij mij niet goed, ik voelde me heel raar, labiel, licht in mijn hoofd en kon sociaal niet functioneren. Dat was angstaanjagend. Mijn huisarts wist er geen raad mee en ik ben vervolgens enkele jaren doorgedaan met het gebruik van de dosering van 37,5 mg.

Ik weet niet meer waar of wanneer, maar ik las ergens iets over het gebruik van taperingstrips voor een meer geleidelijke afbouw van antidepressiva. Mijn huisarts was daar niet van op de hoogte en helaas ook mijn toenmalige apotheek en mijn huidige apotheek niet. Daarom ging ik zelf op zoek en vond op internet de website van Cinderella therapeutics. Ik was heel blij met de uitgebreide informatie die ik daar aantrof en met de uitleg over onttrekkingsverschijnselen en het belang van geleidelijk afbouwen.

De artikelen en het bestelformulier printte ik voor de huisarts en ik begon aan een geleidelijke afbouw van 37,5 mg naar 0 mg verdeeld over 4 x 28 dagen. Dit geleidelijk afbouwen is mij heel goed bevallen. Vooral in de laatste twee strips had ik wel enkele dagen last van onttrekkingsverschijnselen. Dankzij de informatie van de website begreep ik wat er aan de hand was en kon ik die lastige dagen doorstaan. Achteraf gezien had ik de laatste weken misschien nóg geleidelijker willen afbouwen, maar op dat moment vond ik het niet de moeite waard daarover contact met u op te nemen. Ik slik nu krap een half jaar geen Venlafaxine meer en dat gaat goed. Ik ben erg blij dat u deze taperingstrips bereidt en levert.

Helaas worden de taperingstrips niet vergoed door mijn ziektekostenverzekering (Delta Lloyd). Ik heb wel een klacht ingediend (met uw aanvullende informatie), maar ik wacht nog op een reactie van de verzekering.

Ik hoop dat u genoeg heeft aan deze informatie, mocht u nog meer willen weten, neemt u dan gerust weer contact met mij op.

Met vriendelijke groet,

249. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 01 October 2017 01:02**Subject:** RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik vind het afbouwen met taperingstrips een recht en noodzaak. Voor jezelf en je omgeving.

Toen ik de eerste keer ging antidepressiva ging afbouwen, ongeveer 15 jaar geleden, bestonden de taperingstrips volgens mij nog niet en ik bouwde dus af met reguliere dosering wat veel te radicaal was. Ik was totaal niet mezelf, compleet uit mijn doen; ik sliep wekenlang niet, had voortdurend een hoge hartslag, ik was agressief en niet voor rede vatbaar. Mijn omgeving had grote moeite met mij, ik was niet in staat om te werken en ook niet om de normale dagelijkse dingen te doen. Het was afschuwelijk. Na een paar weken begon ik langzaam weer een beetje bij mijn positieven te komen en wat normaler te worden, ook in de omgang met anderen. Ik zal nooit vergeten door welke hel ik toen ben gegaan.

Een paar jaar later moest ik helaas weer beginnen met antidepressiva. En na 9 jaar wilde ik efexor gaan afbouwen van 75mg naar 0 maar ik was bang voor de afbouwfase. Ik stelde het uit omdat ik niet durfde. Toen ik vernam dat ik via De Regenboog apotheek heel langzaam, in stapjes van een paar mg kon afbouwen durfde ik het te proberen. En met succes, een verschil van dag en nacht met mijn ervaring die eerste keer. Ik heb nagenoeg geen klachten gehad en mijn dagelijkse leven liep gewoon zonder problemen. De taperingstrips zijn noodzakelijk om op een menselijke manier door de afbouwfase heen te komen, naar mijn mening.

Vriendelijke groet,

250. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 30 September 2017 16:03**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Ik ben graag bereid mijn ervaringen met de taperingstrips toe te lichten. Ik hoop dat u iets aan mijn verhaal hebt, helaas is het afbouwen bij mij mislukt.

Ik heb 17 jaar paroxetine gebruikt (eerst 20, de laatste jaren 30mg) en heb 3x eerder geprobeerd in één keer af te bouwen. Omdat dat mislukte heb ik een consult bij een psychiater gevraagd en van hem gehoord over de taperingstrips. Ik heb toen gekozen voor het langzaamste traject en ik zou dan met ongeveer een half jaar helemaal klaar zijn met afbouwen. Ik stond er helemaal achter en tot de afbouw naar 7 mg ging het best goed. Wel heb ik u 2x gebeld tijdens het traject omdat ik erge hoofdpijn had. U heeft mij een stabilisatieweek aangeraden en dat heb ik gedaan en dat hielp. Eenmaal bij 7 mg aangekomen ging het niet goed met mij. Ik werd misselijk, gedeprimeerd en labiel en kreeg steeds meer moeite met eten en drinken. De psychiater raadde mij aan meteen helemaal te stoppen met de taperingstrips omdat het laatste stukje het moeilijkst zou zijn en daar zag ik enorm tegenop. Het stoppen kon opgevangen worden met oxazepam. Dat heb ik gedaan. Toen heb ik u ook gebeld en u zei het niet eens te zijn met de psychiater omdat ik dan ook weer van de oxazepam af moest bouwen.

Met mij ging het bergafwaarts. De psychiater raadde aan om dan met Citalopram te beginnen, 20 mg. (dat was 2 weken na het stoppen met afbouwen). Mijn depressieve klachten verdwenen voor een deel maar de misselijkheid en het ziek voelen niet. Volgens de psychiater waren de misselijkheid en het ziek voelen uitingen van depressie. Helaas stopte de psychiater om gezondheidsredenen per direct met zijn werk. Ik werd terug verwezen naar de huisarts. Zij was op vakantie. Ik kreeg met 3 verschillende huisartsen met verschillende adviezen te maken. Ook ben ik bij een internist geweest omdat mijn misselijkheidsklachten zo heftig waren (ik kon de hele dag niets, alleen 's avonds voelde ik mij iets beter en ik kon nauwelijks eten en drinken) maar uit de verschillende onderzoeken is niets gekomen. Lag het aan de medicatie? Niemand wist het. Mijn eigen huisarts, inmiddels terug van vakantie, raadde aan weer met 20mg paroxetine te beginnen. Van de Citalopram ben ik weer overgestapt naar de Paroxetine.

Uiteindelijk ben ik 4 maanden ziek geweest en 7 kilo afgevallen. Inmiddels gebruik ik weer 30 mg en ben weer terug bij waar ik in januari was. Bij mij is het afbouwen m.b.v. de strips dus mislukt. Wellicht had ik het veel langzamer moeten doen, bijv. in een jaar i.p.v. een half jaar. De paroxetine helpt goed tegen mijn depressieve klachten maar ik vrees dat ik er nooit meer van afkom.

De kosten van de taperingstrips zijn aanzienlijk, dus het zou mooi zijn als ze toch vergoed gaan worden in de toekomst.

Met vriendelijke groeten

251. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 11:47

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Bij deze deel ik graag mijn positieve ervaring met het gebruik van Taperingstrips voor het verlagen van mijn dosering Venlafaxine. Ik ben succesvol ingesteld op Venlafaxine in verband met een recidiverende angststoornis tgv onder andere volledige hypofyse uitval, welke ook mijn stemming negatief beïnvloedde.

Na enige tijd had ik de indruk dat mijn dosering wat aan de ruime kant was en wilde ik mijn dosis met een derde verlagen. Mijn psychiater wees me op de mogelijkheid van het gebruik van Taperingstrips. Het grote voordeel van de Taperingstrips is dat het mijn angst voor afbouwbijwerkingen (ik was immers een patiënt met een angststoornis) sterk verminderde. Ik heb door het geleidelijk kunnen afbouwen deze periode probleemloos doorlopen. Mocht ik ooit nog een aanpassing in mijn dosering nodig hebben of willen stoppen met Venlafaxine, dan zal ik zeker weer van Taperingstrips gebruik maken.

Naast mijn ervaring als patiënt heb ik ook ervaring vanuit de GGZ. Ik ben namelijk werkzaam als praktijkondersteuner huisarts Geestelijke gezondheidszorg (POH GGZ). Bij huisartsen zijn Taperingstrips nagenoeg onbekend. Ik heb inmiddels met vele huisartsen van doen gehad en geen enkele huisarts kende het bestaan van Taperingstrips! Ook mijn collega's POH GGZ niet. Ik informeer mijn collega's hier vaak over. Ik ervaar bij mijn patiënten veel vrees om psychofarmaca af te bouwen, ook bijv. slaapmiddelen of andere benzodiazepinen. Het zou erg zinnig zijn als Taperingstrips als hulpmiddel veel breder inzetbaar en bekender was, en daar zou vergoeding door de zorgverzekeraars zeker aan bijdragen.

Ik complimenteer u met uw goede werk en hoop dat Taperingstrips veel meer bekendheid krijgen.

Gezien mijn werk in de GGZ zou ik graag willen dat mijn reactie anoniem gebruikt wordt.

Met vriendelijke groet,

252. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 16:00

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ervaring Tapering strip:

De strips hebben mij geholpen met twee specifieke aspecten:

1. **Minimaliseren ontweningsverschijnselen:** Het afbouwen van paroxetine en mogelijk vele andere antidepressiva kan leiden tot aanzienlijke ontweningsverschijnselen en hierdoor onderbreking van het afbouwproces als dit niet volgens een sterk gestructureerd afbouw tempo en inname volume gebeurt. Taperingstrips hebben mij hierbij nadrukkelijk geholpen;
2. **Bieden van vertrouwen:** Het afbouwen van paroxetine en mogelijk vele andere antidepressiva kan leiden tot ongerustheid door geestelijke afhankelijkheid en vragen als: doe ik het wel goed? Taperingstrips bieden extra vertrouwen door het bieden van structuur. Elke dag de juiste hoeveelheid medicatie, samengesteld door een medicatiespecialist;

Hartelijke groet,

253. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 17:23

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

In het verleden heb ik met Seroxat/paroxetine proberen af te bouwen, maar dat is helaas mislukt, de stappen waren te groot. De pillen zijn lastig te delen en brokkelen. Nu ben ik met aan het afbouwen ism accupunctuur om de ontweningsverschijnselen te beheersen.

Bij het afbouwen merkte ik dat ik een prikkende huid kreeg het zg brandnetel gevoel. De acupuncturist dacht dat ik wel kon stoppen. Na drie dagen gestopt te zijn, zag ik slechter, kreeg ik tot in mijn mond het vreselijke brandnetel gevoel. Dag vier ben ik maar weer gestart met seroxat....het brandnetel gevoel nam direct af en ik voelde me weer enigszins redelijk. Echter na vier dagen weer seroxat te nemen begint het prikkende gevoel erdoorheen te komen.... Seroxat is een verdornd lastig middel om vanaf te komen, onttrekkingsverschijnselen als zweten, rillen, diarree en een algemeen ziek gevoel zijn aanwezig bij de geringste schommelingen of doseringen die niet nauwkeurig gedaan kunnen worden omdat de kleinste dosis 10 mgr is.

Ik werk als verpleegkundige in het ziekenhuis en de neuroloog heb ik gevraagd maar die weten het allemaal niet. Wat mij opvalt, is dat men weinig kennis heeft en geen idee heeft over deze afbouw verschijnselen. De huisarts roept dan dat ik het waarschijnlijk nodig zal hebben etc. Maar dit is puur lichamelijke ontwenning. Geestelijk gaat het prima met mij, ik ben stabiel en wil dolgraag van de medicatie af. Ik denk zelf dat het van groot belang is dat met kleine stapjes afgebouwd wordt, dmv taperingsstrips deze kunnen het nauwkeurigst gedoseerd te worden gedurende 4 weken de 10% regel hanteren nl niet meer dan tien procent zakken gedurende 4 weken. Zo gaat het misschien lukken om er vanaf te komen...

Dit is mijn derde stoppoging intussen. Op het internet wemelt het van exact dezelfde verhalen....

Met vriendelijke Groet

254. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 04 October 2017 15:08**To:** Paul Harder <pharder@per.nl>**Subject:** RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo Paul,

Omdat ik het belang inzie van zorgvuldig afbouwen van medicatie zal ik proberen een bijdrage te leveren door mijn ervaringen te delen.

Ik ben een vrouw van 51 jaar, hbo geschoold, werkzaam in de kinderopvang, getrouwd, geen kinderen.

Ik gebruik sinds 20 à 21 jaar Paroxetine, 10 mg per dag, tegen angst- en paniekgevoelens en niet kunnen stoppen met piekeren.

De eerste keer dat ik ging afbouwen was op aandringen van mijn huisarts, na ongeveer een half jaar. Het advies was: "begin maar met om de dag een tabletje te nemen en maak de tussenpozen na 2 weken iets groter en stop dan". Ik ging me erg beroerd voelen. Het leek zelfs erger dan de klachten die ik had, voordat ik met de medicatie begon. De huisarts wist niet goed wat hij ermee moest en adviseerde me om dan maar weer met de pillen te beginnen, omdat ik zo'n grote "terugval" had. Met de kennis van nu, weten we dat dat heel waarschijnlijk geen terugval was, maar onttrekkingsverschijnselen waren.

7 Jaar later heb ik een 2^e poging gedaan om te stoppen. Nu met behulp van vloeibare medicatie, zodat ik de dosering in ieder geval kon halveren. Nog steeds met het advies van om de dag...

Dit keer stond ik sterk in mijn schoenen, het ging goed met me. Ik stond er, ondanks de slechte vorige afbouwervaring, helemaal achter om te stoppen.

Dit keer ging het vreselijk mis. Op een gegeven moment kon ik he-le-maal niet meer slapen, waardoor ik zelfs ging hallucineren en aan zelfdoding begon te denken. Gelukkig had ik nog het bewustzijn om bij een dierbare vriendin de noodklok te luiden en naar de huisarts te gaan. De huisarts heeft mij toen eerst slaapmedicatie voorgeschreven. Toen die ellende wat was getemperd, maar ik me nog steeds erg slecht voelde, was wederom het advies om "dan maar" weer met de medicatie te starten. Na een paar weken ging het gelukkig weer beter met me. Weer onttrekkingsverschijnselen die verward zijn met een terugval. Het waren volgens mij geen terugvallen, omdat de symptomen vele malen erger waren dan de oorspronkelijke klachten.

Na deze 2 pogingen durfde ik jarenlang niet aan afbouwen te denken. Ik dacht er wel aan, maar door deze 2 heftige ervaringen, waarvan de 2^e me bijna fataal werd, durfde ik dit echt niet aan.

Totdat ik 12 december 2015 in de Volkskrant een artikel las over veel geleidelijker afbouwen. De naam van het artikel: "Help ons van die pillen af". Voor mij was dit zó'n eye opener, dat ik het artikel al die tijd heb bewaard. De ervaringen die daar gedeeld werden waren voor mij heel herkenbaar. Afgelopen lente, 2017, ben ik met dit artikel + nog meer informatie van internet naar mijn huisarts gestapt.

Tot mijn grote verbazing en ontsteltenis wist hij niet van het bestaan van deze taperingstrips maar wat ik nog schokkender vond en vind is het gebrek aan kennis over het afbouwen van in mijn geval Paroxetine. Hij erkende dat alles wat hij hiervan weet, door mijn informatie kwam!! Echt schokkend.

Hij heeft me wel ondersteund door aan mijn wens om op deze geleidelijke manier af te gaan bouwen, mee te werken.

Helaas is het ook deze keer niet gelukt. Of ik nu bij voorbaat te angstig/ gespannen was, of omdat ik zo gevoelig blijk te zijn voor deze stof, waardoor ik misschien nóg geleidelijker moet afbouwen, dat weet ik niet.

Wel ben ik Paul Harder dankbaar dat hij mij telefonisch met raad en daad heeft bijgestaan. Iets wat ik bij mijn eigen huisarts helaas niet heb ervaren. Wel medeleven, maar geen concrete hulp door gebrek aan kennis.

Ik ben in de gelukkige omstandigheid dat ik de taperingstrips eventueel zelf zou kunnen bekostigen, en dat ik verzekerd ben bij DSW die na het eigen risico gedeelte, de methode vergoedt. Maar ik kan mij goed voorstellen dat dat zeker niet voor iedereen geldt en dat de financiële kant (de kosten zijn hoog) van deze methode een obstakel vormt om hiermee te starten.

En dat zou niet zo moeten zijn.

Ik ben er inmiddels van overtuigd, dat ik lichamelijk afhankelijk ben geworden van deze stof. En dat het de verslaving is (ik slik nu weer “gewoon” 10 mg), waardoor ik me goed voel. Ik ben ervan overtuigd dat ik inmiddels echt zonder deze medicatie zou kunnen. Alleen nu nog uitvinden wat voor mij de meest geleidelijke en meest effectieve manier is om dat te doen.

Een zorg minder in dit proces zou zijn dat de kosten worden vergoed. Dat ik me daar niet druk over hoeft te maken. Zonder die zorg is het al moeilijk genoeg.

Vriendelijke groet van

255. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 16:04

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Paul Harder,

In de bijlage van deze mail vindt u mijn ervaring verwerkt in een Word document. Ik heb hierin beschreven wat het voor mij betekend heeft, met een stukje voorgeschiedenis, maar ook zeker mijn ongezoeten mening in relatie tot de farmaceuten uiteraard op een nette manier omschreven.

Ik hoop u en andere hierin geholpen te hebben waarin ook ik mijzelf hard wil maken voor de voorzichtigheid in het aan de man of vrouw brengen van deze middelen.

Tot zover.

Tekst bijlage:

Mijn ervaring met afbouwen middels de Tapering methode.

Als gebruiker tegen wil en dank , maar op voorschrijft van de huisarts in 1989 werd mij en mijn ouders geadviseerd om een antidepressiva te gaan gebruiken tegen de angsten zoals ik die ken.

Er zit een hele geschiedenis en verloop aan vast die maken dat nu achteraf gezien het gebruiken van deze middelen beter gelaten had kunnen worden, maar het 'kwaad' is al geschied.

Ik moet hier als volwassene inmiddels handelen met de middelen die er voor handen zijn en nieuwe huidige kennis omtrent deze **SSRI** middelen waarvan inmiddels is gebleken dat de fabrikanten ongekend hun zakken hebben gevuld, en dit nog steeds doen omwille van de enorme verslavende werking/ontwenning die deze middelen met zich meedragen.

Zo heb ik tweemaal eerder een poging gedaan , waarin het vooral misging op de laatste aantal milligrammen waarin er ongekende ontwenningsverschijnselen ontstonden en die mijn hele leven in zijn geheel en volledig op zijn kop hebben gezet. Ontslag met werk, echtscheiding en de zéér nadelige gevolgen van al deze situaties. Niemand is voorbereid op de verschrikking die deze ontwenning met zich meebrengt , waarin je behalve jezelf ook heel je bestaan , je basis en zekerheid kwijt raakt.

De angsten en de paniek zoals ik die ken zijn met de ontwenning in een gradatie die maakte dat ik volledig de grip op mezelf kwijt was. Ook hierin was goed merkbaar hoe slecht de huisartsen ingespeeld zijn op deze middelen bij afbouwen. Voorschrijven is één, en er vanaf komen is niet voorbehouden aan een doorsnede huisarts!

Met twee pogingen achter de rug, schaamte, enorm verdriet en extra traumatische ervaringen verder kwam ik tot het besef dat ik er aan 'vast' zit. Na een aantal jaren verder te zijn met wederom dezelfde hoeveelheid aan milligrammen te gebruiken om toch maar een "normaal" leven te kunnen leiden, kwam bij mij toch het onrecht wat mij aangedaan was terug en de interne strijd die woedt in relatie tot de medicatie die als een blokbeton op mijn borstkas rust. Omdat opgeven niet in mijn boekje voorkomt, heb ik met alle kennis die ik tegen wil en dank heb opgedaan , hierin een psychiater benaderd met het verhaal af te willen van de milligrammen in medicatie zoals ik slikte.

Zo ben ik op aanraden van haar en de publiciteit die er op NOS tv was, begonnen met een manier van afbouwen die alleen bewerkstelligd wordt door de Regenboog apotheken te weten de 'tapering' methode. Zakjes met medicatie precies afgestemd op de patiënt in afbouw naar de aantal milligrammen die men verantwoord acht in nauw overleg met een gespecialiseerd arts hierin zoals benoemd ,de psychiater. Gezien de vele nadelige effecten in het brein , het terugkerend gevoel en het plaatsen van gevoelens... hierin , heb ik in overleg met de psychiater besloten te stabiliseren op 20mg Paroxetine. Dit was ooit 60mg! Van de 60mg naar de 30mg was redelijk te doen zonder tapering, maar naar minder werd toch een serieus ding.

De taperingmethode heeft mij vermindering in medicatie gebracht zónder ook maar de nadelige effecten te ondergaan van ontwenning zoals ik die ooit eerder in alle hevigheid heb moeten ervaren.

Het middel is erger dan de kwaal! Met de tapering methode ben ik van 30mg naar de 20mg gegaan zonder flitsen in het hoofd, paniek-angst klachten en merk dat ik met de 20mg ook gewoon kan functioneren voor nu. Gezien mijn huidige situatie is het niet verstandig hierin door te zetten, en hierin eerst eens te stabiliseren. Dat is echter een effect dat tapering niet op kan lossen, namelijk het brein is gewoon ontregeld , heeft leren denken, handelen etc.. onder invloed van de SSRI.

Hierin kan je gewoon niet verwachten dat tapering dit gedeelte op kan lossen. Ja het helpt je klachtenvrij naar een lager gelegen aantal milligrammen, maar er is ook nog een proces na het afbouwen, en daarin hoop ik ook als langgebruiker dat men hierin in de toekomst met alle nieuwe technieken hierin voor mij en vele andere verandering ik kan gaan brengen.

Maar met tapering is er een héle grote stap voorwaarts gezet in het terugdringen van deze 'troep'!

Op naar een SSRI vrij bestaan en het aanpakken van de boeven in de farmaceutische sector.

Groeten van

256. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 04 October 2017 10:34

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik ben begin juli begonnen met het afbouwen van de taperingstrips in 78 dagen. Van 10 mg naar 0 mg. Dat is gelukt.

Ik ben vorig jaar maart 2016 in een soort van depressie gekomen. O.a. klachten van slapeloosheid.

De temazepam is toen voorgeschreven door mijn huisarts en later de psychiater.

Sinds september 2016 gebruik ik ook sertraline. 50 mg.

Tevens ben ik astmatisch en daarvoor gebruik ik ook pufjes.

Het afbouwen van de temazepam ging moeizaam. Dit komt ook door dat ik last heb van schokkende benen (sinds januari 2017) en een ruis in mijn hoofd.

De ferritine was aan de lage kant. De neuroloog heeft me ferrofumeraat voorgeschreven 2 x daags 200 mg. Van begin juli t/m 01-10-2017.

(voor de schokkende benen). Dit heeft de schokkende benen niet beïnvloed. Ik heb er nog steeds last van.

Vorige week heb ik bloed laten prikken op de ferritine. De uitslag is 155 ugl. (normale waarde ligt tussen de 30-150 ugl).

Ik ben afgelopen maandag gestopt met de ferrofumeraat op advies van mijn huisarts.

Wonderwel slaap ik nu beter.

Echter mijn bloeddruk is de afgelopen maanden gestegen. Ik gebruik medicijnen voor de bloeddruk. (kan de bloeddrukstijging komen door het gebruik van de ferrofumeraat komen of door de sertraline?

Vandaag krijg ik een 24 uren meting voor de bloeddruk.

Ik heb een hevige ruis in mijn hoofd. Heftiger dan met de ferrofumeraat.

Momenteel ben ik erg moe. Morgen heb ik een afspraak bij de psychiater over de afbouw van de sertraline. Het is een lange weg.

Ik hoop dat u mijn reactie kunt gebruiken voor uw onderzoek.

Ik zie graag uw reactie tegemoet over mijn vraag. Als het kan voor morgen, dan kan ik dit ook bespreken bij de psychiater.

Met vriendelijke groet,

257. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 13:27

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

ervaring met het afbouwen m.b.v. Tapering strip

Ik heb zeer goede ervaring met het gebruik van de Tapering strip.

Met deze strip heb ik op een prettige manier Citalopram kunnen afbouwen.

1^e zeer goede schriftelijke voorlichting door Apotheker Harder.

2^e correcte wijze van bestellen.

3^e strips werden correct en ruim op tijd thuis bezorgd.

4^e strips zijn handig en overzichtelijk in gebruik. Opmerking hierbij; het lettertype op de strips zou een fractie groter mogen zijn.

5^e dosering kan in hele kleine delen worden afgebouwd, wat bij de “gewone” Citalopram niet mogelijk is.

6^e medicijngebruik kan daardoor ongemerkt heel langzaam worden afgebouwd.

7^e tijdens het afbouwen voelde ik geen angst voor dit proces, ik voelde me bij deze wijze veilig.

8^e allergrootste voordeel; GEEN BIJWERKINGEN.

Kortom, ik ben zeer positief over het afbouwen m.b.v. Tapering strip, zou voor iedereen die dat nodig heeft toegankelijk moeten zijn.

Met vriendelijke groet

258. Patiënt (zelf psychiater)

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 19:50

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Begin 2017 heb ik mbv de Tapering in 3 maanden tijd de Venlafaxine afgebouwd.

Ik gebruikte al ruim 10 jaar Venlafaxine en had al 3 maal een niet succesvolle afbouw poging gedaan. Bij al die afbouw pogingen heb ik veel klachten gekregen en ben daarom telkens weer opnieuw begonnen. Alle 3 die afbouw pogingen heb ik voorzichtig uitgevoerd door uiteindelijk de capsules te delen in ½-en later ook ¼-en.

Ik ben zelf psychiater en had ook na overleg met collega's besloten niet nogmaals een afbouw poging te doen en te accepteren dat ik de rest van mijn leven de Venlafaxine moest blijven gebruiken.

Eind 2016 heb ik een kennis begeleid bij het afbouwen van Venlafaxine via de tapering methode. Bij deze kennis is de afbouw in 6 weken gegaan. Deze kennis had 1 keer eerder een niet geslaagde afbouw poging gedaan. Deze afbouw is succesvol verlopen.

Vanwege het succes bij deze kennis besloot ik nogmaals de Venlafaxine af te bouwen via de tapering methode. Ik koos voor het schema van 3 maanden. In de hele afbouw periode heb ik geen klachten gehad. Ik heb geen ontwenning verschijnselen noch recidief klachten gehad. Nu inmiddels meer dan 6 maanden later gaat het goed met mij zonder de Venlafaxine.

Zonder de tapering methode had ik niet nogmaals een afbouw poging gedaan en had ik de rest van mijn leven Venlafaxine gebruikt.

De tapering is voor mij een zeer succesvolle behandeling geweest. Zonder de tapering waren de kosten voor het gebruik van Venlafaxine onnodig door gegaan.

Zowel als ervaring deskundige en als behandelend psychiater ben ik overtuigd dat de tapering methode een onderdeel hoort te zijn van het reguliere behandelaanbod binnen de psychiatrie en dat het zodoende ook volledig vergoed hoort te worden. In mijn ogen levert de tapering een netto kosten besparing voor de gezondheidszorg op.

[REDACTED], psychiater

259. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 16:36

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Bij deze mijn idee over de tapering strip. Ik heb rond de 7 jaar 20 mg. Paroxetine gebruikt. Ik heb diverse keren proberen af te bouwen op de manier die de arts voorschreef. 1 dag 20 1 dag 15 mg. Door op deze manier af te bouwen, kwam de angst terug en vooral de angstgedachten. Ook was ik letterlijk wiebelig. Omdat ik toch erg graag minder wilde gaan gebruiken en op zoek was naar mogelijkheden kwam ik op internet de tapering strip tegen. Ik heb deze manier met mijn huisarts besproken en ook zij was direct enthousiast. Ze kende het niet, maar heeft direct voor mij de strip aangevraagd. Ze heeft het ook met onze plaatselijke apotheker besproken die hier ook erg nieuwsgierig naar werd. Beide waren en zijn enthousiast over deze mogelijkheid.

Het is me gelukt om met de strip af te bouwen naar 10 mg. Ik ben wel een paar weken op 15 mg. Blijven hangen om te stabiliseren, waarna ik weer verder ging met de strip. Ik merk duidelijk verschil. Ik ben minder gedempt. Kan weer lachen, huilen en boos zijn.

1 van de redenen om af te bouwen, was overgewicht. Ik ben met het gebruik van paroxetine ruim 20 kg. Aangekomen. En de tabletten zijn cholesterol verhogend. Ik slik simvastatine en hoopte deze ook af te kunnen bouwen. Ik ben na de afbouw licht afgevallen en kan mijn gewicht nu wel stabiel houden. Helaas is het voor mijn cholesterol wel nodig om simvastatine te blijven slikken.

Ik heb de strip niet vergoed gekregen bij Menzis. Ook niet na het maken van bezwaar. Mijn mening is dat deze strips een beperkt aantal keer vergoed zouden moeten worden. Nu wordt werken aan mijn gezondheid bestraft. En ik heb nog de mogelijkheden de kosten hiervoor te kunnen betalen. Ik denk dat we jojoën met medicijnen niet moeten stimuleren, daarom zou ik pleiten voor een beperkt aantal keer. Ik ben erfelijk belast, dus het is heel goed mogelijk dat ik op 10 mg. moet blijven hangen. Bij anderen die op deze manier naar 0 kunnen, zou dit een langdurige besparing op kunnen leveren.

Vriendelijke groet,

260. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 02 October 2017 13:35**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul;

Fantastisch hoe je je voor ons inzet Hartelijk dank daar voor

Hier mijn persoonlijke verhaal

2010 ben ik voor de tweede keer begonnen met het slikken van Venlafaxine 75mg. Augustus 2013 wilde ik kijken of ik weer zonder kon, kreeg het advies te minderen met de ene dag 75mg en de volgende dag 37,5 na een week 2 dagen 37,5 mg en de rest 75mg, na weer een week 3 dagen 37,5 enz. Mijn emoties stuiterde heen en weer en ik zag het leven regelmatig niet meer zitten 10-9-2013 was ik helemaal gestopt maar 19-10-2013 ben ik maar weer wanhopig begonnen met de stellige overtuiging dat ik echt niet zonder kon...Ik las een artikel in de Volkskrant over de regenboogapotheek waarin mijn middel werd genoemd als zijnde een middel waar het juist op het laatst heel moeilijk afbouwen is, in één keer van 37,5 naar 0

In mei 2016 deed ik een hernieuwde poging, via mijn eigen apotheker kreeg ik het advies om weer als hierboven beschreven langzaam om en om af te bouwen van 75mg naar 37,5mg Ik schoot met mijn emoties extreem heen en weer en heb contact gezocht met Peter Groot van de regenboogapotheek, deze vertelde mij dat deze manier van afbouwen ook niet werkt, hij vergeleek het met een alcoholist, die de ene dag geen drank mocht en de volgende dag wel weer een paar flesjes, anders zou de afbouw wel heel rigoureuus zijn terwijlvoor mij viel meteen het kwartje en ben ik in één keer overgegaan op 37,5 en heb dit een maand lang geslikt, daarna 2 strips van Peter Groot waarmee ik heel rustig verder af bouwde. Vooral 14 dagen voor het laatste pilletje (1-10-2016) voelde ik me wel zó goed, zó vrolijk en ontspannen, maar helaas nadat ik helemaal gestopt was, kwam langzaam de knok voor het leven toch weer terug en begon ik de lichamelijke klachten weer te krijgen waar ooit eens het etiket Fibromyalgie is opgeplakt. Vandaar dat ik net 16-12-2016 weer begonnen ben met de dosering 37,5 Maar wat zou ik graag de hoeveelheid Venlafaxine willen slikken die ik 14 dagen voor het laatste pilletje had geslikt dan heb je echt zorg op maat! Ik snap dan ook niet dat de zorgverzekering (bij mij is dat Menzis) moeilijk doet over de vergoeding van deze strips want we weten nu dat er middelen zijn waar het heel precies bij luistert. Daarnaast zie je dat veel mensen maar aan de antidepressiva blijven als ze er eenmaal mee begonnen zijn, bij hoeveel is dit doordat het afbouwen te moeilijk is? Een zorgverzekerder heeft er toch baat bij als er zo min mogelijk pillen worden geslikt. Helaas hoor ik bij de groep die toch een middel nodig heeft maar wat zou ik graag het aantal mg. venlafaxine slikken waar ik zo vrolijk en opgeruimd van werd. Ik ben Peter Groot dan ook heel dankbaar dat hij deze strips ontwikkeld want hiermee heb ik heel goed kunnen afbouwen én ben ik er achter gekomen welke dosering eigenlijk voor mij geschikt is.maar helaas zit ik meteen vast aan 37,5.....en nu weer waar ik mee startte 75mg

Hartelijke groet

261. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 03 October 2017 12:39

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Dat mag zeker. Bij deze een kort verslagje van mijn ervaring met de taperingstrips.

Inmiddels ben ik zo'n 7 jaar aan de antidepressiva na een burn-out in combi met depressie. Het betreft hier paroxetine 20 mg.

Na ongeveer 2 jaar heb ik geprobeerd te stoppen volgens de bijsluiter van de paroxetine. Ik wilde graag afbouwen enerzijds vanwege de bijwerkingen (o.a obstipatie) en anderzijds omdat ik me alweer een tijdje stabiel voelde en goed functioneerde. Helaas ging het 6 weken nadat ik was gestopt volledig mis. Ik belandde van de ene op de andere dag weer in een depressie, waardoor ik fysiek en mentaal niet meer functioneerde. Vlak voor de zomervakantie heb destijds ik het gebruik van paroxetine, in overleg met mijn huisarts weer opgepakt.

Dit jaar opnieuw de huisarts bezocht (5 jaar na deze redelijk traumatisch verlopen poging tot afbouw) en de vraag voorgelegd of ik niet op een andere manier kon proberen of ik ook met minder medicatie toe zou kunnen. Zij kwam met de suggestie taperingstrips te gaan inzetten om zo min mogelijk last te hebben van eventuele ontwenningssverschijnselen. Vanwege mijn eerdere mislukte poging zijn we gaan zitten op 1x in 28 dagen van 20mg naar 15 mg en daarna in 28 dagen van 15 naar 10mg. Door deze zeer zorgvuldige afbouw heb ik geen last gehad van ontwenningssverschijnselen en inmiddels zit ik alweer zo'n 6 weken op de 10 mg. Voorlopig durf ik niet verder af te bouwen, maar functioneer ik prima en ben erg blij dat ik toch mijn medicatie heb gehalveerd.

Wel merk ik in alle eerlijkheid dat mijn emoties iets dichterbij aan de oppervlak liggen (bijv sneller huilen bij een 'drama' film) maar dit is gelukkig prima te managen en niets in vergelijking met de vorige afbouw poging.

Hoop dat je iets hebt aan dit verhaal Paul en succes met de afspraak bij het zorginstituut.

Warme groet

262. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 11:30

To: Paul Harder <pharder@per.nl>; Paul Harder <pharder@per.nl>

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Zoals u weet is hij aan het afbouwen en dat gaat tot nu toe goed.

Dit is niet uw probleem, maar wil het graag laten weten:

In het kort.

Psychiater zei netjes bel eerst zorgverzekering.

Zilverenkruis gaf telefonisch akkoord voor vergoeding taperingsstrips Venlafaxine : "u mag het regelen"

Daarop Psychiater laten weten bestel maar.

Nu blijkt dat ze maar 1 strip 28dgn vergoeden van 37,5 naar 0. Zetten ze in een brief.

Hij was ondertussen al bezig met de 1^e strip...

2e strip mocht gelukkig terug naar u.

Nu bouwt hij zelf af in een maand naar 0 door wat rekenwerk.

Omdat hij nu van 37 naar 20 heeft wordt dat niet vergoed.

Foutje zeggen ze maar kunnen niet afwijken ivm procedure.

Nu een herbeoordeling aangevraagd en anders naar de geschillencommissie, zegt Zilverenkruis.

Wat een machtspositie en wie is dubbel de dupe...

Nogmaals u en behandelaar valt niets te verwijten. Wil dit graag laten weten hoe men omgaat met alles.

U hoefde niet eens de 2^e strip terug te nemen. Wij zijn u dankbaar daar voor. Want waarschijnlijk is dit heel duur. Ik heb nog geen rekening gehad dus weet niet wat dit ons waarschijnlijk zelf gaat kosten...

Is een 28 dgn strip 37 naar 20 dezelfde prijs als 37 naar 0 ?

We laten u nog weten hoe Zilverenkruis hier verder mee omgaat.

Mvg,

263. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 03 October 2017 10:52

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Hierbij mijn relaas. Succes bij het ZiN!

Afbouw Paroxetine met taperingstrips

Ik wil graag mensen die, net als ik, het gebruik van Paroxetine willen afbouwen, wijzen op het bestaan van zgn. taperingstrips. Omdat de afbouw van Paroxetine - met name het laatste stuk - vaak gepaard gaat met het terugkomen van klachten (in mijn geval: angstklachten), lukt het kennelijk veel mensen niet om geheel af te bouwen.

Mijn ervaring sluit hierbij aan: afbouw van 30 mg naar 10 mg ging vlot (iedere 2 weken 4 mg minder) en zonder veel problemen. Daarna werd het echt moeilijk. Ik gebruikte een suspensie ("drankje"), dat ik vrij precies kon afmeten, en zat op een gegeven moment op 6 mg per dag. Maar ik voelde mij er helemaal niet goed bij. Dagelijks angstig en een heel "unheimisch gevoel". Ik ben toen in overleg met de psychiater terug gegaan naar 10 mg (tablet) en heb vervolgens ca. 3 maanden op die dosis gezeten. Dat ging goed.

Inmiddels had ik de tip gekregen (van een psychiater die mij voor mijn AOV keurde) om eens naar taperingstrips te kijken. Dat zijn strips met pillen, één zakje per dag, waarmee je héél geleidelijk de dosis kunt afbouwen. In mijn geval ging dat in 1 maand van 10 naar 5 mg, in de volgende maand van 5 naar 2 mg en in de laatste maand van 2 mg naar 0. Andere startdoseringen en snelheden zijn ook mogelijk. Op deze manier is het mij wél gelukt om van de Paroxetine af te komen, zonder dat de onttrekkingsverschijnselen roet in het eten gooiden. Wat er dan overblijft is je 'werkelijke' capaciteit om zonder Paroxetine door het leven te gaan. Bij mij lukt dat redelijk (dankzij therapieën), maar dat zal voor iedereen anders zijn.

Zie de website van de [Regenboog Apotheek](#) voor meer informatie en bestellen (via Cinderella therapeutics) van de strips. Bij mij deed de psychiater dat, maar ik kreeg ze gewoon thuis gestuurd. Vergoeding door de ziektekosten verzekeraar is nog een mistig geheel. ZilverenKruis vergoedde de strips voor mij uit 'coulance' voor 75%...

Succes aan iedereen die voor dezelfde uitdaging staat. Heb vertrouwen!

264. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 15:59

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Mijn ervaring met de Tapering strip:

Al 5 jaar lang gebruikte ik Paroxetine 20 mg toen ik besloot om dit af te bouwen. Ik had er veel last van dat ik nog zo weinig voelde. Geen verdriet en angst meer maar ook geen blijdschap of vrolijkheid. Ik vond het heel erg om te merken dat ik op de begrafenis van een vriend van mijn zoon (15 jaar) geen traan kon laten. Deze afvlakking was niet wat ik nog langer wilde hoewel de paroxetine mij enorm geholpen heeft om uit een sociaal isolement te komen. Ik was klaar om het zonder te gaan proberen en was heel gemotiveerd!

Ik begon met om de andere dag een halve tablet minder te slikken. Na een paar weken dagelijks een halve tablet. Dit verliep niet goed. Ik had na een paar weken veel last van stemmingswisselingen: heel erg down, emotioneel, onredelijk en huilbuien. Ik besloot daarna om terug te gaan naar de 20 mg en dat ging beter. Ik dacht dat ik nooit meer zou gaan stoppen! Mijn psychiater stelde voor om de taperingstrip te gaan gebruiken en omdat ik eigenlijk toch ewel wilde afbouwen heb ik zijn advies opgevolgd. Maar ik was heel argwanend en had er weinig vertrouwen in!

Ik ben zeer tevreden over de taperingstrip! Ik heb de hele dosis rustig kunnen afbouwen en heb tot mijn verbazing geen enkele bijwerking meer gehad. Ik gebruik nu al driekwart jaar geen paroxetine meer en ben blij dat ik op deze manier heb kunnen afbouwen. Zonder de taperingstrip was me dat niet gelukt!

Vriendelijke groet,

265. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 12:49

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Hieronder zal ik mijn ervaring met het afbouwen van Venlafaxine m.b.v. taperingstrips beschrijven.

Het medicijn Venlafaxine heb ik vele jaren gebruikt op advies van mijn toenmalige huisarts.

Op mijn verzoek en in overleg met mijn huisarts en mijn psycholoog heb ik eind vorig jaar besloten te stoppen met dit middel. Dit mede vanwege mijn kinderwens en omdat het gebruik van dit medicijn tijdens de zwangerschap sterk wordt afgeraden.

Al eerder had ik afgebouwd van 75mg naar 37,5mg. Hierbij had ik als bijwerkingen duizeligheid en schokjes in het hoofd.

Ook wanneer ik in het verleden ooit een dosis was vergeten in te nemen had ik dezelfde bijwerkingen.

Ik zag erg op tegen het afbouwen van dit medicijn, dit vanwege mijn eigen ervaring en door vele bronnen op het internet van mensen die hun nare ervaring deelde.

Zelf heb ik veel gezocht op internet hoe de beste manier is om af te bouwen. Mijn huisarts had hier helaas weinig ervaring mee.

Uiteindelijk ben ik terecht gekomen bij de taperingstrips. Dit klonk goed en veel mensen hadden hier positieve ervaringen mee.

Mijn huisarts voelde hier niks voor en wilde geen formulier tekenen zodat ik met de taperingstrips af kon bouwen. Gelukkig was een andere huisarts in de praktijk dit wel wilde doen.

Het afbouwen ging heel geleidelijk, wat bij dit medicijn ontzettend belangrijk is. Daarom heb ik gekozen voor de langste afbouwperiode van 3 maanden. Ik heb tijdens het afbouwen van 37,5mg tot 0mg minimale bijwerkingen gehad.

Toen ik eenmaal was afgebouwd begonnen de ontwenningsverschijnselen. Duizelig, schokjes in het hoofd en het gevoel van algehele malaise. Ik vond het erg beangstigend of en wanneer dit over zou gaan. Dit heeft een aantal weken geduurd en daarna was het gelukkig over.

Ik ben er van overtuigd dat als ik geen taperingstrips had gebruikt de ontwenningsperiode vele malen erger was geweest en dat het mij ernstig had beperkt in mijn dagelijks functioneren.

Hartelijk dank voor uw inzet.

Met vriendelijke groet,

266. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 18:22

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Wat fijn dat u zich sterk blijft maken voor het gebruik van taperingstrips en de vergoeding daarvan!

Ik was enthousiast over de manier waarop ik middels de taperingstrips mijn medicatie (Venlafaxine 75 retard) kon afbouwen.

Gedurende de maanden van zeer geleidelijke afbouw functioneerde ik probleemloos, zonder onttrekkingsverschijnselen; ik heb me nooit ziek hoeven melden bij mijn werkgever.

Helaas blijkt ik, na een proef van ongeveer een jaar, niet helemaal zonder de medicatie te kunnen. Na ampele overweging heb ik in samenspraak met mijn arts besloten weer Venlafaxine te gaan gebruiken, echter nu de helft van de dosering van voorheen.

Inmiddels gebruik ik 37,5 mg van hetzelfde middel en daar functioneer ik prima op! Ik zie dit als een enorme winst.

Ik was zeer tevreden over de manier waarop ik kon afbouwen en ben blij dat ik hierdoor de dosering kon halveren!

Met veel dank voor uw inspanning en vriendelijke groet,

267. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 18:40

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul,

Graag vertel ik in het kort mijn ervaring met de Taperingstrip. Als er iets aan schort of er ontbreekt iets wat behulpzaam zou zijn, hoor ik het!

Hartelijke groet,

In 2006 of 2007 ben ik gestart met het gebruik van venlafaxine 75mg. Al erg lang was ik somber, onzeker, angstig en dit uitte zich in een eetstoornis. 10 Jaar heb ik daar met alle mogelijke therapievormen tegen geknokt met wisselend resultaat. Het heeft me uiteindelijk veel gebracht maar toch viel ik steeds weer terug en bleef er een gebrek aan wat ik noem 'een basisvertrouwen'. Na een week of twee slikken van de medicijnen begon ik iets te merken in mijn gedachten en de manier waarop ik het leven benaderde: ik had voor het eerst in mijn leven het gevoel: 'het komt wel goed, ook al is het nu even niet zo'. Een subtiel verschil in gevoel wat een groot verschil maakt in de kwaliteit van leven.

Na een aantal jaar ben ik in overleg met mijn huisarts van 75 mg naar 37,5 mg gegaan. Ik ondervond minder bijwerkingen en dat stemde me erg hoopvol: misschien kon ik wel helemaal zonder. Na 37,5 mg valt er niet verder naar beneden te gaan, dan volledig te stoppen. Dat deed ik, ook in weer in overleg met mijn huisarts. Eerst met succes en na een maand of drie ging het langzamerhand steeds slechter. Ik had het gevoel dat ik op een enorme kille ijsvlakte liep waar ik ieder moment door kon zakken. Kortom, ik was mijn

'basisvertrouwen' weer kwijt. Dit heeft zich later nog eens herhaald. Het was heel teleurstellend om te moeten aanvaarden dat ik altijd die medicijnen nodig zou hebben om vertrouwen in het leven te hebben. ook al was het een lage dosis. Mijn man en ik wilden graag kinderen en we wisten niet of dat er nu wel in zou zitten; ik wilde niet meteen al mijn ongeboren kind onder de medicatie hebben. Onze huisarts (in Duitsland, waar wij nu wonen) stelde voor om af te bouwen door om de dag en later om de paar dagen een pil te nemen. Dit leverde, behalve heel veel onttrekkingsverschijnselen, niets op.

Hoe, waar of wanneer precies we gelezen of gehoord hebben over de taperingstrips weet ik niet maar we kregen er iets over mee en zijn daarna op zoek gegaan. We kwamen bij de Regenboog Apotheek van Paul Harder uit. Zij zijn zo fantastisch geweest om de medicijnen naar Duitsland te versturen. Vorig jaar zomer ben ik begonnen aan de taperingstrip. Omdat ik een lage dosis had, duurde het afbouwen niet erg lang. Ik was bang dat ik weer die nare onttrekkingsverschijnselen zou krijgen en was daar alert op maar ik heb niets raars gemerkt. Ook na drie maanden volledig zonder medicatie voelde ik me nog steeds stabiel. Ik werd zwanger en ook toen, terwijl dat toch een turbulente tijd is, bleef ik stabiel. Ons kindje kon zich tijdens de zwangerschap gelukkig ontwikkelen zonder troep in mijn en daarmee ook in zijn lijf. Ik heb nog altijd mijn 'basisvertrouwen' en onze gezonde, vrolijke zoon van drie maanden krijgt nu borstvoeding zonder medicatie.

268. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 20:58

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Hieronder mijn bijdrage. Ik wil u in ieder geval nog bedanken voor het initiatief om de taperingstrips op de markt te brengen en om het onder de aandacht te brengen bij de medici en zorgverzekeraars. Mij heeft het enorm geholpen met afbouwen en ik weet zeker dat er nog veel mensen baat bij zullen hebben.

Mijn ervaring met gebruik van Taperingstrips

Daarvoor moet ik eerst even terug naar eind april 2014. Na een pittige zwangerschap ben ik bevallen van mijn 2e zoon. Door de zwangerschap en het opnieuw moeder worden staat mijn hormoonhuishouden op z'n kop. Ik voel me niet mezelf, maar weet daar steeds argumenten voor te verzinnen.

Doordat ik ouderschapsverlof heb opgenomen hoef ik pas weer halverwege oktober 2014 weer aan het werk. Ik was echter zo'n lange tijd thuis geweest, dat ik overspoeld wordt door het werk en de combinatie met gezin.

Ik ben werkende in het onderwijs en twijfelde enorm aan mijn functioneren. Razendsnel daalde een dikke grijze mist over me heen en voelde ik me heel ver verwijderd van mezelf. Al snel kwam ik (weer) thuis te zitten. Het ging op dat moment alleen maar slechter met mij en ik voelde me heel vreemd en slecht. Het ging helemaal niet goed. Begin december was ik naar de huisarts gegaan. Binnen 5 minuten concludeerde hij dat ik een postnatale depressie had en schreef mij paroxetine (20 Mg) voor.

Doodeng vond ik het om het te slikken, maar voor mijn gezin en mezelf was het beter dat er rust zou komen. Die rust kwam er. De dikke grijze mist trok na een paar weken op en ik begon weer te functioneren. Mijn gevoel was echter uitgeschakeld en hoewel dat op dat moment net was wat ik nodig had, werd dat op een gegeven moment ook hinderlijk. Ik kon niet meer bij mijn gevoel komen. Ik was niet meer echt verdrietig, maar ik kon ook niet echt blij zijn. Ook begonnen een aantal bijwerkingen steeds meer in de weg te zitten, dus na een jaar slikken van de medicatie wilde ik dit gaan afbouwen.

Ik begon mijn zoektocht op internet. Je leest diverse verhalen over het opbouwen, dus ik wilde een manier vinden die bij mij paste. Aangezien ik al gelijk merkte als ik een keer een dosis was vergeten (na een paar uur al licht in het hoofd en draaierig) wilde ik graag stapje voor stapje kunnen afbouwen. Al snel kwam ik op de website van Cinderella en las daar over de taperingstrips. Na nog wat verdere zoektocht of dit wel betrouwbaar was, heb ik de recepten en informatie uitgeprint en een afspraak gemaakt met de huisarts. Ik heb hem dit voorgelegd en kon goed onderbouwen waarom ik dit wilde doen. Gelukkig had ik informatie van de website uitgeprint, want mijn huisarts wist niet van te bestaan van de taperingstrips. Hij wilde er gelukkig wel aan meerwerken, ondertekende het recept en de assistente faxte dit weer door naar de Regenboog apotheek.

Al snel kreeg ik bericht en een aantal dagen later kreeg ik netjes mijn eerste taperingstrip opgestuurd. Met een duidelijke uitleg erbij.

Ik heb bij het afbouwen weinig bijwerkingen gemerkt. Zeker de eerste periode had ik nergens last van.

Op een gegeven moment kreeg ik een mail met de vraag of ik door wilde gaan met afbouwen of tijdelijk op 10 Mg wilde blijven staan. Ik wilde graag doorgaan en keurig op tijd kreeg ik de volgende strip opgestuurd. Bij het afbouwen van 10 Mg naar 5 Mg heb ik wel wat reactie gehad. Mijn gevoel begon weer terug te komen, dingen konden me weer echt raken. Ook had ik wat last van een licht gevoel in mijn hoofd, maar ik kon hier nog gewoon prima mee functioneren. Het was niet zo prettig, maar zeker niet naar.

Uiteindelijk was ik met Pasen 2016 helemaal van de medicatie. Dankzij de taperingstrips is dit heel goed gegaan en heb ik daar eigenlijk weinig last van gehad.

Helaas vond mijn zorgverzekering het nodig om dit te vergoeden. Een gemiste kans lijkt mij. Gelukkig had ik er al rekening mee gehouden en kon ik dit ook zelf betalen. Maar het zou veel beter zijn als de taperingstrips voor iedereen gewoon beschikbaar zijn. Het afbouwen gaat veel geleidelijker en je het echt minder last van ontrekkingsverschijnselen.

Ik heb de taperingstrips al een aantal keren aanbevolen en dat zal ik ook zeker blijven doen.

Taperingstrips zouden bij huisartsen ook veel bekender moeten zijn en zorgverzekeraars zouden dit soort initiatieven juist moeten stimuleren!

Met vriendelijke groet,

269. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 03 October 2017 13:17

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Natuurlijk wil ik dat graag doen. Ik ben blij en dankbaar dat er alternatieven zoals deze zijn om afbouw überhaupt mogelijk te maken.

In 2015 ben ik met een hevige sociale angststoornis thuis komen te zitten. Op dat moment stond mijn leven stil: ik durfde niemand meer onder ogen te komen en naar de winkel gaan was op dat moment al een zeer grote angst.

Na kalmeringstabletten en (cognitieve) therapie bleek deze angststoornis nog steeds behoorlijke heftig. Op dat moment heb ik in overleg met mijn psycholoog en psychiater besloten om met Venlafaxine te starten. Dit was eind 2015 / begin 2016. Langzaam heb ik opgebouwd naar dagelijks 225mg.

Gedurende 2016 werd mijn angststoornis minder. Of het de venlafaxine was, ik weet het nog steeds niet. Ook factoren als veel wandelen met mijn net geadopteerde hond, meer rust, zelfacceptatie en veranderingen op werk zullen hierbij meegespeeld hebben.

Omdat het langzaam beter ging, kwam ik ook weer meer in mijn "normale" ritme terecht. Al snel merkte ik dat ik last had van hevige opvliegers en zweetaanvallen, waardoor, voor mijn gevoel, in sociale situaties de aandacht weer op mij kwam te liggen. Daarmee werd de bijwerking vd venlafaxine eigenlijk erger dan de oorspronkelijke klacht. Dus ben ik in overleg met mijn psychiater begonnen met een afbouw naar 187,5 mg per dag. Deze stap in de afbouw viel mij mee. Ik heb een paar dagen, meerdere keren op een dag, "elektrische schokjes" ik mijn hoofd gehad en soms een vlaag van misselijkheid / geen evenwicht (fractie van een seconde).

Uiteindelijk bleven de opvliegers en transpiratieklachten bestaan en ben ik doorgedaan met de volgende stap in de afbouw: naar 150mg. De bovengenoemde ontwenningsverschijnsel namen toe in frequentie en ik heb er ook langer last van gehad. Maar ook bij deze stap was het voor mij vervelend en niet prettig, maar geen belemmering.

Aangezien de opvliegers en transpiratie klachten bleven, ben ik in overleg met mijn huisarts, doorgedaan met de afbouw naar 112,5mg en hier werd het voor mij de eerste keer echt belemmerend. De elektrische schokjes namen toe in frequentie en hevigheid, maar dat was te doen. De momenten van misselijkheid / geen evenwicht namen echter ook toe in frequentie en hevigheid en dit was bij vlagen een belemmering voor mijn "normale" functioneren. Ook heb ik vooral 's nachts enkele malen al mijn kalmeringsoefeningen moeten doen om geen paniek aanval te krijgen. Na 2-3 weken werd dit minder en heb ik nergens meer last van gehad.

Toch wil ik door met de afbouw, mijn herstel is goed, ik leef bewuster en gezonder en als medicatie niet nodig is, dan ben ik deze liever kwijt dan rijk. Ondanks dat ik nog steeds wel overtuigd ervan ben dat het eind 2015 een logische stap was om deze op te bouwen.

Echter, ik ben nogal geschrokken van de "ontwennings"verschijnselen van de laatste afbouwstap van 150mg naar 112,5mg per dag. Deel van mijn herstel is de dagelijkse routine en structuur die ik inmiddels heb en ik wil niet dat deze verstoord worden door een afbouwtraject. Aangezien de "ontwennings"verschijnselen met iedere stap in de afbouw toe zijn genomen, was ik huiverig voor een verdere afbouw. Ik wil niet dat mijn herstel stagneert vanwege een afbouwtraject, maar ik wil ook niet mijn hele leven blijven slikken als het niet nodig is. Laat staan een medicijn waarvan niemand mij nog echt goed heeft kunnen uitleggen waarom het tot bepaalde bijwerkingen leidt.

Gelukkig heb ik in een eerder stadium gelezen over de afbouw middels taperingstrips. Mijn huisarts stond hierachter en zodoende zijn we 2 maanden geleden dit traject in gegaan. In eerste instantie een afbouw van 112,5mg naar 75mg verspreid over 28 dagen. Vanwege de goede informatieverstrekking van jullie kant, zag ik dit met vertrouwen tegemoet, maar het bleef ook spannend natuurlijk. Inmiddels ben ik 2 weken "klaar" met de eerste strip en is de afbouw van 112,5mg naar 75mg heel soepel gegaan. Ik heb geen enkele last van ontwenningsverschijnselen gehad. En ik heb zelfs het idee dat ik emotioneel gezien zelf wat stabiel ben geworden de afgelopen tijd. Ik heb geen idee of dit toe te schrijven is aan afbouw of niet, maar opvallend (en positief) vind ik het wel.

Na overleg met mijn huisarts ben ik meteen doorgedaan met de tweede taperingsstrip. Wederom een afbouw, nu van 75mg naar 37,5mg per dag. Inmiddels ben ik hier 1 week mee aan de slag en alles gaat soepel en ik heb geen last van bijwerkingen.

Mijn ervaring met de taperingsstrips tot nu toe is dat het een ideale manier van afbouwen is. Bovenal geeft het mij als patiënt het vertrouwen dat een leven zonder medicatie misschien ook weer mogelijk is. Dat alleen al zorgt bij mij voor een fijn gevoel en het vertrouwen om dit traject aan te gaan.

Ik wil jullie nogmaals hartelijk danken dat jullie deze manier van afbouwen mogelijk maken! Ik hoop ook dat zorgverzekeraars dit meer gaan ondersteunen, want het alternatief: je hele leven met medicijnen doen (welke misschien niet eens nodig zijn), is alles behalve een fijne gedachte.

Met vriendelijke groet,

270. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 11:16

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Ik ben er als ervaringsdeskundige van overtuigd dat taperingstrips als verzekerde zorg moet worden beschouwd. Net als nicotinepleisters, methadon of andere middelen die mensen met al dan niet verslavingsproblematiek ondersteunen te stoppen met hun “drug” en de regie over hun leven (lees: lichaam) te hervinden.

Ik begon halverwege de jaren '90 met anti-depressiva, eerst Seroxat (100 mg) later Fluvoxamine (50 mg). Eerdere pogingen te stoppen mislukten. Afgelopen voorjaar heb ik in een periode van twee maanden met hulp van taperingstrips de Fluvoxamine afgebouwd. Ondanks mijn vrees voor terugkerende depressie- en angstverschijnselen – ik had ruim 20 jaar anti-depressiva geslikt! – ging alles goed:

- 1). Ik had nagenoeg géén ontweningsverschijnselen, slechts een paar dagen.
- 2). Ik ben nu twee maanden *clean* en heb géén terugkerende klachten.

Het feit dat de taperingstrips vergoed werden door het Zilveren Kruis nam – naast genoemde twijfel en angst of ik het zonder een anti-depressivum zou kunnen stellen - een extra hobbel weg om de medicatie af te bouwen, omdat ik van een minimum inkomen leef.

Tot mijn stomme verbazing verneem ik dat deze en andere zorgverzekeraar(s) de strips **inmiddels niet meer vergoeden**:

- Onzorgvuldig, want zorgverzekeraars zouden gebruikers van psychofarmaca juist moeten *steunen* (ook wel *zorg* genoemd) in hun dappere poging te minderen of af te bouwen en op eigen benen te staan.
- Dom uit financieel oogpunt, want zo veroordelen de verzekeraars zichzelf om tot in lengte te van dagen psychofarmaca van (honderd)duizenden alsmaar ouder wordende Nederlanders te vergoeden in plaats van **eenmalig** de taperingstrips te vergoeden. Bovendien nemen ze hun verantwoordelijkheid niet om de alsmaar stijgende zorgkosten in dit land te beperken.

N.B. Ik verwijs tenslotte naar de uitstekende publicatie *Psychofarmaca afbouwen* van Will Hall

(http://www.tobivroegh.nl/titel.php?id_tit=55). Feitelijk zouden de zorgverzekeraars ook dit boekje moeten vergoeden in plaats van zichzelf met langdurige zorgkosten en hun cliënten van allerlei bijwerkingen veroorzakende medicijnen mede afhankelijk te houden!

Met hartelijke groeten,

271. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 30 September 2017 18:28**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Excuus voor de iets verlate reactie.

Hier mijn ervaring over het gebruik van de tapering-strips.

Zoals u zult lezen is deze heel positief en zou ik het iedereen aanraden.

U dus ook hartelijk dank voor het mogelijk maken van deze manier van afbouwen.

Goed weekend gewenst,

Ruim twee jaar geleden heb ik, in overleg met de huisarts, besloten om antidepressiva te gaan slikken. Midden in een langdurig herstel van een burn-out, met bijkomende angstproblemen, was het de exact juiste stap om te nemen. Het gaf me net de rust, stabiliteit en het vertrouwen om het herstel op een positieve wijze voort te zetten en mijn angsten aan te gaan. Het heeft mijn leven echt een positieve boost gegeven.

Toentertijd ben ik gewoon begonnen met het slikken van 50mg setraline per dag. Ik was een goede week behoorlijk high, en nog langer erg moe. Niet heel fijn en soms beangstigend. Maar het was voor een goed doel en ik wist niet dat er een andere mogelijkheid was.

Van het begin af aan was het mij duidelijk dat ik niet de rest van mijn leven antidepressiva zou gaan slikken. Het was een heel goed hulpmiddel, maar uiteindelijk zou ik het leven in al zijn facetten weer optimaal en ongefilterd willen meemaken. Maar ik heb mij vanaf het begin af aan wel wat zorgen gemaakt over hoe ik de medicatie uiteindelijk, op een zo min mogelijk verstorende wijze, weer zou moeten afbouwen.

Een jaar geleden vertelde mijn psycholoog dat hij een artikel in de krant had gelezen over 'tapering-strips van Cinderella'. Gram voor gram de medicatie kunnen afbouwen, naar behoefte van de cliënt. We hebben de functie van deze tapering-strips toen uitgebreid besproken en ons verbaasd over het feit dat dit niet gewoon standaard de manier van afbouwen is. Waarom mensen de hinder laten ondervinden van het relatief abrupt afbouwen van medicijnen als het ook op deze veel subtielere, meer graduele en veel aangenamere manier kan?

Een aantal maanden geleden voelde het voor mij de tijd om mijn medicatie-inname te gaan afbouwen. Het was voor mij duidelijk dat ik dit afbouwen d.m.v. tapering-strips wilde doen. En ik heb hierbij gekozen voor de langzaamste manier van afbouwen; in drie maanden tijd van 50mg naar 0mg.

Hoewel je ervoor kiest om de medicatie te gaan afbouwen, is dit toch een heel spannend proces. Ik voelde me in bepaald opzicht onzeker, hoe zou ik me voelen zonder medicatie? Zou ik het wel kunnen? Zouden bepaalde klachten terugkomen? Wat als het niet lukt? Psychisch heeft het mij enorm geholpen om stap voor stap te kunnen afbouwen. In het begin is het spannend en check je regelmatig hoe je je voelt. Maar op een gegeven moment wordt het zo normaal dat je je eigenlijk niet meer bewust bent van het feit dat je een hele grote stap in je leven aan het zetten bent, namelijk afscheid nemen van iets wat je zo ondersteund heeft. En op deze manier raak je mentaal steeds meer gewend aan het idee dat je het weer zonder hulp doet en nog belangrijker, kan.

Fysiek heb ik zo goed als geen klachten ervaren bij het afbouwen. Onttrekkingsverschijnselen waarover ik op het internet had gelezen, en die ook in bijsluiters van de apotheek/Cinderella stonden, heb ik niet

bewust ervaren. Natuurlijk had ik af en toe ergens last van en in de eerste week was ik wat onrustig en hyper, maar mogelijk had dit meer met gebeurtenissen in mijn leven te maken dan met het specifiek afbouwen. Ook merkte ik geleidelijk dat emoties en ervaringen in positieve zin weer meer binnen kwamen. Ik voelde weer meer. Heel prettig! En toch ook een fijn idee dat ik ook hier weer rustig aan kon wennen en het me niet zou overspoelen.

Het enige negatieve punt wat ik zou kunnen verzinnen is dat het drie maanden kost om de medicatie helemaal af te bouwen. Voor sommigen is dit mogelijk lang. Toen ik eraan begon voelde dit wel een beetje zo, maar aan de andere kant, wat is nu drie maanden op een medicatiegebruik van een aantal jaar, of op een heel mensenleven?

Kortom, ik zou het afbouwen d.m.v. taperingstrips écht iedereen aanraden. Natuurlijk weet ik niet hoe het is om zonder deze strips af te bouwen. Maar het feit dat het me mentaal vertrouwen heeft gegeven en ik fysiek zo goed als geen onttrekkingsverschijnselen heb ervaren heeft deze afbouwperiode voor mij heel positief gemaakt. En dat wens ik iedereen toe.

272. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 18:48

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Bij deze stuur ik u mijn bijdrage wat betreft ervaring met Taperingstrips.

Ik wens u veel succes met de onderhandelingen.

Met vriendelijke groet,

Ervaringen gebruik taperingstrips

Van 1991 tot en met april 2017 heb ik het middel Paroxetine (20 mg) geslikt. Twee maal heb ik geprobeerd te stoppen met dit medicijn.

Heftige stemmingswisselingen, agressie, slapeloosheid en jeukklachten op de huid deden mij besluiten toch maar weer Paroxetine te gaan slikken. Bij het weer gaan gebruiken in 2004 deed ik drie zelfmoordpogingen. Hoewel ik zeer down was, begreep ik de impulsiviteit van deze pogingen niet.

Begin dit jaar kreeg ik ernstige hartkloppingen en had tijdens een lichte hardlooptraining al een hartaanval van 200. Onderzoek in het ziekenhuis bracht geen hartafwijkingen aan het licht.

Informatie die mij ter ore kwam over antidepressiva leerde mij dat het gebruik van deze middelen hartaanvalverhogend werkt. Dit deed mij besluiten toch weer een poging te doen om af te bouwen. Via internet las ik over de taperingstrips.

Het was moeilijk om begeleiding te vinden voor de afbouwperiode. Twee reguliere psychologen leken “hun handen niet te willen branden” aan de begeleiding. Een energetisch therapeute die ik al geruime tijd

bezocht wilde mij wel bijstaan bij het proces. Zij raadde mij aan naast behandelingen bij haar ook een acupuncturist te bezoeken die mij Chinese kruiden voorschreef.

Tijdens de periode van vermindering gebruik Paroxetine waren er periodes dat ik erg emotioneel was maar toch heb ik gewoon mijn werk buitenshuis zonder verzuim kunnen doen.

Fijn vond ik de mogelijkheid van de stabiliseringstrips waarbij ik tijdens wat emotionelere periodes “even pas op de plaats kon maken”.

Eind april dit jaar slikte ik de laatste tablet Paroxetine. Het gaat goed met mij. Een zeer gevoelig mens zal ik blijven. Dit is mijn aanleg. Met behulp van de taperingstrips is het mij na ruim 25 jaar toch gelukt om de Paroxetine te kunnen laten staan. Ik ben de ontwikkelaar van deze methode hier zeer dankbaar voor. Daarnaast is mogelijke schade aan mijn hart en eventueel andere organen door bijwerkingen voorkomen.

Bezuiniging op verstrekking van taperingstrips zorgt voor nieuwe kosten als gevolg van ziek worden door schadelijke bijwerkingen (door langdurig gebruik). Nu inmiddels onderkend is hoe verslavend Paroxetine is, zou het toch wel netjes zijn om mensen op een humane manier te laten afkicken van dit middel en dit te vergoeden. Jarenlang nodeloos slikken van een middel vanwege het verslavend karakter zonder dat er de (mogelijke) noodzaak is dat de patiënt dit nog gebruikt, is ook “geld in de sloot gooien”. Ik hoop dat het gezond verstand in deze mag zegevieren.

1 oktober 2017

273. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 16:47

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Hierbij als bijlage mijn ervaring met het afbouwen m.b.v. taperingstrips.

Ik wens u en meneer Groot veel succes op 9 oktober.

Met vriendelijke groet,

Pleidooi voor het gebruik van taperingstrips en de noodzakelijke vergoeding ervan door zorgverzekeraars.

Jarenlang heb ik het antidepressivum Venlafaxine (75mg) geslikt.

Een psychiater had ooit uitgelegd dat, door jarenlang gebruik, de kans zeer groot is om na afbouw binnen een jaar terug te vallen. En dat als ik 37,5mg slikte zonder problemen, dat ik daar dan net zo goed meteen mee kon stoppen.

Dat laatste bleek niet het geval. Stoppen met medicatie gaf problemen.

Nu heb ik het heel langzaam, door de mogelijkheid van taperingstrips, kunnen afbouwen.

Ik schrok wat een kleine dosisverlaging voor impact had.

Vergelijk een hoge dosis met veel lawaai. Als er een klein beetje minder lawaai is merk je dat effect nagenoeg niet. Is er weinig lawaai dan merk je een kleine verandering wel op.

Nu ontdekte ik dat een dosisverlaging van een paar mg verdeeld over een aantal dagen heel veel effect heeft; zoveel minder concentratie dat ik soms schrok van mijn gedrag; zoiets stoms zou ik normaal niet doen en nu dus wel.

Het overschreed mijn normale grenzen.

Ik was plots veel onzekerder, twijfelde veel meer, was erg onrustig, gejaagd, kreeg last van nachtmerries(als ik die vroeger had, wist ik dat ik mijn medicatie die dag was vergeten), werd duizelig, misselijk, werd enorm emotioneel en negatieve gedachten doken veel vaker op.

Verder had ik last van zuuropspisingen, boeren, stijve spieren, krampen in benen, wat slechter zien, minder balans, tandenknarsen `s nachts (tanden werden dunner doordat het glazuur er aan de onderkant vanaf knapte door het knarsen; ontdekt door de tandarts) en soms, zomaar, de neiging, die ik ook kon onderdrukken, om met mijn mond rare, soms agressieve bewegingen (tanden op elkaar laten zien) te maken en moeheid.

Nu pas, na al die jaren, kreeg ik door dat deze symptomen mogelijk met de afbouw van het medicijn te maken hadden en onttrekkingsverschijnselen of bijwerkingen waren.

Vroeger dacht ik dat ik juist medicatie hiervoor nodig had.

Voorheen voelde ik mij ook zo beroerd dat ik mogelijk daardoor al die verschillende klachten niet eens kon onderscheiden. Bij het snel afbouwen heb ik ook twee maal meegemaakt dat alles ondraaglijk voelde en dat duurde dagen en werd pas na weken veel minder. Voor het gebruik van antidepressiva kende ik dat gevoel niet. Dit gevoel zorgde dat ik enorm bang was om af te bouwen.

Waarom durfde/kon ik wel met taperingsstrips afbouwen?

- 1) Ik had erover gelezen in de krant en realiseerde mij opeens dat de klachten bij afbouwen mogelijk onttrekkingsverschijnselen waren en dat ik last had van bijwerkingen, die er stiekem in de loop der jaren waren ingeslopen en die ik niet had toegeschreven aan de medicatie.
- 2) Ik kon het zelf redelijk in de hand houden doordat ik bij verergering van de klachten op dezelfde dosis bleef en zo nodig zelfs een (paar) milligram hoger zou kunnen gaan. Het zelf kunnen beïnvloeden van mijn klachten gaf mij vertrouwen om door te kunnen gaan.
- 3) Mijn vertrouwen nam toe doordat ik zag dat na weken en soms na maanden die klachten steeds langzaam verdwenen.
- 4) Ik ging de klachten herkennen (voorheen legde ik de link niet en overkwam het mij) en realiseerde mij dat het tijdelijk was en geen terugval hoefde te zijn. Als mijn klachten verdwenen of genormaliseerd waren ging ik weer verder met afbouwen en iedere keer maakte ik hetzelfde proces van twijfel mee.

Ik heb uiteindelijk bijna twee jaar over de volledige afbouw gedaan, na het meer dan tien jaar te hebben geslikt.

Mijn wens is dat veel meer mensen gebruik kunnen maken van taperingstrips.

(arts, niet praktiserend)

274. Patiënt

From:

Sent: 30 September 2017 15:58

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Heer Harder,

Ik ben nu aan de 3e cyclus bezig van 28 dagen.

Mijn ervaring tot nu toe is toch redelijk tot goed te noemen.

Onttrekkingsverschijnselen bij mij zijn:

Regelmatig hoofdpijn

Soms zweten

Slaperigheid.

Ik hoop dat het afbouwen van medicatie met behulp van taperingstrips beschouwd gaat worden als verzekerde zorg en in aanmerking gaat komen voor vergoeding door de zorgverzekeraar. Ik wens u hierbij op **9 oktober** succes met het overleg. Hopende u voldoende te hebben geïnformeerd verblijf ik hierbij met de vriendelijke groeten.

Ik verblijf hierbij met de vriendelijke groeten

275. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 01 October 2017 10:53
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Tekst Bijlage

Al meer dan 20 jaar gebruikte ik antidepressiva.

Toen ik het gevoel had dat ik ook zonder zou kunnen ben ik van 75 mg. naar 37,5 mg. gegaan.

Nou ja, dat probeerde ik althans, maar daar kwam ik snel van terug, dus maar weer terug naar 75 mg.

Enkele jaren later probeerde ik opnieuw af te bouwen, helaas weer met hetzelfde resultaat.

Ik was dan ook erg blij toen ik een artikel over taperingsstrips onder ogen kreeg en ik besloot toch maar weer een poging te wagen.

Wat ben ik blij dat ik dat heb gedaan! Ik ben nu al 6 maanden zonder antidepressiva en ik heb geen enkel ontwenningssverschijnsel gehad, noch tijdens het gebruik, noch daarna.

NB wat ik nu absoluut niet begrijp is waarom verzekeringsmaatschappijen liever mijn hele leven blijven betalen voor het gebruik van antidepressiva dan dat ze eenmalig taperingsstrips vergoeden. Dit zou juist gepromoot moeten worden, misschien dat de premie dan zelfs wat omlaag zou kunnen.

276. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 01 October 2017 15:42
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Bij deze stuur ik u mijn persoonlijke verhaal over mijn ervaringen met het afbouwen met behulp van Taperingstrips, in de hoop dat mijn verhaal als voorbeeld kan dienen van de noodzakelijkheid van het ter beschikking stellen van de Taperingstrips aan patiënten die medicatie afbouwen. Ik ga ervan uit dat mijn verhaal uitsluitend anoniem met derden gedeeld wordt.

Met vriendelijk groet,

Mijn ervaringen met het afbouwen van medicatie met behulp van Taperingstrips

In de hoop dat mijn verhaal als voorbeeld kan dienen van de noodzakelijkheid van het ter beschikking stellen van de Taperingstrips aan patiënten die medicatie afbouwen, wil ik mijn ervaringen met u delen:

In overleg met mijn behandelend arts is enige tijd geleden besloten om mijn medicatie te stoppen. Hiertoe is een behandelprotocol opgesteld waarbij in zes weken tijd van 225mg Venlafaxine naar 0mg zou worden afgebouwd, in stappen van 37,5mg. Het afbouwen verliep vlekkeloos tot aan de laatste stap van 37,5mg, de standaard laagst verkrijgbare dosis, naar 0. Ik kreeg last van onttrekkingsverschijnselen die mijn ogen en daarmee mijn coördinatie zo sterk beïnvloedden dat ik mijn werk niet meer kon doen en uiteindelijk zelfs mijn huis niet meer uit kon. Na dit twee weken te hebben aangezien, zonder enige vorm van verbetering en met de bevestiging van mijn huisarts dat er geen andere lichamelijke verklaringen konden zijn voor mijn verschijnselen, was ik gedwongen opnieuw met de Venlafaxine te beginnen. Binnen twee dagen trokken alle verschijnselen weg, wat bevestigde dat dit louter de onttrekkingeffecten van de medicatie waren.

Na overleg met mijn apotheek bleek dat er geen mogelijkheid was om lagere doseringen te krijgen van de Venlafaxine. Om te kunnen stoppen met mijn medicatie was de enige oplossing dus om Taperingstrips te gaan gebruiken. Ondanks het feit dat er geen enkele duidelijkheid was over de kosten die dit voor mij met zich mee zou brengen, had ik geen andere keus en ben begonnen met afbouwen met behulp van een Taperingstrip van 37,5mg naar 0 in 28 dagen. Het afbouwen verliep prima, totdat de dosis de 10mg bereikte: de zelfde onttrekkingsverschijnselen kwamen langzaam weer terug. Ondanks de klachten ben ik stug doorgegaan met afbouwen, maar de klachten werden wederom zo sterk dat ik niet meer kon functioneren. Ondanks dat volgens mijn arts een dusdanig lage dosering van 10mg Venlafaxine in theorie geen effect zou moeten hebben, had het mijn functioneren volledig uitgeschakeld. Hierop is in overleg met mijn arts besloten om direct te starten met nieuwe Taperingstrips, om ditmaal in 56 dagen tijd af te bouwen van 10mg naar 0.

Ondertussen heb ik nog vier dagen te gaan en gebruik ik nog slechts 1mg Venlafaxine. De laatste weken heb ik de voor mij bekende onttrekkingsverschijnselen wel af en toe gevoeld, maar dankzij de langzame afbouw kan ik gewoon blijven functioneren en lijkt het te gaan lukken om volledig te stoppen. Uiteindelijk heb ik dus 84 dagen moeten afbouwen vanaf 37,5mg om te kunnen stoppen.

Kortom, zonder het gebruik van de Taperingstrips had ik niet kunnen stoppen met de Venlafaxine. Ondanks dat 37,5mg Venlafaxine gezien wordt als een zogenaamde 'lage' dosis, waren de onttrekkingsverschijnselen voor mij verstrekkend. Dat zelfs een dosis van 10mg bij mij nog voor problemen heeft gezorgd, wijst er op dat niet alleen de dosis, dan wel de snelheid waarmee afgebouwd wordt, bepalend kan zijn voor het succesvol afbouwen van deze medicatie. Tot op heden is er voor mij helaas geen enkele duidelijkheid over de kosten die dit traject met zich meegebracht heeft, maar ik had simpelweg geen andere keuze: het gebruik van de Taperingstrips was voor mij medisch noodzakelijk en de enige beschikbare oplossing. Ik heb het geluk dat ik deze kosten kan dragen en mijn welbevinden voorop kan stellen, maar voor vele anderen zal dit niet het geval zijn.

277. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 29 September 2017 09:15

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte dhr. Harder,

Hierbij, in de bijlage, mijn verhaal over het afbouwen van medicijnen met een taperingstrip. Ik hoop dat u het kan gebruiken.

Wat fijn dat ik de oxazepam tot zover al heb kunnen afbouwen. Dankuwel voor de taperingstrips.

Met vriendelijke groet,

Tekst Bijlage

Geachte lezer,

Sinds een aantal jaar ben ik onder behandeling in de ggz wegens een dwang/angststoornis. Helaas was mijn situatie op een gegeven moment zo dat ik ook medicijnen nodig had, waaronder oxazepam. In totaal 3x 40mg op een dag.

Ik ben blij te kunnen zeggen dat het wat beter met mij gaat. Ik wilde vorig jaar dan ook graag de oxazepam afbouwen. Oxazepam heeft namelijk ook bijwerkingen. Ik word er o.a. down en vergeetachtig van.

Maar hoe af te bouwen? De oxazepam die ik krijg komt in een tablet van 10mg. Maar per 10mg in één keer minderen durf ik niet aan. Sommige merken oxazepam hebben een breuklijn en kunnen dus gedeeld worden, dan zou het per 5mg kunnen worden afgebouwd. Maar ook dat durf ik niet aan.

Mijn psychiater raadde het afbouwen m.b.v. een taperingstrip aan. Dan kan/kon ik het met kleinere stappen afbouwen. Dát wilde ik wel proberen. Ik ben gestart met een taperingstrip voor de middagmedicatie, van 40mg naar uiteindelijk 0mg. En het is gelukt!

's Ochtends ben ik in eerste instantie van 40mg naar 20mg gegaan. Maar begin dit jaar heb ik het aangedurfd om ook de ochtendmedicatie m.b.v. taperingstrips helemaal af te bouwen.

Nu gebruik ik nog 1x 40 mg op een dag en wanneer ik het aandurf zou ik deze ook graag met een taperingstrip afbouwen.

Met vriendelijke groet,

278. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 08:33

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

De taperingstrips zijn mij uitstekend bevallen!!!! Nauwelijk bijwerkingen gehad tijdens het afbouwen! Ik zou het iedereen aanraden.

279. Patiënt**From:**

Sent: 02 October 2017 21:33

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Mijn ervaringen met de taperingsstrip zijn zeer positief. Eind 2003 kreeg ik een flinke burn-out met meerdere klachten.

Op 30 april 2004 begon ik op advies van een arts met Efexor XR van Wyeth. Ik kreeg maag- en angstklachten bij de opbouw tot 150mg.

Mijn behandelend arts kreeg een andere baan en de medicijnbegeleiding stopte. Ik was al lang blij dat ik mijn werk weer kon uitvoeren en bleef de Efexor

trouw gebruiken. Vrienden adviseerden afbouw maar mijn angst voor terugval en voor onttrekkingsverschijnselen was groot. Op internet las ik over negatieve ervaringen bij afbouw. Meestal door te snelle afbouw. Doordat je alleen pillen hebt van 37,5, 75 en 150 Mg waren de stappen eigenlijk te groot. Op internet vond ik het advies zeer langzaam af te bouwen. Ik las ook dat mensen zelf pillen openden en bolletjes telden. Tot ik de website van Cinderella org. ontdekte. Eind november 2016 heb ik een afspraak bij mijn huisarts gemaakt, hij kende het niet en vond zijn afbouwschema vergelijkbaar. D.w.z. met 37,5 omlaag naar 112,5. Mijn angst voor onttrekkingsverschijnselen was zo groot, dat ik bij een nieuwe afspraak gevraagd heb de taperingstrip te bestellen, begin december begon ik met de afbouw van 150 naar 112,5 Mg. In een drukke periode met veel afleiding. Ik heb weinig tot geen onttrekkingsverschijnselen gehad. Beetje onrust, te veel energie en een keer wat last van mijn maag, maar mijn gevoel kwam ook meer terug. Het ging heel geleidelijk, was goed georganiseerd met de juiste hoeveelheid per strip en begin januari was de afbouw afgerond. Daarna stabiliseren. Dat ging prima. Medio juni heb ik de stap gezet van 112,5 naar 75 Mg. Ook die afbouw verliep prima. Met als gevolg dat ik medio juli op 75 Mg zit. Voorlopig ga ik weer stabiliseren. Ik heb geen haast. Maar ben enorm blij dat ik na ruim 10 jaar Efexor op 150 Mg, nu het gehalveerd heb. Mijn vertrouwen in deze wijze van afbouw is groot en zodra ik er aan toe ben, wil ik met de taperingsstrip de volgende stap zetten.

Mijn huisarts is ook enthousiast en heeft e.e.a. gedeeld in het huisartsenoverleg in Zuid-Oost Drenthe. Daar werden de kosten als bezwaar gezien. Ik heb het zelf kunnen betalen maar gun andere gebruikers dat zij dit ook met de taperingsstrip geleidelijk kunnen afbouwen. Juist omdat zoveel mensen dit voorgeschreven krijgen maar bij de afbouw nauwelijks tot geen begeleiding is. Juist terwijl angst voor onttrekkingsklachten groot kan zijn. Ik heb groot vertrouwen gekregen dat ook een verdere afbouw zonder klachten mogelijk is. Depressiva kosten de verzekeraars veel. Wonderlijk dat zij de afbouw niet betalen. Terwijl mijn huisarts vertelde dat verzekeringsmaatschappijen aangeven dat bij langdurig gebruik het middel vaak niet meer goed werkt.

Daarom pleiten zij voor afbouw. Hoe logisch zou het dan zijn een verantwoorde manier van afbouw te organiseren en de taperingsstrip beschikbaar te stellen via de zorgverzekering. Juist nu door de geleidelijke afbouw er weinig tot geen klachten of terugval is. Ik hoop dat op korte termijn de taperingsstrip voor iedereen beschikbaar komt.

Ik hoop dat dit voldoende mijn goede ervaring weergeeft, u kunt het gebruiken. Anonie

280. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 20:07

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo Hr. Harder,

Het afbouwen van 15 naar 10 mg paroxetine is me goed bevallen. Tijdens de afbouwfase had ik weinig tot geen klachten. Ik heb de afbouw in 8 weken gedaan. Daarna ging ik door met 10 Mg per dag en kwamen de klachten na 4 weken toch weer terug. Klachten in de vorm van onrust, piekeren en slecht slapen. Ik ben toen weer terug gegaan naar 15 Mg en binnen een paar dagen voelde ik me weer goed.

Ik gebruik paroxetine sinds 1998 met stopperiodes in 2 zwangerschappen en met meerdere stoppogingen onder begeleiding van de huisarts. Steeds verliep het zoals boven omschreven. Een aantal (4-6) weken goed, daarna weer oude klachten, die snel na hervatting herstelden.

Ik heb nu geen begeleiding gehad, alleen overleg met mijn huisarts via e-consult en een telefonisch contact met u als apotheker.

Met vriendelijke groeten,

281. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 21:49

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik heb zeer veel baat gehad van de taperingsstrip voor de afbouw van Paroxetine 20 mg. per dag. Dit middel geeft dusdanig vervelende onttrekkingsverschijnselen dat ik het zonder de taperingsstrips waarschijnlijk niet had gered. Daarbij kan de onttrekking o.a. tot hartproblemen leiden en voor mij, als hartfalenpatient, was het zeer belangrijk dat de afbouw zo geleidelijk mogelijk zou plaatsvinden. Ik acht de afbouwstrips onmisbaar voor alle mensen die met afbouw van ssri's te maken hebben. Daarbij leidt elke patiënt die geen! medicijnen meer nodig heeft tot lagere zorkosten. Win win situatie dus.

Vriendelijke groet,

282. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 15:52

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste dhr Harder.

Ik heb zelf heel veel baad gehad bij het afbouwen via de taperingsstrips

Ik heb de ziekte van crohn en bij het starten met de paroxetine heb ik heel veel last gekregen van bijwerkingen en verschijnselen waaronder een opvlamming van mijn ziekte. Ik heb hierdoor een week in het ziekenhuis gelegen.

daarna krijg ik tijdens het afbouwen van 20 naar 10 miligram precies dezelfde klachten. Veel hoofdpijn, slecht slapen, onrustig gevoel en veel meer stemmingswisselingen. Ook kreeg ik weer een enorme opvlamming van mijn ziekte waardoor ik weer een week in het ziekenhuis heb gelegen. Daarna ben ik met behulp van taperingsstrips in twee maanden afgebouwd van 10 naar 0 miligram. Tijdens dit afbouwen heb ik geen enkele merkbare bijwerkingen gehad en is ook mijn ziekte zo stabiel en rustig gebleven als het altijd al was.

Hopelijk heeft u voldoende aan deze ervaring anders hoor ik graag van u

283. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 02 October 2017 12:02
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Na het succesvol afbouwen met behulp van taperingstrips heb ik al schriftelijk een uitgebreide enquête ingevuld en opgestuurd.

Met vriendelijke groet,

284. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 16:30
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Het afbouwen met de strip is mij zeer goed bevallen. Van bijwerkingen had ik maar in zeer geringe mate last, waar ik vaak gehoord heb dat de bijwerkingen ernstig kunnen zijn bij afbouwen in grote stappen. Sommige huisartsen denken dat het afbouwen per 10 mg in kleine stappen gaat, maar veel gebruikers slikken maar 20 (of in mijn geval 10) mg, en voor hen zou de overgang dus heel drastisch zijn. Alle bijwerkingen die ik nu had (licht koortsig gevoel, enigszins labiel) waren allemaal te overzien en heeft mij een gewoon leven (inclusief werken) niet onmogelijk gemaakt. Ik betwijfel ernstig of dit ook zo was geweest als ik in één keer was afgebouwd.

Wat mij betreft zouden de strips dus gewoon vergoed moeten worden vanuit de basisverzekering.

Deze reactie graag anoniem meenemen in de gesprekken!

Dank,
 groet,

285. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 21:11

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer,

Dankzij de taperingstrip is het gelukt om van de medicijnen af te komen.

Heb meer als 10 jaar aan de paroxetine gezeten, verslavend

Ik wilde er zo graag vanaf, maar heb het een aantal keren geprobeert zonder succes, te veel bijwerkingen, met de taperingstrip heb ik totaal geen bijwerkingen gehad, voel me nu stuk beter.

Vind het jammer dat het niet vergoed wordt, want er zijn genoeg mensen die het niet kunnen betalen.

Je krijgt het op advies van de dokter maar als je ermee wil stoppen heb je een probleem.

Het zou voor veel mensen een uitkomst zijn als het vergoed zou worden.

Ik ben er zeer tevreden over.

Met vriendelijke groet

286. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 22:14

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Mijn ervaringen met de taperingsstrips waren van groot belang bij het afbouwen van de paroxetine tot nu toe. Helaas heb ik de afbouw moeten stoppen i.v.m. de hoge kosten die ermee gepaard gingen, € 284 per 2 maand. Mijn zorgverzekeraar Menzis wil deze kosten nl. niet vergoeden en ik kan deze kosten niet meer opbrengen. Ik heb kunnen afbouwen tot 8 mg per dag vanuit de taperingsstrips.

Voorheen sneed ik de pillen doormidden met een tablet snijder, echter hiermee krijg je nooit een exacte dosering, waardoor ik teveel schommelingen had in doseringen en het moeilijker was om af te bouwen. Bij de afbouw van paroxetine is het nl. voor mij van groot belang gebleken om niet teveel schommelingen in de dosering te hebben; schommelingen in de dosering werkten nl. averechts op mijn stemming en stabiliteit. Een langzame en zeer gedoseerde afbouw, verspreid over een langere periode is voor mij de enige manier gebleken om af te bouwen. Ik heb meerdere afbouw pogingen moeten staken gedurende de afgelopen jaren i.v.m. een te snelle afbouw. De korte halfwaardetijd van paroxetine draagt hier wsch. aan bij, mijn hersenen zijn erg gevoelig gebleken voor verandering in de dosering en kunnen dergelijke veranderingen/ schommelingen niet of moeilijk aan waardoor ik weer last kreeg van dezelfde verschijnselen als waarvoor ik de paroxetine was gaan gebruiken: depressieve stemming, niet of slecht kunnen slapen en niet meer kunnen functioneren.

Voor mij is het zeer nadelig om met een zeer gedoseerde afbouw te moeten stoppen. Een van de redenen om af te bouwen is namelijk dat ik door de bijwerkingen van paroxetine slechter functioneer op mijn werk door sufheid, gebrek aan concentratie en het niet goed kunnen doordenken van zaken. Ook met 8 mg heb ik nog last van genoemde bijwerkingen. Het werken op deze manier (met de beperkingen door de

bijwerkingen van de paroxetine) kost mij veel energie en zorgt voor veel frustratie. Echter stoppen met werken is voor mij geen optie (financiële redenen) en een zorgvuldige afbouw des te belangrijker.

Bovenstaande is een summier overzicht van mijn ervaringen met de afbouw. Mocht u nog vragen hebben, dan ben ik graag bereid om e.e.a. te verduidelijken.

Met vriendelijke groet,

287. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 13:04

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Graag voldoe ik aan uw verzoek om mijn persoonlijke ervaringen met u te delen over de taperingstrips.

Ik ben circa drie jaar geleden begonnen met paroxetine (20 mg) nadat ik enkele weken/maanden last had van ernstige angst- en paniekaanvallen. Nadat ik begon met de medicijnen heb ik eerst een periode van een aantal dagen gehad dat de klachten veel erger werden maar vervolgens namen de klachten steeds verder af. Ongeveer vier maanden geleden heb ik besloten de paroxetine te gaan afbouwen (in de vakantieperiode heb ik circa een maand lang de standaarddosering van 10 mg geslikt om de afbouw nog iets gelijdelijker te laten verlopen) en heb daarbij gebruik gemaakt van uw taperingstrips. Sinds twee weken gebruik ik helemaal geen paroxetine meer.

Het is goed om te weten dat ik circa 13 jaar geleden ook een periode van anderhalf à twee jaar paroxetine (ook 20 mg) heb gebruikt (i.v.m. dezelfde klachten als bovengenoemd). Mijn slechte ervaringen destijds zijn aanleiding geweest om nu te kijken of ik op een andere manier deze medicijnen kon afbouwen. Toen ik destijds (dus circa elf jaar geleden) naar mijn toenmalige huisarts ging om te zeggen dat ik wilde afbouwen werd er weliswaar gezegd dat je niet in een keer kon stoppen maar dat dit stoppen wel eens problemen kon opleveren werd niet verteld. Er werd mij gezegd in twee weken volledig af te bouwen, waarbij ik om de drie à vier dagen een halve pil minder zou moeten gebruiken. Al na enkele dagen kreeg ik heel erge last van duizelingen en voelde ik mij daardoor beroerd. Ook kwamen de angstklachten van destijds weer terug. Uiteindelijk heb ik zelf besloten om op internet naar ervaringen van anderen te zoeken en kwam ik erachter dat afbouwen niet zo eenvoudig is en dat je daar een lange tijd voor moet nemen. Uiteindelijk heb ik zelf heel geleidelijk in een periode van 8/9 maanden de paroxetine weten af te bouwen.

Mijn recente ervaringen met de taperingstrips zijn veel beter. De bovengenoemde duizeligheid heb ik ook nu wel ervaren maar was veel lichter en echt heel goed te dragen. Daarnaast heb ik mij de afgelopen periode gewoon goed gevoeld, maar heb ik wel langzaam maar zeker ervaren dat emoties weer "binnenkomen". Ook heb ik nog geen angstklachten ervaren.

Kortom de taperingstrips lijken mij een prima oplossing voor de problemen rondom de afbouw van Paroxetine.

Overigens heb ik mij verbaasd over het gebrek aan kennis van de beide huisartsen die hierbij betrokken zijn geweest over de problemen rondom de afbouw van deze medicijnen. De laatste huisarts kende de taperingstrips niet. Dat terwijl er al langere tijd aandacht wordt besteed aan deze problematiek (o.a. in Radar en in diverse tijdschriften).

Omdat ik zelf heb ervaren hoe het is als je te snel afbouwt weet ik hoe lastig het kan zijn. En er zijn vele anderen die dezelfde ervaring hebben. En ik begrijp uit de vele berichtgeving dat er veel mensen zijn die vanwege deze problemen stoppen met het afbouwen en weer teruggaan naar hun oude dosering. Het is voor mij dan ook onbegrijpelijk dat zorgverzekeraars deze taperingstrips niet willen vergoeden. Ik ben zelf

in de positie dat ik het kan bekostigen maar dat geldt natuurlijk lang niet voor iedereen. Dat mensen deze middelen moet gebruiken is al vervelend genoeg. Dat ze vervolgens niet adequaat worden geholpen om weer van deze pillen af te komen lijkt me zeer onrechtvaardig en ook onlogisch. Ook omdat de standaardwaarden (10 en 20 mg) wel worden vergoed. Als een zorgverzekeraar niet meer streeft naar een pillenvrije en gezonde patiënt dan gaat er m.i. iets mis in de gezondheidszorg.

Ik wens u veel succes met uw acties op dit terrein en hoop dat uw afspraak met het Zorginstituut Nederland u verder helpt.

Met vriendelijke groet,

288. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 26 September 2017 10:30

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

In het verleden heb ik twee keer Paroxetine gebruikt.

De eerste keer heb ik het afgebouwd op de normale wijze, pilletjes doormidden en hiermee proberen de dosis te verlagen.

Dit gaat niet echt omdat de pilletjes (5mg) te klein zijn en de afbouw eigenlijk het beste is om dit in milligrammen te doen.

De tweede keer adviseerde mijn huisarts om te gaan afbouwen met Tapering strips. Over een periode van 3 maanden heb ik toen de Paroxetine afgebouwd van 20mg naar 0mg.

Door deze methode heb ik geen enkel bijwerkverschijnsel gehad en was voor mij de beste oplossing.

Mocht er van mijn kant nog meer input nodig zijn, laat maar weten.

Groetjes,

289. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 13:04

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Ik heb de taperingsstrip gebruikt om het medicijn in een kleine hoeveelheid te krijgen. Het gaat om het medicijn Abilify met de werkzame stof Aripiprazol. Het standaard tablet heeft een gewicht van 10mg. Ik had echter een dagelijkse dosis nodig van rond de 1 mg, onder andere omdat ik het medicijn preventief slikte als onderhoudsdosis. De 10mg was daarvoor veel te zwaar en kwam met een grote hoeveelheid bijwerking. Bij 1mg viel dit echter mee en via taperingsstrips was het wel mogelijk dit beter beschermd te zijn.

Ik geef hierbij toestemming dit verhaal te gebruiken.

290. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 23:02

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder,

Zonder de Taperingstrip was het afbouwen van de oxazepam me niet gelukt.

Ik had vreselijke moeite met minderen van de dosering.

Maar de geleidelijke afbouw, die op deze wijze mogelijk was, heeft me prima geholpen.

Al deed ik er zo wat langer over, het is wél gelukt.

Ik ben er nu ruim een half jaar vanaf.

Ik raad iedereen aan met deze verslavende middelen, op deze manier te minderen en te stoppen , als het op de “Normale” manier niet lukt.

Eigenlijk vind ik de Taperingstrip een normale manier om van deze middelen af te komen.

Mij is het , dankzij deze methode, gelukt, zonder dat mijn lichaam erg protesteerde.

Ik ben daar ontzettend blij mee.

Ik hoop dat het voor hen, die ook moeilijk van verslavende medicatie af komen, vergoed zal blijven.

Het is absoluut geen luxe, al is het duurder, maar broodnodige verslavingszorg.

Met hartelijke groet,

291. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 20:25

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik heb inderdaad taperingstrips gebruikt afgelopen jaar. Maar ik ga niet in een email mijn persoonlijke verhaal vertellen aan u, met de toezegging dat u die mag gebruiken om het zorginstituut te overtuigen.

Ik begrijp ten eerste totaal niet waarom het zorginstituut op basis van persoonlijke verhalen wil kijken naar vergoeding van taperingstrips. Dat is toch ook niet zo bij andere medicatie?

En wat voegt het toe om allemaal positieve ervaringen door te geven? En hoeveel positieve ervaringen zijn er dan voor nodig?

En waarom moet het zorginstituut overtuigd worden? En bent u dan de enige gesprekspartner om ze te overtuigen?

Daarbij begrijp ik totaal niet dat taperingstrips niet vergoed worden. In een taperingstrip zit een regulier medicijn, dat regulier gewoon zonder problemen vergoed wordt. Het enige verschil is de dosering en de manier van verpakken. In de taperingstrip die ik gebruikte, zaten tabletten van 1 en 2 en 0,5 mg. De reguliere medicatie is in hogere doseringen verkrijgbaar zoals 10 en 15 mg.

En hoe gaat het eigenlijk met medicijnen voor somatische ziekten?

Wordt daar ook op basis van persoonlijke ervaringen besloten door het Zorginstituut of iets vergoed zal worden of niet?

Zullen we een keer zo'n onderzoek laten uitvoeren bij zoiets als gips en gebroken armen? Dan laten we allerlei mensen zelf hun gips en alles betalen. Dat is heel duur. En dan na afloop mogen ze hun persoonlijke ervaring insturen. Want dan zou het gips voor gebroken armen wellicht vergoed gaan worden, net zoals gips voor gebroken benen.

Het Zorginstituut moet echt een keer volwassen worden. En volwassenen gaan af op bewijzen uit wetenschappelijk onderzoek.

Als er dus bewezen is dat medicijn X werkt bij ziekte of problematiek Y, en ook aan de regels voldoet, dan wordt het medicijn vergoed.

Lijkt mij dat taperingstrips dan dus ook vergoed worden. Het is namelijk exact hetzelfde medicijn. Alleen de dosering en verpakking verschilt.

Met vriendelijke groet,

292. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 08:49

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer harder,

Het is heel simpel: ik ben in 2004 begonnen met Paroxetine. Afbouwpogingen zijn mislukt omdat de onttrekkingsverschijnselen te heftig waren. De ergste waren een soort van “elektrische scheuten” door mijn hoofd en iets dat lijkt op zware griep. Dat bij het verminderen van de dosis met 25% (een pil van 20mg laat zich redelijkerwijs immers niet kleiner opbreken dan in vier delen van 5mg).

Pas met de taperingstrips ben ik in staat geweest af te bouwen. Ik heb jarenlang paroxetine gebruikt louter en alleen omdat afbouwen niet mogelijk was. Vervolgens heb ik met mijn zorgverzekeraar moeten discussiëren over de vergoeding van de taperingstrips. Het is een bizarre ervaring dat een zorgverzekeraar geen moeite heeft met het blijven vergoeden van een medicijn terwijl zij zich bij het gebruik van taperingstrips op regels beroept (die een ander doel dienen) om de vergoeding van hetzelfde medicijn in aangepaste doses met als doel afbouwen af te wijzen.

In het recht behoort altijd onderzocht te worden of degene die zich op een bepaalde regel beroept, ook door die regel wordt beschermd. Hier kan analoog geredeneerd worden: de regels die bepalen welke medicijnen worden vergoed, zijn er ongetwijfeld ter bescherming van de patiënt. Onnodig gebruik van medicijnen is niet in het belang van de patient. De werkzame stof in taperingstrips is een stof die wordt vergoed. De meerprijs is slechts een gevolg van de noodzaak andere doses te fabriceren zodat kan worden afgebouwd. Er is geen redelijk belang te bedenken dat aan de vergoeding van de strips in de weg staat.

Met vriendelijke groet,

293. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 17:12

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Paul,

Zie onderstaand mijn verhaal dat je zeker mag gebruiken om het Zorginstituut te overtuigen van het nut van de taperingstrips.

Met dank aan jou dat je zorgt dat deze strips beschikbaar zijn!

Met vriendelijke groet,

In 1999 ben ik a.g.v. een zware burnout (toen nog een onbekend fenomeen) depressief geworden.

Met veel doorzettingsvermogen en hulp van veel kanten ben ik opgekrabbeld en uiteindelijk is het me zelfs gelukt weer fulltime te werken.

Het laatste losse eindje uit deze zware periode was het dagelijks slikken van paroxetine.

Meerdere keren heb ik geprobeerd te stoppen, zowel zelf als m.b.v. mijn arts.

Ook mijn schoondochter, praktiserend psycholoog, gaf aan dat minderen bij de meeste patiënten vaak wel lukte maar juist de laatste afbouwstap niet.

Pas dit voorjaar kwam ik erachter waarom, de halfwaardetijd van Paroxetine is dusdanig laag dat de laatste stap vaak een alles-of-niets-scenario wordt.

Omdat ik graag wilde dat deze poging zou slagen heb ik gekozen voor afbouw in 56 dagen van 10mg naar 0 maar in 28 dagen was wellicht ook gelukt.

Door de taperingstrip te gebruiken is de afbouw nu zo gelijkmatig gegaan dat er geen sprake is geweest van enige bijwerkingen.

Na 18 jaar ben ik eindelijk van de antidepressiva af!

294. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 20:42

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Heer Harder

Ik was al van plan U een mail te sturen over mijn ervaringen over het afbouwen met tapering strips. Ik ben er nog niet helemaal mee klaar omdat ik pas na mijn vakantie ben gaan afbouwen van de venlafaxine. Op het ogenblik zit is op 12 mg en ik moet zeggen dat het me goed af gaat.

Naar aanleiding van een uitzending van Kassa ben ik intensief gaan zoeken op internet en me gaan verdiepen in het medicijn Venlafaxine. Ik wou dat ik er nooit aan was begonnen. Via mijn apotheek en DSW heb ik dit onder de aandacht gebracht van mijn huisarts. Ik heb toen eerst via de normale manier geprobeerd af te bouwen. Deze is gestrand na 5 dagen. Na de mislukte poging, ik gebruikte de onderhoudsdosering van 75 mg, heb ik gekozen voor de tapering strips.

Toen ik van 75 mg naar de 37,5 mg ging heb ik na 5 dagen mijn poging gestaakt omdat dit gepaard ging met heftige bijwerkingen zoals braken, diarree, griep verschijnselen, overmatig zweten en hele nare dromen.

Ik was een beetje huiverig geworden om nog verder te gaan met de tapering strips. Na mijn vakantie eind juni er toch mee begonnen. In het begin af en toe misselijk en nachtelijk zweten. Naar gelang ik verder afbouwde verdwenen deze helemaal. Het gaat goed. Heel goed zelfs. Ik slik nu nog 12 mg en hoop na het weekend met 10 mg te beginnen.

De voordelen die ik ervaar zijn weer een normale eetlust, ik was best wel snoeperig dat begon met het starten met venlafaxine, minder moe, meer energie, gewichtsverlies, ik heb diabetes type 2, geen slapeloosheid meer, meer geïnteresseerd in mensen en materie. Kortweg niet meer het gevoel hebben dat ik geleefd word door de venlafaxine, maar mijn eigen ik weer terug krijg.

Ik ben in de gelukkige positie dat DSW dit vergoed. Was dit niet het geval geweest dan had dit me een klein vermogen gekost en dat geld heb ik niet.

Al met al ben ik van mening dat de zorgverzekeraars dit moeten gaan vergoeden. Dit medicijn kan niet afgebouwd worden met de bestaande doseringen.

Ik heb geprobeerd dit zo duidelijk mogelijk op papier te zetten. Is een en ander onduidelijk kunt u altijd contact met mij opnemen

Met vriendelijke groet

295. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 13:25

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Nou die kun je krijgen :

Al 12 jaar slik ik Venlafaxine (retard) om er voor te zorgen dat mijn depressie niet met mij aan de haal gaat. Maar dat ik -met mijn depressie- nog enigszins functioneren kan. Als (huis)vrouw, moeder, werknemer, lid van de maatschappij en met een beetje mazzel ook nog als vrijwilliger.

Dat lukt(te) de ene periode beter dan de andere periode, waardoor ik soms wat meer (tot 225 mg) en de andere keer wat minder (tot 75 mg) nodig heb.

Ook vóór deze 12 jaar slikte ik al eens antidepressiva, maar met het doel voor ogen zwanger te willen worden zónder deze medicatie in mijn lijf, lukte het tóen (na nog maar relatief kort gebruik) in stapjes de medicatie af te bouwen.

Nu slikte ik al weer jaren 150 mg per dag. Afbouwen naar 112,5 mg wilde maar niet lukken. Binnen 3-4 weken was mijn humeur weer gezakt tot onder het vriespunt, zocht mijn dochter regelmatig naar een manier om maar niet in de buurt van mijn korte lontje te hoeven zijn en was boodschappen doen op een dag eigenlijk wel het maximale aan activiteit dat er uit te halen viel. Kortom 'functioneren' ?? Nou nee, eerder overleven.

Dit keer stelde mijn arts voor om te proberen de Venlafaxine af te bouwen middels tapering strips. Nadat ik uitgelegd had gekregen hoe dat dan zou werken, leek me dat een veiliger manier van afbouwen.

Het koste wat moeite de toestemming hiervoor van de zorgverzekering te krijgen (vraag voor info van arts aan verkeerde adres adres gestuurd, info arts kennelijk niet ontvangen). Maar na elke stap zo'n 2x te moeten hebben regelen, wás daar dan eindelijk die gevraagde toestemming en konden de strips worden aangevraagd.

Nu, bijna 2 van de geplande 3 maanden onderweg.

Van de 150 mg gezakt naar 40 mg en ik voel me SUPER!

Ik heb energie, ben vrolijk, m'n dochter heeft geen behoefte 'elders' te zijn en er komt behalve de dagelijks noodzakelijke werkzaamheden zelfs zo af en toe wat extra's uit m'n handen: na 3 jaar in dit huis wonen, hangen eindelijk mijn slaapkamer gordijnen!!

Nog 1 maand en zo'n 6 dagen te gaan en dan zou ik zónder deze medicatie moeten kunnen functioneren. Wat zou dát fijn zijn !!!

En dat, dankzij het feit dát de tapering strips vergoed worden, want anders zou ik dit -uit eigen middelen- nooit kunnen betalen!

Vriendelijke groetjes

296. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 12:15

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte mensen,

Ik ben inmiddels al vier jaar bezig met het afbouwen van het antidepressivum Venlafaxine.

Dit is een van de 2 antidepressiva dat ik al 18 jaar slik.

Hiervoor heb ik Paroxetine (toen 'Seroxat') geslikt.

In eerste instantie luidde de diagnose een angststoornis. Maar toen ik m.b.v. mijn huisarts de eerste medicatie heb proberen af te bouwen i.v.m. de heftige bijwerkingen elke dag, jarenlang, kwam er nog eens een depressie bovenop.

M.a.w. het zo langzaam mogelijk afbouwen, destijds dus zonder taperingsstrips, had me nog veel dieper in de problemen gebracht, afschuwelijk!

Alsof het nog niet erg genoeg was.

Naast mijn inmiddels zware depressie moest ik ook weer opnieuw het hele proces van langzaam opbouwen doorstaan.

Ik was er bij aanvang van het nemen van dit medicijn niet vanuit gegaan dat ik dit m'n hele leven zou moeten blijven slikken.

Echter wanneer ik de vele forums lees blijft een groot deel van de véle mensen die AD slikken veroordeeld aan deze medicijnen. Het afbouwen kan er voor zorgen dat je nog veel dieper in de problemen komt.

En wanneer je het jaren blijft nemen, lijkt het alsof het steeds minder z'n werk doet en kunnen de bijwerkingen (niet gering) je op den duur opbreken. Deze genoemde problemen waren bij mij duidelijk aan de orde. Ik zat opgesloten tussen twee kwaden en zag het regelmatig niet meer zitten.

Jaren heb ik geprobeerd zo minimaal mogelijk af te bouwen door de capsules te openen, bolletjes te tellen en slechts enkele te verwijderen.

Afgezien van het monnikenwerk dat uren, dagen werk kostte ging dit ook nog eens met veel problemen gepaard. Het aantal bolletjes per capsule was niet identiek en de bolletjes waren niet van gelijk van grootte. Het was een eindeloos gerommel en getel, bovendien was dit niet de bedoeling van deze medicatie.

Deze methode was bij het afbouwen van de lagere dosis niet meer te doen. Het is wetenschappelijk bewezen dat afbouwen van lagere dosering AD op de meeste problemen stuit.

Ivm schommelingen vanwege n ongelijk aantal mg dosering ben ik ten einde raad overgegaan op een mg weegschaal. Ook deze methode leverde naast het vele gedoe nogal problemen op.

Inmiddels heb ik de Venlafaxine o.a. dankzij de taperingsstrips weten af te bouwen van 112.5 mg naar nog maar 4 mg! Het meest onwaarschijnlijke is me gelukt, ik dacht echt dat ik er nooit meer vanaf zou komen.

Deze taperingsstrips hebben er naast het gemak echt voor gezorgd dat ik zover heb kunnen afbouwen.

Ik ben er van overtuigd dat ik uiteindelijk van de AD afkom, hoe moeilijk de laatste stapjes ook zijn.

Zonder deze strips in combinatie met intensieve begeleiding van een geweldige natuurarts die de oorzaak laagje voor laagje heeft aangepakt, had ik nooit zover kunnen komen.

De mogelijkheid tot het nemen van deze taperingsstrips zorgt voor de mogelijkheid tot het afbouwen van deze medicijnen.

Er bestaat dus een mogelijkheid tot het afbouwen van deze medicatie die voor een grote groep anders niet is weggelegd, maar de farmacie en de zorgverzekeraars werken hier helaas totaal niet aan mee.

Deze ziekte is al erg genoeg, maar de manier waarop er vanuit deze disciplines mee om wordt gegaan maakt het voor deze kwetsbare patientengroep alleen nog maar moeilijker en werkt zeer teleurstellend.

Laten we duidelijk zijn wat betreft de mogelijkheid tot het afbouwen van medicatie.

Hier is de mens uiteindelijk zó bij gebaat en dit is toch waar we ons allen hard voor moeten maken?

Hartelijke groet,

297. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 18:53

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

U mag mijn ervaringen omtrent het gebruik van taperingstrips zeker gebruiken. Ik zal proberen het beknopt en feitelijk te houden. Ik moet hierbij vermelden dat de periode globaal genomen zijn; ik kan het u niet op de dag af met zekerheid vertellen. Ik hoop dat dat niet erg is en u het toch nog kunt gebruiken.

Een half jaar na de geboorte van mijn jongste dochter ben ik begonnen met het gebruik van paroxetine. Ik had een milde postnatale depressie die ik met andere, niet-medicinale middelen niet onder controle kreeg. Ik merkte al heel snel dat de medicatie werkte en was er erg blij mee.

Ik heb ongeveer zes jaar lang 20 mg per dag geslikt; en daarna heb ik voor het eerst geprobeerd om af te bouwen en te stoppen. Dat is niet gelukt (ik zal hieronder beschrijven wat er niet goed ging). Ik geloof dat ik drie of vier keer vergeefs heb geprobeerd om te stoppen. Op een gegeven moment ben ik "dan maar" met 10 mg verder gegaan. Dit heb ik ongeveer drie jaar volgehouden, en ben daarna weer heel, heel erg langzaam gaan afbouwen door (zelf) steeds grotere stukjes van een tablet af te halen. Uiteindelijk was ik er van af.

Twee jaar later ben ik weer begonnen met 10 mg., nadat mijn moeder te horen had gekregen dat zij ernstig ziek was en op zeer korte termijn zou komen te overlijden. Dat is 10 weken later ook gebeurd. Omdat werd afgeraden binnen een jaar te stoppen, heb ik pas na anderhalf jaar weer voor het eerst een poging gedaan. Opnieuw ging dit niet goed.

298. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 13:15**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder.

Wij zijn u bijzonder dankbaar voor het verstrekken van de taperingstrips. Daarom werk ik graag hieraan mee.

Onze afbouw is 3x30 dagen. Van 10mg citalopram naar 0. We zitten nu einde eerste maand. Schande dat überhaupt dat dit langzaam werkend gif, want dat zijn antidepressiva's, met zoveel bijwerkingen, de bijwerking is in feite de werking, überhaupt wordt voorgeschreven. We hadden antidepressiva zijn veeeeeeel gevaarlijker dan de klacht zelf. Mijn vriendin en vele anderen die bedot worden met dit gif zijn allemaal een schim van zichzelf geworden. Verschrikkelijk en dat terwijl er zijn zoveel uitstekende natuurlijke alternatieven die veel beter werken: curcuma longa, niacinamide, bananen, multivitaminen, dagelijks buitenwandeling enz. enz.

Door de citalopram zijn oi ontstaan/verergert: hartklachten, 'vlakke' houding, thyroid problemen, gewichtstoename, opgeblazen gevoel, kort lontje/autistische klachten. Bijna zelfs een ziekenhuisopname (voorrijden ambulance).

Taperingstrips, feitelijk detox, zijn geweldig want:

- Uiterst gebruiksvriendelijk, want zelftellend systeem en niets afmeten.
- Geven enorm veel perspectief omdat je de vooruitgang op de zakjes ziet.
- Geven oi maximale kans op succesvolle detox.
- Ondersteuning met oa supplementen (curcuma longa, niacinamide, bananen, multivitaminen, dagelijks buitenwandeling, excercise, black seed oil, visolie, enz. enz) . Stond niet vermeld in uitstekende bijlage.
- Gebruiksgemak en controle door de strips geven psychisch houvast.
- Withdrawal effects doen zich wél voor. Verergert in dit geval hartklachten, duizeligheid en vermoeidheid.
- Op het formulier zou ook moeten staan dat de strips in feite een detox zijn waardoor withdrawal effects ontstaan die niet moeten worden aangezien voor 'psychische klachten'.
- Er is wel begeleiding nodig van een deskundige bij detox. Al was het maar ter geruststelling.
- Taperingstrips zijn elke euro waard, maar wel bijzonder duur.
- Huisarts wist niet van het bestaan van strips. Zei 'gewoon' cold turkey te stoppen, had geen enkele andere oplossing, want was 'slechts' 10mg. Wat een verschrikkelijke onkunde.

Het is onze vaste overtuiging dat door deze strips veeeeeeeeeeeeeeel erger wordt voorkomen en dat ze volledig vergoed moeten worden. Voor de lange termijn ook in het voordeel van de verzekeraar omdat dure medische zorg (en langdurige opvang) van honderduizenden euros voorkomen, die nodig is om de klachten te behandelen die ontstaan door het gif dat antidepressiva heet.

Ik hoop dat u dit geholpen heeft. Met vriendelijke groet,

299. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 27 September 2017 11:36**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Hierbij mijn ervaring met de strips en ook meteen mijn ervaring met de vergoeding ervan.

Ik ben vanaf begin dit jaar afgebouwd van 150 mg fluvoxamine in stappen van 25 mg. In 2016 heb ik ook een afbouw poging gedaan. Vanaf 75 mg kreeg ik onttrekkingsverschijnselen, met name emotionele labiliteit en prikkelbaarheid. Vanaf 50 mg ging in me fysiek ziek voelen. Omdat ik de geestelijke klachten in 2016 toeschreef aan het kennelijk nog aanwezig zijn van een angststoornis, ben ik weer gaan meerderen. Binnen 2 dagen functioneerde ik weer als vanouds.

Dit jaar nogmaals een poging gestart. Met 75 mg begonnen de onttrekkingsverschijnselen weer: duizeligheid, prikkelbaarheid, labiliteit, rusteloze benen, heftige dromen, vermoeidheid. Na twee weken voelde ik me weer een beetje de oude worden en ben ik met hulp van 30 tabletten in de taperingstrip afgebouwd naar 0. Ik heb in die periode dezelfde onttrekkingsverschijnselen gehad, in dezelfde mate. Ik weet natuurlijk niet hoe heftig de onttrekkingsverschijnselen zouden zijn geweest als ik zonder strip was afgebouwd van 50 naar 25 naar 0 mg. Wat me het afbouwen deed volhouden, was dat ik wist dat ik over 30 dagen op 0 mg zou zitten en dan waarschijnlijk tot 2 weken daarna onttrekkingsverschijnselen zou hebben. Het gaf een goed gevoel dat de periode met strips te overzien was en ik elke dag een paar mg minder slikte. Ik heb tot 2-3 weken na mijn laatste tablet onttrekkingsverschijnselen gehad. Ik heb tot 2 maanden daarna rusteloze benen gehad.

Helaas merk ik dat de angstklachten weer terug zijn gekomen. Heb ik 20 jaar lang geen last gehad om te spreken in het openbaar, nu overvalt me paniek als ik een overleg moet voorzitten. Ik durf geen lift meer te nemen. Ik probeer met CGT hieraan te werken, maar het lijkt zo sterk biologisch bepaald, dat ik me afvraag wat ik hierin zelf nog kan bereiken. De tijd zal uitwijzen of ik het voor mezelf acceptabel vind dat ik een lager niveau van functioneren heb dan met medicatie. Mijn ervaring met fluvoxamine is positief. Ik had nauwelijks bijwerkingen van de medicatie. Ik was wel sneller vermoeid, had meer slaap nodig, was prikkelbaarder. Mijn motivatie om te stoppen was vooral de hoop op gewichtsverlies. In de 23 jaar dat ik medicatie slikte ben ik 20 kilo aangekomen. Daarvoor was ik altijd slank. Maar helaas is er nog geen kilo van af.

Ik ben 40 jaar en heb vanaf mijn 17e Fluvoxamine gebruikt. Ik heb meerdere malen zonder resultaat geprobeerd af te bouwen. Ik heb zo'n 5 afbouw pogingen gedaan. Ik ben er ontzettend trots op dat ik ondanks de onttrekkingsverschijnselen heb volgehouden en voor het eerst in 23 jaar 'SSRI vrij' ben. Het is dan ook een grote teleurstelling dat mijn zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid de taperingstrips niet vergoedt. Terwijl de kosten van de strip vele malen kleiner is dan een leven lang SSRI slikken. Nadat mijn eerste verzoek om vergoeding niet gehonoreerd werd, heb ik met hulp van uw standaardbrief een klacht ingediend bij Zorg en Zekerheid. Deze is afgewezen op grond van artikel 19 lid b ZZP. Ze schrijven: "de werkzaamheid en effectiviteit van taperingsstrips lager dan 50 mg is niet gebleken". Dat weet ik ook wel, maar het is ook gebleken dat je niet probleemloos kan stoppen met 50 mg. Daarnaast schrijven ze "dat deze wijze van afbouwen onnodig kostbaar is". Dat is het ook, maar daar kan ik niets aan doen. Als het als behandelmethode door meer apothekers gegeven zou kunnen worden, wordt de prijs vast lager. Rest mij nu nog een weg naar de Ombudsman Zorgverzekeringen. Welke ik ook ga maken.

Met vriendelijke groet,

300. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 28 September 2017 15:42

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Hierbij mijn bijdrage.

Hartelijke groet,

Beste heer/mevrouw,

Ongeveer drie jaar geleden ben ik in een zware depressie geraakt.

Mijn medicatie was 375mm Efexor.

In 2015 stond in De Volkskrant een artikel over Taperingstrips.

Hierdoor werd mijn angst, voor bijwerkingen bij het afbouwen van mijn gebruik van Efexor, getemperd.

In de loop der tijd heb ik, in samenspraak met mijn behandelende arts, met gebruik van de Taperingstrips PROBLEEMLOOS mijn medicatie afgebouwd.

Van 375mm naar, op dit moment, 150mm.

Mijn doel is het gebruik van Efexor tot nul te reduceren.

Heel dankbaar ben ik om op deze manier te kunnen afbouwen.

Op de reguliere manier van afbouwen had mij dit resultaat veel meer tijd en vooral angst opgeleverd.

Volgens mij heeft iedere gebruiker van antidepressiva recht op het gebruik van de Taperingstrips.

PS De heer P. Harder verdient een medaille.

301. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 11:49

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder,

Ik heb de taperingstrips als een uitkomst ervaren, want ik denk niet dat ik anders van de antidepressiva zou zijn afgekomen! Ik heb zware tinnitus en hyperacusis en na een burn-out 6 jaar geleden ben ik met Mirtazapine begonnen. Nu ik van de burn-out hersteld ben, wilde ik graag van de pillen af die toch ook grote nadelen hadden. Aangezien ik zo gevoelig reageer op iedere verandering en daardoor de tinnitus direct erger wordt moest dat in hele kleine stapjes gebeuren. Ik heb samen met de huisarts het plan opgesteld om het in een half jaar af te bouwen en dat ging behoorlijk goed. Af en toe een depri dag en wel behoorlijk wat maagpijn maar het viel me allemaal nog mee. Eind juni was ik er helemaal vanaf, we hebben er een taartje op gehaald! Helaas begon half juli de ellende vanwege een 'verlengd ontwenningssyndroom'. Dat uitte zich in allerlei symptomen die je exact kunt vinden op de website

www.antidepressantwithdrawal.info. Ik ben niet meer teruggeweest naar de huisarts, want ik weet zeker dat hij hier nog nooit van heeft gehoord en denkt dat ik weer teruggevallen ben. Ik weet zeker dat ik niet depressief meer ben en dat dit komt door dat syndroom dat met golven op komt zetten. Ik probeer het te beïnvloeden met natuurlijke middelen zoals St. Janskruid en Rhodiola Rosea om mijn serotonineaanmaak te stimuleren en dit lukt tot op zekere hoogte, maar het blijft een crime vooral met slapen! Mijn conclusie is

dat ik zelfs beter nog langer had kunnen doen over het afbouwen, bijv. na iedere maand een maand stabilisering maar dat is achteraf gepraat. Er is nog zo weinig kennis over en je moet het in principe allemaal zelf aangeven en uitzoeken! Daarom was ik zo blij dat u als enige de mogelijkheid gaf om de taperingstrips te leveren. Het hele systeem met de taperingstrips zit geheid in elkaar, petje af voor uw organisatie! Ik had me per 1 januari j.l. verzekerd bij DSW en zij hebben alles vergoed uit het basispakket. Ik hoop van harte dat de andere verzekeringsmaatschappijen zullen volgen zodat velen van deze middelen kunnen afkomen op een eenvoudigere manier zonder uiteindelijk weer terug te hoeven vallen!

Ik hoop dat u wat kunt met mijn verhaal!

Met vriendelijke groeten,

302. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 14:02

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ruim 15 jaar geleden ben ik begonnen met Venlafaxine.

Ik heb er toentertijd veel baat bij gehad, maar toen ik wilde afbouwen met de normaal verkrijgbare doseringen is me dat tot 2 keer toe niet gelukt.

Reden: ik had veel last van onttrekkingsverschijnselen en na 3 maanden zonder Venlafaxine weer erg depressief.

Indertijd heb ik besloten (mede op advies van mijn psychotераapeut) om Venlafaxine maar te blijven slikken.

Venlafaxine heeft wel gewerkt voor mij maar er waren wel vervelende bijwerkingen: droge mond, seksuele stoornissen, vermoeidheid, concentratieproblemen. Wanneer ik soms eens vergat een dag te slikken, aan het einde van de dag al onttrekkingsverschijnselen.

Toen ik dit jaar via de krant en TV hoorde over het afbouwen middels taperingstrips, heb ik vrijwel meteen actie ondernomen en heb bij apotheek De Regenboog de taperingstrips besteld.

Op 28 mei ben ik begonnen en over 12 dagen ben ik klaar en zit dan op 0,0 Venlafaxine!

Tijdens het afbouwen geen onttrekkingsverschijnselen gehad!

En ik heb heel goede hoop dat ook de depressie zal wegblijven.

Mijn zorgverzekeraar (CZ) heeft deze taperingstrips niet vergoed; ik heb hierover een klacht ingediend bij het CZ en SKGZ.

Maar helaas werden de taperingstrips niet vergoed omdat dit geen "rationele farmacotherapie" is.

De taperingstrips hebben gewerkt voor mij en ik hoop dat deze in de toekomst zullen worden vergoed door alle zorgverzekeraars.

Met vriendelijke groet

303. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 26 September 2017 08:45**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Het is dat het mij gevraagd wordt, maar vertrouwen dat er geluisterd wordt naar mensen die het ondergaan heb ik al lang niet meer....

Maar goed; dit is de tweede keer in mijn leven dat ik een medicijn met veel onttrekkingen verschijnselen uit mijn lichaam weg neem. Bewust noem ik het geen afbouw want de eerste keer was een grote hel!

Op eigen kracht en met voorhanden zijnde doseringen ben ik toentertijd tramadol gaan afkicken, ik had geen idee in wat voor hel ik terecht zou komen, lang leve internet want aan de arts had ik niks. Al 30 jaar leef ik met pijn en vermoeidheid en met de meewarige blikken van de deskundigen werd ik ook nu weer geconfronteerd.

Om een lang verhaal in te korten...

Na me toch weer te hebben laten verleiden door een arts om een medicijn als Venlafaxine te nemen heb ik in een aantal jaren van hard werken weer een leefbaar leven opgebouwd. Daar past geen Venlafaxine meer in .

Neem van mij aan dat ik mijn lichaam aardig goed ken en dat ik onttrekkingsverschijnselen goed herken.

Mijn huisarts was er dan ook helemaal mee eens dat het voor mij noodzakelijk is om heel geleidelijk af te bouwen, ook omdat het lichamelijk veel gevolgen voor mij heeft en het opgebouwde leven een kwetsbare balans heeft. Dan heb ik t nog niet eens over de psychische belasting en de belasting van mijn omgeving .

Daarom ben ik voor de langste afbouw van 4 maanden gegaan. Niet wetende dat de verzekering mij NIETS gaat vergoeden van deze afbouw medicijnen.

Dan is het wel heel zuur dat ik dit van mijn bijstands uitkering zelf moet betalen.

Want ik ben aan het afbouwen! Nog 3 weken te gaan en vanaf dag één heb ik ondanks de afbouw medicatie best last van onttrekkingsverschijnselen. Zodanig dat ik er dingen voor moet afzeggen ,dat het ten koste gaat van mijn opgebouwde vitaliteit (die één derde is van wat gezonde mensen hebben) Maar ik ben o zo dankbaar dat ik bij toeval in een tijdschrift las over het bestaan van deze medicatie, want het is te doen .

En hoe durft een verzekering te beweren dat het "zo" zonder taperingstrips ook best kan! Dat ik nog maar een keer zo'n hel moet doorstaan terwijl dat niet hoeft!

Nou ja zo kan ik nog wel even doorgaan.....

Volgens mij gaat iemand die het niet nodig heeft er geen 4 maanden over doen om af te bouwen. Als je iemand bent die er weinig last van heeft ...waarom zou je .

Ik ben er blij mee dat Paul Harder en zijn medestanders er voor blijven werken dat het gedoseerd afbouwen toegankelijk is voor ieder die dat nodig heeft.

304. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 26 September 2017 22:44**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

U mag mijn verhaal gebruiken, mits anoniem.

Zo'n drie jaar geleden was ik onder behandeling bij psychiatrie van een universitaire kliniek. Ik had klachten die de psychiater in wording diagnosticeerde als depressieve klachten. Ik vond dat zelf niet, want ik kende depressie uit het verleden en mijn klachten leken daar niet. Dit zou echter een andere vorm van depressie zijn. Ik moest paroxetine afbouwen en met een ander medicijn beginnen.

Dit afbouwen gebeurde al snel onder begeleiding van de psychiater en ik nam de andere medicijnen in. Al snel raakte ik in een zeer ernstige depressie en werd ik min of meer psychotisch en suïcidaal. Dit bleef aanhouden en het leven was voor mij niet meer leefbaar! Dit nam nadat ik weer paroxetine innam weer af na een bepaalde tijd. Noodgedwongen moest ik weer paroxetine innemen!! Ik was niet meer vrij om van medicijn te veranderen.

Ik merkte dat mijn lichaam afhankelijk was geworden van paroxetine en snapte nu ook, dat ik het medicijn het hele jaar moest innemen (advies vorige huisarts), terwijl mijn klachten meestal optraden in het najaar en in de winterperiode. Ik wilde af van dit gevaarlijke medicijn en er niet afhankelijk van zijn.

Het gezondheidscentrum bracht me een tijd geleden in contact met de taperingstrip. Deze afbouw ging erg geleidelijk en ik heb er vier (of vijf) maanden over gedaan. Toen ik nagenoeg probleemloos zeer geleidelijk van 40 mg op 10 mg terecht kwam en er toch weer ontweningsverschijnselen kwamen (niet te vergelijken met de verschijnselen die ik had ervaren drie jaar geleden), besloten de huisarts en ik een tijdlang op 10mg te blijven om mijn lichaam hier aan te laten wennen. Dit bleek zo te zijn. Na een bepaalde tijd (meer dan een maand) ben ik begonnen met het laatste stukje van 10 mg naar nul en overgegaan op een ander medicijn. Het is me gelukt!!

Er moet meer bekendheid komen voor de gevaren van paroxetine, zeker met afbouwen. Het had me bijna het leven gekost!

Ik denk aan alle mensen die gewend zijn aan paroxetine en plotseling moeten stoppen (denk aan vluchtelingen, mensen die gaan dementeren en in een verpleeghuis terecht komen of mensen in mijn positie die meer baat zouden hebben bij een ander medicijn). Het leed is niet te overzien.

Dank aan de Regenboogapotheek en aan mijn verzekeraar dat ik heb kunnen stoppen.

305. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 26 September 2017 20:45**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Graag deel ik mijn persoonlijke ervaring met u ten behoeve van de argumentatie voor vergoeding van tapering strips. Ik hoop dat u er wat aan heeft!

In het jaar 2016 ben ik in een periode van overspannenheid begonnen met Venlafaxine. In het verleden had ik al wel eens perioden van somberheid en angsten, maar nu kregen die de overhand in mijn leven. Ik ben begonnen met 37,5 mg met als doel op 37 mg uit te komen. Het opbouwen van de medicatie ging probleemloos, al merkte ik wel dat mijn lichaam even aan de stof moest wennen. Ruim een jaar later ging het gelukkig een stuk beter met mij, na wat aanpassingen in mijn werk en een traject met een psycholoog waardoor ik op een andere manier naar zaken leerde kijken. Omdat ik een kinderwens had, wilde ik proberen te kijken of ik ook zonder of met minder Venlafaxine kon. Ik heb in overleg met de huisarts eerst de dosering gehalveerd naar 37,5mg. Dat ging prima. Ik had geen last van ontweningsverschijnselen en voelde mij goed. Om verder terug naar 0 te gaan adviseerde de huisarts mij niet te snel te gaan en aangezien er geen lagere doseringen bestaan dan 37,5 mg hebben we geprobeerd om om de dag een capsule van 37,5 te gebruiken. Helaas werkte dat niet. De ene dag voelde ik mij prima, maar de andere dag (waarop de stof was uitgewerkt) voelde ik mij als een zombie of alsof ik een zware kater had: moe en met een soort mist in mijn hoofd. Bij stom toeval stuitte ik op het bestaan van de taperingstrip en na overleg met de huisarts hebben we dit besteld en geprobeerd. Het verder afbouwen (in 28 dagen) ging prima en zonder ontweningsverschijnselen. Helaas bleek in de laatste week dat ik de medicatie nog nodig heb om geestelijk in balans te blijven en ben ik de Venlafaxine weer gaan opbouwen naar 37,5 en uiteindelijk op de aanvankelijk voorgeschreven 75 mg. Ik blijf de medicatie dus gebruiken, maar weet nu dat er een verantwoorde en aangename manier is om af te bouwen wanneer dat mogelijk of noodzakelijk is. Het is fijn dat deze medicijnen bestaan, maar wie zonder kan moet absoluut in staat worden gesteld het ook weer zonder te kunnen doen!

Met vriendelijke groet,

306. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 11:33**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder, beste Paul,

Graag voldoe ik aan je verzoek.

Allereerst de uitspraak van de SKGZ in mijn zaak:

Op 6 september is mijn dossier tegen PNO (NOVZ) dossier nummer 201701415 gesloten.

Reden Ombudsman ziet geen ruimte voor verdere bemiddeling omdat de verzekeraar zijn standpunt handhaaft.

Vooralsnog heb ik puf heb om naar de geschillencommissie te gaan. Uitkomst staat vast!

Nu mijn afbouw Venlafaxine 37,5mg doormiddel van Tapering strip.

In mijn werkzame leven ben ik forensisch-fotograaf en cameraman geweest.

Ik heb de meest gruwelijke, mens ontterende situaties in spannings-en oorlogsgebieden op beeld vastgelegd.

Nooit problemen meegehad.

Tot 2013, onder druk van een voorgenomen overheidsbesluit werd er „geruimd" onder de oudere werknemers van mijn toenmalige werkgever.

Van het ene op het andere moment werd ik met name in de nacht achtervolgd door verschrikkelijke nachtmerries.

E.e.a maakte dat ik anders ging functioneren, kort kontje enz.enz.

Bij het PDC in Diemen heb ik mij op PTSS laten testen. Negatief.

Om mijn paniek/angst te couperen heb ik Alprazolam voorgeschreven gekregen.

Ook wendde ik mij tot de De-Kering in Goes (GGZ). Hier werd chronische PTSS geconstateerd.

De alprazolam werd vervangen door Venlafaxine eerst 37,5mg later 75 mg.

Vanaf 2014 tot juni 2016 heb ik dit middel dagelijks ingenomen.

Het moet gezegd worden: het middel heeft mij prima geholpen.

Inmiddels ontslagen en in rustiger vaarwater met slechts nog wat voortgangsgesprekken bij de De-Kering heb ik mijn 75mg Venlafaxine terug gebracht tot 37,5mg. Na een aantal weken besloot ik te stoppen.

Na korte tijd kreeg ik enorme onttrekking verschijnselen.

Aanvankelijk dacht ik dat ik zware griep had met enorme angst/paniek aanvallen, niet kunnen durven slapen.

In overleg met de GGZ ben ik uit arren moede maar weer 37,5mg Venlafaxine gaan slikken.

In december 2016 heb ik nogmaals een poging gegaan om te stoppen.

Het bleek voor mij onmogelijk om zonder alle bijwerkingen te stoppen.

Aanvankelijk heb ik zelf de capsules gedemonteerd en de inhoud gehalveerd. Kortom ik ben met medicatie gaan prutsen. Geen doen.

Uiteindelijk via de huisarts heb ik in januari 2017 de Tapering strips verkregen.

Van 37,5mg naar 0 in 3 maanden.....probleemloos.

Nul onttrekking-verschijnselen. Een enorme verademing!

Pijnpunt is en blijft de financiële afwikkeling.

Voor mij als leek vind ik het onbegrijpelijk dat mijn verzekeraar PNO (notabene van oorsprong uit solidariteit voor het omroeperspersoneel in het leven geroepen) weigert deze Tapering strips te vergoeden.

PNO/NOVZ vindt €413.93 niet bijdragen aan mijn gezondheid.

Een nieuwe aanmelding bij de GGZ van ruim €2500,- vergoeden ze probleemloos.

Nogmaals voor mij als leek onbegrijpelijk.

Beste Paul heb je nog vragen en of aanvulling nodig dan hoor ik het graag.

Met vriendelijke groet,

307. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 17:40**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Graag wil ik mijn ervaringen delen rondom het afbouwen van de venlafaxine met behulp van taperingsstrips.

Ik ben zelf arts en eind jaren 90 in overleg met mijn huisarts gestart met een antidepressivum vanwege depressieve klachten, met goed resultaat. Na een aantal jaren gebruik heb ik 3-4 keer met tussenpozen geprobeerd om te stoppen door de dosering te halveren; i.p.v. 75 mg 37,5 mg. Ik wilde graag stoppen omdat ik naar mijn mening geen depressieve klachten meer had en inmiddels al jaren een antidepressivum gebruikt. Dit afbouwen lukte echter niet, onder andere vanwege verhoogde prikkelbaarheid en geïrriteerd reageren op mijn omgeving, dusdanig dat dit tot veel conflicten leidde. (Mijn partner, die ook arts is en op dat moment niet op de hoogte van het minderen was, vroeg zich af wat er toch aan de hand was. Bij latere pogingen om te stoppen en het opnieuw optreden van verhoogde prikkelbaarheid was dat het eerste wat hij vroeg "Ben je weer aan het minderen"?). Deze verhoogde prikkelbaarheid was dusdanig belastend en gaf zoveel problemen dat ik telkens weer met de oude dosering van 75 mg startte.

Begin dit jaar las ik over de taperingsstrips én dat verhoogde prikkelbaarheid juist een gevolg van te snel afbouwen kon zijn, destijds werd het als geduid als de eerste tekenen van depressie c.q. depressieve klachten. In overleg met opnieuw mijn huisarts heb ik taperingsstrips besteld: 75 -> 37,5 -> 20 -> 10 -> 5 -> 0 mg, dus ik heb afgebouwd in 5 maanden tijd. Terugkijkend heb ik in de periode van het afbouwen van 75 naar 37,5 mg en van 37,5 mg naar 20 mg een paar dagen gehad van licht verhoogde prikkelbaarheid en geïrriteerd reageren op mijn omgeving, maar zeker niet zo ernstig als in het verleden.

Het telkens mislukken van het minderen had me zo voorzichtig gemaakt dat ik een afbouwschema van 5 maanden heb toegepast, maar achteraf gezien had het misschien iets sneller gekund: het minderen vanaf 20 mg verliep probleemloos.

Sinds enkele dagen ben ik definitief gestopt. Er zijn geen depressieve klachten opgetreden en ik heb geen last meer van bijwerkingen bij het gebruik van venlafaxine als obstipatie, libidoverlies en emotionele vervlakking. Al bij al ben ik erg blij dat ik stoppen gelukt is en het verdwijnen van de emotionele vervlakking en libidoverlies ervaar ik als grote winst en verbetering van kwaliteit van leven.

De vergoeding door de zorgverzekeraar van de taperingsstrips is een probleem gebleken. De IZZ heeft mijn declaratie afgewezen, evenals het ingediende beargumenteerde protest. Ik ben nu bezig om met behulp van een advocaat bezwaar in te dienen bij het SKGZ.

Veel succes met het overleg bij Zorginstituut Nederland, ik hoop dat mijn bijdrage in ieder geval duidelijk maakt dat afbouwen bij mij alléén gelukt is door de taperingsstrips.

Met vriendelijke groeten,

308. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 14:25**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dag Meneer Harder,

Ik wil graag aan uw verzoek voldoen om iets te schrijven over de taperingstrips. Ik ben namelijk heel erg geholpen hiermee.

In overleg met mijn huisarts zou ik namelijk de Venlafaxine gaan afbouwen. Ik zat eerst op 75 mg en ging minderen naar 37,5 mg. Dit ging best aardig, hoewel ik wel een paar nachten slecht heb geslapen, maar dat was dan ook het enige. Ik heb daarna ongeveer een jaar op 37,5 mg gezeten en wilde daarna minderen naar 0 mg. Dit ging echt helemaal niet. Het advies van mijn huisarts was om de pillen van 37,5 mg om de dag te gaan gebruiken. Nu moet u weten dan ik moeder ben van een gezin met 5 kinderen in de leeftijd van 3-14 jaar. Je moet dan echt wel aanwezig zijn. Ook doe ik nog 4 uur in de week vrijwilligerswerk etc. Daar kan ik ook niet halfziek aankomen of telkens voor afbellen. Het was echt waardeloos zoals dat minderen ging. Om de dag hoofdpijn en duizelig, niet of heel slecht slapen, schreeuwen tegen de kinderen etc. Ik durfde ook amper meer op de fiets. Toen dacht ik dat ik maar helemaal moest stoppen, want om de dag een pil, dat werkte ook niet. Dus na een paar weken aangetobt te hebben, stopte ik er helemaal mee. Nou, dat heb ik geweten. Helemaal ziek, trillen, schreeuwen etc. Het was verschrikkelijk. Toen las ik op internet van de taperingstrips en heb dit in overleg met mijn huisarts toen bij u besteld. Dit ging heel goed. Bijna nergens last van gehad. Alleen de allerlaatste milligrammetjes gaven nog wel eens een slapeloze nacht, maar verder geen gekke dingen meer beleefd, zoals trillen en schreeuwen etc.

Ik ben er heel erg voor dat de taperingstrips door de verzekering vergoed gaan worden, want zo kun je stoppen met anti-depressiva. Als je dit niet hebt, dan kan ik heel goed begrijpen dat mensen dan maar eindeloos pillen blijven gebruiken. En dat kost zeker niets?

Succes met uw strijd.

Hartelijke groeten van

309. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 11:08**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Wat een goed nieuws: hopelijk oordeelt het Zorginstituut Nederland positief over het hanteren van taperingstrips (o.a. Venlafaxine) als verzekerde zorg.

Mijn ervaringsverhaal:

Tijdens het jaar na de bevalling van mijn dochter (tweede kind) werd ik steeds somberder en angstiger; ik trilde en zweette de hele dag en moest van alle spanning vaak kokhalzen/overgeven zonder dat ik ziek of misselijk was. Ik heb ruim een half jaar gedragstherapie bij een GZ-psycholoog gehad, maar ik voelde me er niet beter door. Na een jaar modderen met steun van psycholoog en cursus Mindfulness moest ik stoppen met werken. Ik kon alleen nog maar huilen en trillen. De huisarts heeft mij toen Venlafaxine

voorgeschreven. Startend met 37,5 Mg en iedere 2 weken 37,5 Mg erbij totdat ik na 2 maanden op de dosis van 150 Mg kwam. De bijwerkingen, droge mond en een protesterend maag-darmkanaal, waren goed te verdragen. Na 4 weken kon ik weer eens wandelen. Na 2 maanden merkte ik voor het eerst dat ik een dag doorkwam zonder trillen en zweten. Na 3 maanden merkte ik dat mijn hoofd echt tot rust kwam: geen onrustgedachten, geen hak op de tak in mijn hoofd. Sindsdien heb ik de huisarts niet meer gesproken. Na 5 maanden ben ik weer gaan werken. Ik pakte weer de draad op en met hersteld vertrouwen in mezelf, mijn gezin en het leven.

Na 4 jaar iedere 3 maanden een herhaalrecept te hebben gehaald, wilde ik weleens proberen mijn dagelijkse dosis van 150 Mg te verlagen met 37,5 Mg. In gesprek met de huisarts zou ik het standaard afbouwschema gaan volgen (iedere 2 weken 37,5 MG minderen). Na 3 dagen begon ik zeer hevig te zweten en te trillen, ik kon niets vasthouden, wankelde en zwalkte op mijn benen. Dat werd een dag later nog erger; mijn man belde de huisarts en hij en de apotheek adviseerden meteen weer de oude dosis te gaan slikken. Dit was een te grote stap. Na 1,5 dag was de rust in mijn hoofd weer terug en geen gezweet of getril meer gevoeld.

7 jaar nadat ik met Venlafaxine ben gestart kwam ik via mijn werk in contact met Jim van Os. En via hem kwam ik op het spoor van de taperingstrips. Dat leek me een betere aanpak: afbouwen met kleinere dosis. Dus ik ging met deze info naar de huisarts. Hij had er nog niet va gehoord. Hij adviseerde me na overleg met de apotheek om de capsule van 37,5 Mg dagelijks open te maken en 2 van de 3 pilletjes die daarin zaten te nemen. En na 2 weken 1 van de 3 pilletjes te nemen en op deze manier de afbouw te doseren. Na contact met Paul Harder en een andere apotheek die dit advies afdeden als geknutsel, heb ik de huisarts gevraagd toch de tapering voor te schrijven. Ik was bereid dit zelf te betalen, 1 strip van €150 om de eerste 37,5 Mg te verminderen.

En dus kreeg ik al 3 dagen later 28 zakjes met de dagelijkse dosering! Een mooi en zeer helder uitgelegd, op maat gemaakt systeem. Enigszins gespannen slikte ik de eerste dag de verschillende kleuren blauwe tabletten. Ik kon ze doorslikken! De eerste dagen voelde ik me alsof ik een enorme kater had; ontregeld maag-darmkanaal, veel zin in vet eten, enorme dorst en heel vaak poepen (6 keer per dag). Daarna voelde ik me continu licht nerveus alsof ik een podium op moest (niet angstig, maar alert). Ik had erg de behoefte om met veel vriendinnen te praten, als vangnet. Mijn man merkte wat gemoedstoestand vrijwel geen verandering. Na 3 weken voelde ik me weer gewoon en merk ik alleen dat ik wat minder onverschillig ben, ik trek me onderwerpen wat feller dan hiervoor; maar of dat aantoonbaar is door verlaging van Venlafaxine...? Het was een mooie eigenschap die mogelijk wat was ondergesneeuwd.

Komend voorjaar (liever in het voorjaar met redelijk weer) neem ik de volgende stap in het verlagen van de dosis Venlafaxine. Het voelt goed om op deze manier met zeer kleine en goed te hanteren stapjes (zonder geknutsel en met professioneel bereide en samengestelde medicatie) het leven aan te blijven kunnen: fysiek en mentaal. Ik heb het medicijn 7 gebruikt, waarvan wellicht een aantal jaar onnodig, dat zullen we niet kunnen weten of meten. Ik ben blij dat het medicijn bestaat: het heeft me door een donkere periode heen geholpen. Ik ben ook blij dat er een verantwoorde methode is gekomen waarbij het mogelijk is om te minderen in deze medicatie.

Ik hoop dat je met dit verhaal een paar ingrediënten hebt om bij Zorginstituut Nederland de cijfers met persoonlijke ervaringen kunt onderbouwen en kunt personaliseren.

Succes en met vriendelijke groet,

310. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 13:42

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Allereerst een compliment voor de wijze waarop je je blijft inzetten om het afbouwen van medicatie m.b.v. taperingstrips voor normale verzekerde zorg in aanmerking te laten komen.

Mijn persoonlijke ervaringen:

Ik ben gestart met het afbouwen van Paroxetine 20 mg over 4 maanden.

- Het afbouwen van 20mg naar 10 mg verliep naar tevredenheid; niet te veel bijwerkingen.
- De “sprong” in afbouw van 10mg naar 5 mg leverde bij mij helaas heftige onttrekkingsverschijnselen op. In mij persoonlijke geval zou de afbouw van 10 naar 5 mg wel 2 maanden mogen duren!
- In overleg met huisarts ga ik een aantal maanden door met 10 mg, en daarna zal ik een poging wagen om verder af te bouwen.

Ik wens jou veel succes bij het overtuigen van het Zorginstituut.

Met mij zullen veel cliënten/patiënten daar ongetwijfeld heel blij mee zijn!

Met vriendelijke groet,

311. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 27 September 2017 18:29

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Dhr. P. Harder,

Na vele jaren Venlafaxine te hebben gebruikt i.v.m. zware depressies, voelde ik mij begin 2015 sterk genoeg om te stoppen met de medicatie. Dit wilde ik ook graag omdat ik veel bijwerkingen had.

In overleg met mijn huisarts kozen wij om van 75mg over te stappen naar 37,5mg en dan na enkele maanden naar 0mg. Van halvering werd ik al heel duizelig en naar, maar doorzetten!!!

Maar nadat ik geen medicatie meer kreeg, kreeg ik zoveel problemen (zwaar duizelig en depressief, misselijk, huilbuien om niets, angstaanvallen) ik wilde alleen nog maar dood!!!! De onttrekkingsverschijnselen waren mij zo zwaar, dat ik na 3,5 maand weer naar de huisarts ben gegaan om hulp en kreeg weer Venlafaxine voorgeschreven.

Toch wilde toch graag zonder medicijnen. Dus begin 2016 weer proberen. Nu, na overleg met huisarts, de tabletjes in steeds kleinere stukjes innemen. Het idee erachter, dat ik zo heel rustig steeds minder medicijn zou krijgen.

Het ging weer helemaal fout. Weer zwaar duizelig lopen (de hele wereld draaide om me heen), misselijk daardoor, weer huilbuien en angstaanvallen en... stond bij het water.... Dus weer naar de huisarts en weer de Venlafaxine. Ik was er helemaal klaar mee en was bang nooit van deze medicijnen af te kunnen komen.

Op de computer had ik ook heel wat ervaringsverhalen gelezen, ook dat het niet makkelijk is om van deze medicijnen af te komen. Kwam ergens de naam Peter Groot tegen. Zijn verhaal over taperingstrips heb ik uiteindelijk aan mijn arts voorgelegd. Mijn huisarts had er ook al vragen over gehad en al enkele patiënten hiermee goed kunnen helpen.

Ik stond er ook helemaal achter om te stoppen met medicatie, daar ik zeker wist de Venlafaxine niet nodig te zijn, maar er niet op de manier van mijn huisarts eraf kon komen.

Ik had zelf alle informatie/aanvraag uitgeprint en meegenomen(oktober 2016) Mijn huisarts () te () heeft de aanvraag voor mij gedaan en binnen enige tijd mocht ik de taperingstrips van u ontvangen.....

Daar ik al 2 mislukte pogingen had gedaan, hebben de arts en ik gekozen voor 3 maanden lichte afbouw.

Mijn hoop was hoog.... mijn vertrouwen hoog.... dit zou mijn laatste poging worden.....

Lieve meneer Harder, het is mij gelukt!!!! Door middel van elke 3e dag 1 milligram minder medicijn binnen te krijgen, heb ik op een zo'n fijne, rustige manier kunnen afbouwen ZONDER bijwerkingen!!!!!! ZONDER!!!!!! Ik krijg nu zelfs kippenvel, nu ik dit schrijf. Geen huilpartijen!! Niet duizelig zijn, niet misselijk of angstaanvallen. En vooral zonder ideeën over dood willen!!!!

Nu, vandaag 27 september 2017 ben ik nog steeds zonder medicatie!!! En het gaat goed met mij!! Geen depressie, geen medicijnen, geen akelige bijwerkingen meer.

Deze manier van afbouwen was voor mij de uitkomst. Zonder deze strips was het mij nooit gelukt te stoppen met Venlafaxine. Ik ben er van overtuigd, dat deze manier van afbouwen ook andere mensen kan helpen. Mijn mondelinge reclame is er en geef ik. Ik ben het bewijs dat deze strips mij hebben geholpen van de medicatie af te blijven.

Nu nog de verzekeraars overtuigen, dat deze medicatie werkt en mensen helpt, opdat zij deze zorgkosten ook willen vergoeden. Daar wil ik u en alle anderen, die hieraan meewerken en voor 'ons' (de 'gebruikers') zo hun best doen, bedanken!!! Ik geef u dan ook hierbij toestemming mijn verhaal hiervoor te gebruiken.

Een dankbare ex-gebruikster van Venlafaxine,

From:

Sent: 27 September 2017 19:40

Subject: Vergoeding

Dhr. Harder,

Uw mail kwam vlak nadat ik opnieuw een brief naar Menzis had gestuurd.

Menzis had al een brief gestuurd in maart, waarin gezegd werd dat ik niet voor vergoeding in aanmerking kwam.

Daarop heb ik later alsnog uw voorbeeldbrief gestuurd(augustus) Nu wil Menzis mijn aanvraag toch opnieuw beoordelen.... ik krijg hoop. Is dit misschien ook al in reactie op het komende gesprek met de verzekeraars? Afwachten.

Ik hou u op de hoogte wat het antwoord zal zijn.

Verder heb ik mijn verhaal al naar u gemaild.

Ik wens u veel succes!!

312. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 08:16**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer, mevrouw,

Via deze mail wil ik u graag duidelijk maken hoe blij ik ben met de taperingstrips.

Zo'n 10 jaar geleden ben ik begonnen met antidepressiva. Na een paar jaar geslikt te hebben wilde ik graag stoppen met de antidepressiva. Het afbouwen ging onder begeleiding van een huisarts met een half pilletje per aantal weken. Na het afbouwen zat ik binnen 3 maanden weer aan de antidepressiva en dit werd na een aantal weken weer verhoogd. Nu ben ik circa 2 jaar verder en ben ik weer op het punt dat ik heel graag wil stoppen met de antidepressiva. Van mijn EMDR therapeut hoorde ik over de Regenboog Apotheek die werkt met speciale afbouwstrips. Door de informatie op hun site werd ik erg enthousiast. Ik heb direct een afspraak gemaakt met mijn huisarts om een recept hiervoor te krijgen. Ik ben dus begonnen met afbouwen via de taperingstrips en ik ben zo blij dat ik het op deze manier doe. Ik heb geen last van afbouwverschijnselen zoals duizelingen of andere rare gevoelens of ervaringen in je lichaam. En het gaat veel rustiger dan op de reguliere wijze van afbouwen. Binnen vijf maanden bouw ik af naar 0. Ik zit nu op 20 milligram onder mijn start dosis en ik heb echt nergens last van. Wel merk ik dat mijn eigen ik steeds meer terug komt omdat ik minder vlak word. Ik wou dat ik dit eerder had geweten. Wel zie ik heel erg op tegen de nota die ik ga ontvangen want ik heb al gehoord dat het veel geld gaat kosten omdat de verzekering helaas deze vorm van antidepressiva niet vergoed. En dat is iets wat ik niet begrijp want juist op deze manier afbouwen is de kans op terugval zo veel kleiner wat juist uiteindelijk geld gaat schelen voor de zorg en zorgverzekering. Gelukkig kan ik met deze nota terugvallen op mijn ouders die mij willen helpen bij te dragen. Maar andere mensen die geen ouders hebben die dat kunnen of het niet zelf kunnen betalen zullen dus altijd aan de antidepressiva moeten blijven zitten of op een veel naardere manier moeten afbouwen waardoor de kans op terugval veel groter is.

Bovenstaande heb ik op 5 december 2016 per mail gestuurd naar: info@zinl.nl , info@skgz.nl , info@nvvp.net

Inmiddels ben ik circa 6 maanden zonder antidepressiva. En dat is vooralsnog de langste periode zonder, sinds ik ben begonnen. En ik denk zeker dat dit komt dankzij het rustige afbouwen met behulp van de taperingstrips.

Helaas is dit alleen gelukt met behulp van mijn ouders, doordat zij de medicatie voor mij hebben vergoed. Omdat de zorgverzekeraar die ik in 2016 had, niet wilde vergoeden. En de zorgverzekeraar van 2017 uiteindelijk wel wilde vergoeden, maar een trucje heeft uitgehaald met een rare berekening, waardoor het uiteindelijk na meer dan zoveel maanden toch nog op mijn eigen bordje kwam. Gelukkig had ik dus mijn ouders, want zelf had ik dit nooit kunnen betalen. Omdat ik meer mensen gun om op deze prettige en rustige manier af te bouwen, hoop ik dat de vergoeding van de taperingstrips vanaf 2018 eindelijk in het basispakket komt.

Met vriendelijke groet,

313. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 10:02**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik heb een jaar geleden het afbouwen van Mirtazapine (onder begeleiding van mijn huisarts) kunnen afronden met behulp van de afbouwstrips van de Regenboog-apotheek. Ik was al aan het afbouwen met de vloeibare vorm van Mirtazapine (Remeron), maar die werd uit de handel genomen en was ook niet goed te doseren. Afmeten in spuitjes, doseringen uitrekenen, een heel gedoe. Toen dit plotseling uit de handel werd genomen was ik in paniek. Ik had heel veel last van ontwenningsverschijnselen bij het afbouwen, lichamelijk en geestelijk, en deed het in hele kleine stapjes. Dit was niet mogelijk met gewone pillen aangezien je die niet zelf in hele kleine stukjes kunt opdelen die ook echt gelijk zijn in grootte. En een heel kleine verandering van dosis leverde al ontwenningsverschijnselen op. Slecht slapen, rare dromen/nachtmerries, depressiviteit, stemmingswisselingen, extreme irritatie, boosheid, agressieve gevoelens, grieperig gevoel.

Via via kwam ik er goddank achter dat de Regenboog-apotheek afbouwstrips aanbood. Had ik dat maar eerder geweten! Echt geweldig. Ik kon precies de dosis opgeven die ik nodig had en gewoon een pil nemen met exact de juiste dosis, in plaats van elke avond rommelen met een spuitje en afmeten van de juiste hoeveelheid en dan weer rekenen wat de volgende dosis zou moeten zijn. Ook hoorde ik van Paul Harder dat de vloeibare vorm van Mirtazapine sowieso niet erg stabiel is, wat het afbouwen waarschijnlijk ook niet bevorderde. Met de afbouwstrips heb ik de laatste maanden van mijn afbouwtraject van minstens een jaar heel prettig kunnen afbouwen. Het heeft mij enorm geholpen. Ik hoefde me geen zorgen meer te maken over de dosis en het afmeten en ik wist dat ik met hulp van deze strips eindelijk echt zou kunnen stoppen met medicatie die ik al een hele tijd niet meer nodig had, maar waar ik zo vreselijk veel last van had als ik afbouwde.

Ik vind het heel goed dat Paul Harder ervoor zorgt dat mensen op een gezonde, verantwoorde manier van antidepressiva en andere medicatie af kunnen komen. Beginnen is heel makkelijk, maar als je wilt stoppen is er weinig hulp en weinig begrip voor de ontwenningsverschijnselen. Die ontwenningsverschijnselen kunnen echt een hele grote invloed hebben op je leven. Ik ben alleenstaande moeder met een kind dat toen ik begon met afbouwen 3 jaar was. Ik moest alles alleen doen, inclusief een jaar lang omgaan met ontwenningsverschijnselen en zelf researchen hoe ik het beste kon afbouwen. Als ik de afbouwstrips niet had gehad, dan had ik weer moeten overstappen van vloeibare Mirtazapine naar pillen.

Die pillen (laagste dosering was geloof ik 7,5 mg) had ik dan moeten fijnmalen en afwegen om verder af te bouwen. Dat gaat niet met een gewone weegschaal uiteraard. Ik moest dus op zoek naar pillenmalers en een nauwkeurige weegschaal voor milligrammen en minder. Dit kun je allemaal niet bij de apotheek kopen, dus belandt je op webshops waar ze smartdrugs en allerlei drugs-parafernalia verkopen. Dat is niet prettig! Ik durfde absoluut niet in één keer van de dosis waar ik toen op zat naar niets te gaan. Ik had ervaren dat ik tijdens het afbouwen enorm geïrriteerd, boos en agressief kon worden. En hoe groter de stap, hoe erger dat werd. Als je alleen bent met een klein kind is dat niet verantwoord!

Afbouwstrips zijn nodig zodat mensen veilig kunnen afbouwen. Ik ben ervan overtuigd dat onverantwoord afbouwen tot ongelukken kan leiden en zeker tot onnodig lang gebruik van medicatie.

De afbouwstrips waren mijn redding!

Met vriendelijke groet,

P.S. Kan dit bericht anoniem gemaakt worden voor het Zorginstituut?

314. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 25 September 2017 12:16**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Via mijn toenmalige huisarts ben ik in april 2016 begonnen met de afbouw van Venlafaxine.

Dit medicijn heb ik lange tijd gebruikt, op voorschrift van de specialisten van het duizeligheidscentrum van het ziekenhuis Apeldoorn, in verband met chronische hyperventilatie.

De specialisten van het duizeligheidscentrum hadden voor 3 maanden de antidepressiva voorgeschreven.

Omdat ik bij het innemen van de antidepressiva niet meer duizelig was durfde ik niet te stoppen met de medicijnen.

De huisarts vond dat geen probleem en heeft ruim 10 jaar automatisch een recept voor de medicijnen voorgeschreven.

Hij heeft mij nooit begeleid.

Omdat ik vorig jaar via de media vervelende verhalen hoorde van mensen die antidepressiva slikken heb ik besloten om te stoppen met de pillen.

De 1e fase van de afbouw van 75 mg naar 37,5 mg verliep zonder problemen. De afbouw vanaf 37,5 mg daarentegen riep heel veel problemen op.

De toenmalige huisarts stelde voor om om de andere dag de dosering van 37,5 in te nemen. Bij mij veroorzaakte dat ernstige klachten, zoals o.a. elektrische schokken en grote onrust in mijn hoofd. Dat was niet vol te houden.

Via internet heb ik zelf informatie gezocht over het afbouwen van Venlafaxine. Deze informatie gaf aan dat Venlafaxine zeer geleidelijk afgebouwd moet worden.

Hierop heb ik toen contact met mijn toenmalige apotheek gezocht of er lagere doseringen dan 37,5 mg mogelijk waren. Volgens de apotheker was deze niet beschikbaar en de apotheker gaf aan dat ik dan maar niet af moest bouwen.

Ik heb hierop zelf verdere informatie gezocht via internet en kwam terecht bij apotheek [redacted]. De apotheker, [redacted], heeft alert gereageerd en aangegeven dat het afbouwen op de door de toenmalige huisarts voorgeschreven wijze (om de andere dag de volledige dosering van 37,5 mg innemen) onverantwoord was en aangeraden daar onmiddellijk mee te stoppen en weer dagelijks de dosering van 37,5 mg in te nemen. Voor de toenmalige huisarts was dat een 'eyeopener'. Zij was niet op de hoogte van de problemen van de afbouw van Venlafaxine en kon dan ook niet voor de gewenste en noodzakelijke begeleiding zorgen. Voor mij was dit het signaal om niet alleen van apotheek te wisselen, maar ook een andere huisarts te zoeken en heb deze gevonden in huisartsenpraktijk Nuland. Eerder had ik mij al als cliënt aangemeld bij apotheek [redacted].

De goede begeleiding van apotheker [redacted] van apotheek [redacted] was voor mij een verademing en een belangrijke en onmisbare steun. Hij heeft gezocht naar de mogelijkheden van een geleidelijke afbouw via de door u geleverde taperingstrips.

In overleg met de huisarts heeft apotheker [redacted] schema's opgesteld voor een zeer geleidelijke afbouw met telkens 5 mg. Ik ben hiermee gestart in september 2016.

De afbouw is met de nodige problemen en ontwenningverschijnselen gepaard gegaan, maar ik heb me wel gesteund gevoeld door apotheker [redacted]. Hij heeft voorgesteld om na elke afbouw met 5 mg een stabilisatiefase in te voeren om weer tot rust te komen voor de volgende fase. Ik heb de afbouw nu

afgerond. Ik heb nog steeds te maken met ontwenningsverschijnselen, die volgens apotheker [REDACTED] nog wel enkele maanden aan kunnen houden.

Ondanks dat het een moeilijk traject is geweest en ik nog met ontwenningsverschijnselen zit, ben ik blij dat ik het heb door kunnen zetten.

Zonder de taperingstrips, die een geleidelijke afbouw mogelijk hebben gemaakt, was het mij niet gelukt om Venlafaxine af te bouwen.

Met vriendelijke groet,

315. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 17:19

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Hierbij mijn verhaal. Ik hoop dat het lukt om het Zorginstituut te overtuigen. De taperingsstrips hebben het afbouwen voor mij haalbaar gemaakt en ik ben daar heel erg blij mee. Mocht u verder nog vragen hebben, dan help ik u graag. Voel u vrij mijn verhaal te bewerken/in te korten, maar dit is hoe ik het heb ervaren.

Veel succes!

Voordat ik mijn pleidooi maak, eerst wat achtergrondinformatie. Dit is noodzakelijk bij het begrijpen waarom ik ervoor koos om af te bouwen aan de hand van deze strips, in plaats van 'cold turkey'.

In 2010 ben ik begonnen met het slikken van een antidepressivum, Venlafaxine 75mg. Ik had op dat moment last van een flinke angststoornis en kwam met moeite buiten. De medicatie hielp en na een jaar of drie besloot ik de medicijnen af te bouwen. Het ging immers weer goed en ik voelde me sterk genoeg om te stoppen. Op advies van de huisarts ging ik van 75mg naar 37,5mg, wat de enige mogelijke afbouwdosis was. Venlafaxine wordt niet in kleine dosissen geproduceerd dan 37,5mg, dus daarna moest ik naar 0. Al gauw kreeg ik last van extreme bijwerkingen: hartkloppingen, zweten, paniek. Het afbouwen was heel erg zwaar en ik voelde me ontzettend slecht. Maar ik zette door en na een poosje was ik op 0mg. Het probleem? Omdat de angstklachten in de afbouwfase zó hevig waren teruggekomen, versterkt door de bijwerkingen, lukte het me niet om comfortabel te zijn zonder medicatie. Het is namelijk een wisselwerking: voel je je goed met medicijnen maar slecht op het moment dat je stopt, dan is het heel erg moeilijk om zonder medicatie door het leven te gaan.

In 2015 deed ik nog een poging. Toen herhaalde dezelfde situatie zich, maar om het erger te maken: ik kon toen niet meer 'terug' op de Venlafaxine. Het komt namelijk vaker voor dat een medicijn na het afbouwen niet meer aanslaat. Hierdoor werd ik gedwongen een zoektocht te starten naar een medicijn dat wél werkte: een moeilijke periode van meerdere weken, vol bijwerkingen en angst. Pas na het proberen van drie verschillende antidepressiva, kwam ik uit bij Sertraline. Ik kreeg een lage dosis, 25mg. Dit is de helft is van de officieel 'laagste' dosis van 50mg. Deze deze dosis heb ik twee jaar lang geslikt.

In 2017 stapte ik naar de huisarts en vroeg advies hoe ik het best kon afbouwen. Twee voorgaande pogingen waren mislukt en ik zag er heel erg tegenop om het opnieuw te proberen, maar ik voelde dat het tijd was om ermee te stoppen. De huisarts adviseerde mij om af te bouwen aan de hand van de

taperingsstrips, want het was geen mogelijkheid om van 25mg naar een lagere dosis te gaan. Sertraline is namelijk een pil die je slechts één keer kan splitten (50mg naar 25mg) en dan houdt het op. Van 25mg naar 0mg was voor mij een te grote stap, dus de taperingsstrips klonken als de enige haalbare oplossing.

In juni dit jaar ben ik met afbouwen begonnen. Elke dag met 0,4mg minder. De bijwerkingen waren minimaal en ook de angstklachten bleven hierdoor uit. Zoals eerder benoemd: angstklachten versterken door de bijwerkingen, dus als er geen bijwerkingen zijn is de kans op terugval veel minder. In 2 maanden ben ik afgebouwd van 25mg naar 0. En inmiddels ben ik meer dan 1,5 maand zonder medicijnen. Tot op heden gaat het goed.

Als ik het Zorginstituut zou mogen adviseren, dan zou ik hen aanraden de taperingsstrips op te nemen in de vergoedingen van de zorgverzekeraar. Toen ik mijn vergoeding aanvraag werd deze afgewezen. Maar één strip kost bijna 120 euro. Als je in twee maanden afbouwt, is dat 240 euro. En ik had nog een lage dosis. Stel je voor dat je 100mg slikt en je moet 8 maanden afbouwen, dan ben je bijna 1000 euro kwijt. Een vermogend persoon kan dit betalen, maar voor mensen die in een persoonlijk moeilijke situatie zitten of geen werk hebben – wat overigens regelmatig het geval is als je een depressie hebt of een angststoornis – is dit onmogelijk. En ook voor anderen is cold turkey afbouwen vaak niet haalbaar, waardoor men gedwongen medicijnen blijft slikken die hij of zij misschien niet nodig heeft.

Dankzij mijn persoonlijke ervaring kan ik met zekerheid zeggen dat taperingsstrips echt werken. Daarom wil ik u op het hart drukken: door taperingsstrips te vergoeden geven we mensen de kans op volledig herstel en een leven zonder medicijnen. En dat is waar zorg uiteindelijk om gaat.

Getekend,

316. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 09:17

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Wat fijn dat het Zorginstituut zich (eindelijk) buigt over het opnemen van de taperingstrips in het basispakket. Ik deel hiervoor graag mijn ervaring. Hopelijk heb je er wat aan, voel je vrij eruit te knippen. Graag wel mijn naam anonimiseren. Zou fijn zijn als de uitkomst van het overleg teruggekoppeld kan worden.

Succes alvast.

Vriendelijke groet,

Na een zware bevalling en huilbaby kwam ik voor het eerst in mijn leven in een zware (postnatale) depressie terecht. Antidepressiva (paroxetine 20mg) waren - ondanks mijn grote weerzin tegen dit soort middelen - noodzakelijk en letterlijk mijn redding, andere medicijnen boden onvoldoende soelaas.

Na twee jaar mocht ik, op mijn initiatief, gaan afbouwen onder begeleiding van een psychiater. Zij wilde eerst een niet reeel afbouwschema hanteren zoals in de bijsluiters stond vermeld. Op mijn verzoek afgebouwd in langzamere, kleinere stapjes van 1 Mg per week.

Dat kon alleen met druppels Seroxat. Dat was een heel gedoe: grote flessen met oranje spul, waar je dan met een spuit zelf de benodigde dosering uit moest zien te krijgen. Hoe lager de dosering, hoe moeilijker dat werd. Doe ik het wel goed? spookte dagelijks door mijn hoofd. Maar het belangrijkste wat ik bij deze afbouw als heel vervelend heb ervaren, is de dagelijkse confrontatie met de afbouw. De fles, het gehannes met de druppels en de onzekerheid of je de juiste dosering hebt. Doordat je zo bewust bent van je afbouw, ben je er toch extra mee bezig. Iets wat voor mij juist averechts werkt.

Verder vond ik het jammer dat kleinere tussenstappen dan de 1 Mg praktisch niet mogelijk waren. Ook herinner ik me nog goed dat we vanwege mijn vaders 65ste verjaardag een weekend weg gingen. Moest ik die fles meenemen. Heel onhandig en vervelend, ik schaamde me ook erg om die op de hotelkamer te hebben. Gelukkig gingen we in Nederland en niet naar het buitenland, moet er niet aan denken wat een gedoe dat zou opleveren bij de check-in etc.

Toen ik er vanaf was, na 20 weken afbouw, ging het de eerste maand goed. Daarna kwamen de klachten helaas terug, als gevolg van een onbedoelde zwangerschap. Na het vreselijke besluit deze af te moeten breken om medische redenen, heb ik het nog 5 maanden zonder paroxetine volgehouden maar moest toen helaas toch weer teruggrijpen naar dit middel.

De opbouw was een hel: van 10mg naar 20mg. Wat had ik hier graag de taperingstrips voor willen hebben. Psychiaters en huisartsen lijken echter maar weinig bekend met het bestaan hiervan.

Na paroxetine ongeveer anderhalf jaar te hebben genomen, ben ik nu, via de psychiater (een andere) aan het afbouwen. Via Google stuitte ik op de taperingstrips, wat een uitkomst! Ook deze psychiater was er niet mee bekend, maar stond er gelukkig welwillend tegenover. Samen met haar een afbouwschema opgesteld waar ik vertrouwen in heb: in 8 maanden van 20 naar 0 Mg, dus 2,5 mg per maand waarbij mijn lichaam telkens een aantal dagen de kans heeft om aan stapjes van -0,5 Mg te wennen. Belangrijk aangezien ik heel gevoelig blijf te zijn hiervoor. Wat ik heel fijn vind, is dat de afbouw in overleg met Cinderella / de regenboogapotheek is gegaan. Dit afbouwschema bestond nog niet, maar dat was geen probleem, het is op maat voor mij gemaakt.

Tot nu toe gaat het goed, ik zit nu op 13,5 Mg. Grootste voordeel voor mij is dat de afbouw nu 'onobtrusief' en op maat is. Meer dan dit kan ik niet doen om te zorgen voor het zo gewenste resultaat: onafhankelijkheid van dit medicijn.

Met zo'n miljoen antidepressiva gebruikers, waarvan getuige o.a. de Zembla uitzendingen, een groot potentieel aan patiënten die wel zouden willen afbouwen maar dat niet durven, vind ik het persoonlijk heel curieus dat de taperingstrips nog niet in het basispakket zijn opgenomen. Dit zorgt voor maatschappelijke ongelijkheid qua toegankelijkheid van de zorg: zij die het kunnen betalen, bekostigen de taperingstrips zelf, en anderen hebben pech.

Ook denk ik dat opname in het basispakket de bekendheid van deze zorgvuldige afbouwmethode kan helpen vergroten, zodat meer patiënten de kans krijgen om dit op een veilige manier te doen.

De farmaceuten hebben er allesbehalve belang bij, zoveel is wel gebleken en gelukkig is er vanuit de samenleving zelf nu een goed alternatief ontwikkeld; de participatiemaatschappij in de praktijk.

Dit alternatief, de taperingsstrips, zou voor iedereen in Nederland toegankelijk moeten zijn via het basispakket. Ik roep het Zorginstituut daartoe dan ook met klem op.

317. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 16:47

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,
Onderstaand stuk kunt u wat mij betreft gebruiken.

Met vriendelijke groeten,

De durf af te bouwen met de taperingstrips

Beste mensen,

Graag wil ik u vertellen over het belang welke de taperingsstrips voor mij hebben gehad en in de toekomst nog zullen hebben.

Vanaf 2005 gebruikte ik 187,5 mg venlafaxine per dag. Het afbouwen naar 137,5 mg ging niet zonder slag of stoot:

Duizelingen, beelden die vertraagd nakomen zodra ik mijn hoofd draaide. Hoofdpijn. Onzekerheid op straat maar ook in huis, bang om te vallen, bij elke stap die ik deed danste mijn omgeving. Dit was zacht uitgedrukt, een nare periode.

Om de dag 150mg en de andere dag 187,5mg om zo een spiegel op te bouwen waar ik mee om kon gaan, werkte niet. Dus bleef ik op 187,5mg.

Het heeft mij lang tegengehouden om af te bouwen naar minder - volgens de psychiater kon dat - maar ik durfde niet meer vanwege de nare bijwerkingen.

En toch wilde ik afbouwen, ik had volgens de psychiater niet meer zo een hoge dosis nodig.

Ik besloot eens te gaan kijken wat er in de capsules zat en er bleken pilletjes in te zitten en elk pilletje was 12,5 mg venlafaxine van het merk Bluefish. De psychiater schreef op mijn verzoek voortaan het merk Bluefish voor.

In een periode van ruim 2 jaar ben ik gaan afbouwen naar 137,5 mg. Met elke dag een of meerdere pilletjes er uit halen, dit in overleg met de psychiater.

Toch was ik vast besloten op deze manier helemaal af te bouwen, hoewel de stap van 12,5 mg een lange periode weer die nare bijwerkingen gaf. En het feit dat ik er elke dag rekening mee moest houden dat ik 1 of meerdere pilletjes uit de capsule moest halen, leverde me naast de zekerheid af te bouwen, ook stress op.

Inmiddels was mijn traject bij de psychiater beëindigd en overgedragen aan de huisarts.

Ik dacht dat ik de zekerheid had dat ik via het merk Bluefish op mijn tempo kon gaan afbouwen.

Totdat het merk Bluefish niet meer te krijgen was: Grote paniek en ik kwam in een crisissituatie terecht. Hoe moet ik dan verder, dat was een levensgroot probleem voor mij op dat moment. De dienstdoende psychiater van de crisisdienst stelde me gerust dat daar een oplossing voor was: Cinderella - klonk als een toverwoord - zij maken taperingstrips waardoor ik toch kon afbouwen.

Op internet heb ik alles uitgezocht, geprint en met de papieren naar de huisarts gegaan om te vragen of hij hiermee bekend was en of hij mij dit wilde voorschrijven.

Hij bleek er niet mee bekend en ja na het gelezen te hebben, ging hij hiermee akkoord.

De taperingstrips zijn voor mij ideaal:

- In 25 dagen ben ik gegaan van 137,5 naar 75mg
- de bijwerkingen waren minimaal
- ik kan zelf bepalen hoe snel of langzaam ik wil afbouwen, wat voor de laatste stapjes heel belangrijk is.

In december 2016 zit ik 3 maanden op 75mg en ik heb geen grote terugval meer. Na de feestdagen ben ik weer verder gegaan met afbouwen. In een maand heb ik afgebouwd naar 37,5 mg.

Hoe anders is dit geweest: moeilijker, heftiger, emotioneler, meer bijwerkingen, veel negatieve gedachten en gevoelens, kortom een hele zware periode. Hierdoor heb ik besloten mij eerst een jaar te geven om weer 'normaal' te kunnen functioneren. En nu ruim een half jaar later zie ik dat ik zeker nog een half jaar nodig heb voor ik het weer aandurf. En dan zeker niet in een maand helemaal afbouwen, maar in heel kleine stapjes en iedere keer weer opnieuw in balans komen. Ik ben nog wel even bezig.

Het geeft mij rust en de zekerheid dat ik vooral straks in de laatste fase van afbouwen deze strips kan gebruiken in mijn tempo en in hele kleine stapjes.

Mijn doel is om helemaal van deze medicijnen af te komen en daar heb ik deze strips bij nodig voor een -ik zou bijna zeggen 'menswaardig' periode - om te komen tot 0mg venlafaxine zonder hele nare bijwerkingen. Ik hoop nu dat ik deze medicijnen straks niet meer nodig heb en zal blij zijn er van af te zijn. Maar wat vooral belangrijk is dat ik het DURF met deze taperingstrips.

Met vriendelijke groeten,

318. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 09:06

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

ERVARING AFBOWEN VENLAFAXINE

In 2011 ben ik van citalopram overgestapt naar **venlafaxine(EFFEXOR)**. Begonnen met een dosis van **37,5mg**. en binnen een paar weken verhoogd naar **75mg**. Ik was in behandeling bij een psychologe en voor de medicatie bij een psychiater. Ik zat in een zware depressie, naar boven gekomen tijdens de therapie die liep van 2009-2013. De dosering is in die periode gestaag opgevoerd, begin 2013 zat ik op **375mg**.

Ik wilde eigenlijk verlagen in medicatie want ik was alleen maar moe en leeg en tot niets in staat en praktisch uitbehandeld. Toch was er een wil tot leven en zoeken en proberen en dit in nauw overleg met mijn psychiater. De eerste verlaging, tot **337,5mg**., ging zonder problemen. Ik merkte ook geen enkel verschil in mijn toestand dus ik besloot vrij snel tot een volgende verlaging naar **300mg**. Daar ging het mis, ik had sterke fysieke ontwenningsverschijnselen: trillen, duizelig, misselijk en geestelijk liep het ook niet best. Ik viel ook een keer languit op straat. Enige uitweg: weer omhoog naar **337,5mg**.

Begin 2014 ben ik begonnen aan een nieuwe therapie die aansloeg en waardoor ik vertrouwen kreeg in mijzelf om toch weer te gaan verlagen in de dosering. Maar, hoe? Ik was bang geworden door de vorige - mislukte - poging. De apotheek zou uitkomst kunnen bieden? Ik vroeg hem of hij bereid was om afbouwdoseringen te maken voor mij. Ik vond de stappen van telkens **37,5mg**. veel te groot. Dit werd ook ondersteund door mijn psychiater maar zij kon er geen recept voor uitschrijven want dan zou zij door de verzekering op de vingers getikt kunnen worden. Zie maar eens te bewijzen dat je patiënt er echt baat bij heeft! De apotheker weigerde zijn medewerking, tenzij tegen hoge betaling, daarnaast versleet hij mij voor gek... Mijn psychiater gaf mij het advies: maak de capsules open, tel de korreltjes en verminder langzaam de hoeveelheid korreltjes per capsule. Ik heb ruim twee jaar lang - min de periodes dat de

afbouwhoeveelheid overeenkwam met de bestaande pilvorm - korreltjes zitten tellen. Als een drugsverslaafde, capsule geopend op een metalen dienblad, felle lamp erop, vergrootglas erbij, een kartonnetje om ze per tien te tellen, weer terugstoppen in de capsule, en slikken maar. Weet u dat er in 1 capsule ruim 500 korreltjes kunnen zitten!? Een troost is dat je er handigheid in krijgt.

December 2016: ik zit op **100mg**. In de vorm van drie pillen/**taperingstrips**. Sinds kort krijg ik mijn medicatie per post via apotheek De Regenboog, apotheker Paul Harder. Wat een verademing dat ik niet meer hoeft te tellen en te knutselen met medicijnen, met het risico op fouten. Wat een verademing dat ik traag, op eigen tempo kan afbouwen. In januari ga ik weer omlaag: **in 3 maanden tijd van 100mg. naar 75mg**. Zo geleidelijk aan dat lichaam en geest er rustig aan kunnen wennen. Op deze manier beperk ik de ontwenningsverschijnselen tot een minimum, tot onbestaand zelfs, en ga ik hopelijk naar een medicijnvrije - venlafaxinevrije - toekomst.

September 2017: Ik zit nu op 75mg. Ga komend voorjaar weer een verlaging beginnen middels de taperingstrips.

Het is voor mij mogelijk omdat mijn man een goede baan heeft, want de verzekering betaalt niets terug. Ik wil benadrukken dat ik niet tegen deze medicijnen ben. Maar ze zouden alleen gebruikt zouden mogen indien echt nodig. Dan is de persoon er zo erg aan toe dat het ook goed en snel moet werken. Maar waarom de mensen niet de mogelijkheid bieden om af te bouwen, waarom hen onnodig te lang te hoge doseringen laten slikken? Het is bewezen dat het echt anders kan.

Vriendelijke groet,

319. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 29 September 2017 10:10

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte meneer Harder,

Graag wil ik mijn ervaring met het afbouwen van de 3 taperingstrips Fluoxetine van 30-0 mg met u en het Zorginstituut Nederland delen.

Ik was HBO verpleegkundige, heb altijd op de kraamafdeling / verloskamers gewerkt, totdat ik uitstralingspijn in mijn linker been kreeg, niet eens erge rugpijn! Hernia L5-S1 1996.

Mis mijn werk nog elke dag, wat was het een voorrecht om bij de intieme bijzondere speciale gebeurtenis van een bevalling aanwezig te zijn. Mijn werk was mijn liefde, mijn passie, mijn hobby....

Nu doe ik vrijwilligerswerk in mijn eigen [redacted] Gasthuis [redacted] bij de activiteiten therapie voor de kwetsbare ouderen, kwetsbaar voor delier, ontzettend dankbaar werk, 2 x p.w. een ochtend. Het andere uiterste van de kraamafdeling.... Zéér zwaar en vermoeiend, maar zóveel voldoening! :)

Ik heb sinds 21 jaar ernstige rugklachten, ben nu 8x geopereerd, uiteindelijk spondylodese L3-S1.

1996 hernia op niveau L5-S1 met uitstralingspijn en uitval linker been. De eerste operatie was op verkeerd niveau, L4-L5 i.p.v. L5-S1, telfoutje van de arts.

1997 discectomie L5-S1 links, decompressie L5-S1 links

1998 spondylodese L5-S1 met titanium BAK cages gevuld met autoloog bot, aansluitend 2 maanden revalidatie [redacted]. Na 3 jaar bleken cages niet gefuseerd, instabiliteit erger.

2001 re- spondylodese [redacted] met 6 schroeven en 2 staven, weer 2 maanden post-operatief revalideren in [redacted].

2007 toename klachten mid-lumbaal en SI-gewrichten, op röntgenfoto's was 'niks' te zien zei arts, echter, in het verslag van de radioloog stond : STAAFBREUK, is ons niet verteld!!

2008 pijnprogramma [] gevolgd met gebroken staaf in mijn rug, kon het behaalde niveau niet vasthouden.

2011 re-OK en re-re-spondylodese, adjacent disc disease L3, MRI : modic 3 degeneratieve verandering L3-L4, hypersclerose en irritatie van de discus, botscan hotspot. Staafbreek spondylodese matriaal L4-S1 waarvoor spondylodese doorgebouwd naar L3-S1.

Operatie gecompliceerd door wondinfectie met mrsa bacterie, waarvoor nógmaals operatie.... Na enkele maanden i.v.m. zeer ernstig ziek zijn laatste keer revalidatie Heliomare. 7 maanden zware antibiotica geslikt.

Klassiek voorbeeld van Failed Back Surgery Syndrome, als ik toen had geweten wat ik nu weet over rug trainingsprogramma's e.d, had ik mij sowieso nóóit laten opereren, uiteindelijk ben ik er na elke operatie slechter op geworden.....{

Tussendoor nog talloze pijnblokkades, zenuwblokkades, korsetten en steeds meer hulpmiddelen.

In 2013, toen het na de 6e operatie nog niet echt beter ging, ben ik in een depressie geraakt. Ik kon de pijn, zowel fysiek als psychisch, niet meer aan, en had nauwelijks zingeving aan mijn leven. Max. 6u per dag uit bed.

Ben toen gestart met Amitriptyline, is opgehoogd naar 125 mg, maar voelde mij er niet goed bij.

In 2014 Citalopram geprobeerd, maar beviel ook niet, toen gestart met Fluoxetine 20 mg - 40mg - 60mg - 40mg.

De dosering Fluoxetine 40 mg heb ik 4 jaar geslikt en Amitriptyline terug naar 50 mg (maximaal voor zenuwpijn) ook 4 jaar.

Ik gebruik nu nog wel morfine retard 2 x 30 mg, Oxycodon max. 5 x dgs 10 mg, paracetamol / codeïne 1000 /100 3 x dgs, Arcoxia 90 mg, Diazepam 10 mg, Esomeprazol 2 x 40 mg, Dormicum 15 mg enz.

Juni 2016 ben ik 2x geopereerd in het [], voor het plaatsen van een Medtronic neurostimulator.

Zenuwpijn in mijn linker been is hiermee onder controle. Van oktober 2016-maart 2017 gerevalideerd bij [], een poliklinisch revalidatieprogramma van 5 maanden, veel bereikt!

Ik heb zelf Lyrica 2 x 300 mg afgebouwd en gestopt op 1-4 -2017

Daarna heb ik de Amitriptyline afgebouwd per 10 mg, van 50-25 mg voelde erg naar. Stop 1-7-2017.

De psycholoog van [] adviseerde mij de taperingstrips om de Fluoxetine af te bouwen en de huisarts heeft mij bij u aangemeld. Zeg altijd : als de pijn het toelaat, skip ik zoveel mogelijk!

In overleg met de huisarts aan de 4 maanden begonnen. Maar : Z&Z vergoedt dit dus NIET, terwijl ik eindeloos nieuwe recepten kan aanvragen, ook voor morfine maar dat wil ik niet, ik wil geen zombie zijn, hoe bizar is dit!?

Alleen : de taperingstrips kosten € 88 per strip, ik begrijp het, omdat het 'op maat' gemaakt wordt, maar als je door fouten in de WAO terecht komt, kun je bijna niets meer betalen...Dus ik doe het in 3 maanden. Zoveel extra zorg- en ziektekosten, zelfs een rollator mag je niet aftrekken van de belastingdienst!

Was en ben Superblij met deze manier van afbouwen, ik had tenslotte al 2 nare medicijnen snel gestopt.

Het enige waar ik last van heb, is wat extra vermoeidheid, onrustige kramperige benen, soms 'spring' ik 's nachts mijn bed uit door kramp, ik word er altijd wakker van, maar vaak is het op te lossen door even te gaan staan. Dus al met al gaat het boven verwachting goed, ik heb al zo'n tijd het gevoel dat de Fluoxetine geen toegevoegde waarde meer heeft, maar ik begon zelf af te bouwen van 40-20 mg, omdat er geen 10 mg, 5 mg of nog beter gedoseerd "bestaat", behalve dankzij u.

Dat was teveel, ik voelde me echt heel erg beroerd, en ben weer terug gegaan naar 40 mg. Van 40-30 mg was geen probleem, maar daarna????

DE TAPERINGSTRIPS ZIJN ECHT DE IDEALE OPLOSSING OM AF TE BOUWEN EN TE STOPPEN!!

Dit móet echt verzekerd worden, had ik dan nog tegen mijn zin in door moeten gaan met pillen slikken, en hoelang onnodig dan nog, simpelweg omdat de afbouwstappen te groot zijn?!
Nu gaat het perfect!

Ik dank u voor uw goede zorg en betrokkenheid, en hoop oprecht dat het Zorginstituut Nederland met u mee gaat in het afbouwen van dit soort medicatie, ik ben absoluut niet verslaafd, maar heb natuurlijk wel een lichamelijke gewenning, wat is er beter om het om deze manier af te bouwen?? NIETS!!

Ik ga meedoen aan het TRANS-ID onderzoek van het UMCG.

Met zeer vriendelijke groet,

320. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 07:35

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

U mag mijn ervaring gebruiken om het Zorginstituut te overtuigen.

Ik ben in 2014 overspannen geweest en heb een paniekstoornis ontwikkeld. Voor deze paniekstoornis heeft de huisarts paroxetine voorgeschreven.

Halverwege 2016 ben ik begonnen met de afbouw. In eerste instantie door de dosering te verminderen van 20 milligram, naar 10 milligram en vervolgens was het de bedoeling om over te gaan naar 5 milligram. Dit laatste was lastig. De laagste dosering die de huisarts kon voorschrijven was 10 milligram. Ik moest zelf de medicijnen halveren. Dit had tot gevolg dat de stukjes niet even groot waren. De invloed hiervan bleek groot. Ik was erg prikkelbaar en heel erg snel geïrriteerd. Daarnaast kreeg ik erg veel last van transpireren. Om het minste en geringste was ik aan het zweten.

In die periode had ik nog gesprekken met mijn psychotherapeut. Zij heeft mij op de regenboog apotheek gewezen en de tapering strips. In overleg met de huisarts heb ik deze voorgeschreven gekregen. Het afbouwen was een verschil van dag en nacht. Al snel was ik niet meer zo prikkelbaar en het zweten werd ook minder totdat het helemaal overging nog voor ik klaar was met de afbouw.

Deze manier van afbouwen heeft mij gerustgesteld en weer meer zelfvertrouwen gegeven. Het gevoel dat ik nooit meer van de problemen af zou komen verdween en ik kan nu gelukkig zonder de medicatie weer verder.

Met vriendelijke groet,

321. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 28 September 2017 17:43**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte meneer Harder,

Puntsgewijs zal ik zo kort mogelijk mijn situatie schetsen en mijn ervaring met de Taperingstrips.

- Ruim drie jaar heb ik lithium geslikt, aanvankelijk als aanvulling op clomipramine.
- Het positieve ervan was dat de depressie verdween; het negatieve de vele bijwerkingen: kortgezegd verdoving van lichaam en geest en kans op bijkomende lichamelijke kwalen.
- Na een jaar mocht ik met de clomipramine stoppen. Ik herinner me niet meer hoe dat is gegaan. Wel dat ik daarna weer kon fietsen (was onmogelijk in de medicijncombinatie. Heb ik bij Lareb gemeld)
- Ik herinner me wel van een jaar of 7 geleden dat ik het heel zwaar had met het afbouwen van oxazepam (wat ik tijdelijk nodig had): op pure wilskracht is het gelukt.
- Een jaar na de het stoppen van de clomipramine wilde ik ook met Lithium stoppen, maar durfde niet goed. Ik was bang dat ik de eventuele afbouwsymptomen niet zou kunnen onderscheiden en denken dat de depressie terug was. Info was ook dat geen enkele psychiater mij afbouw van lithium zou aanraden omdat ik alles tezamen al vijf zware depressies achter de rug had.
- In de Volkskrant las ik over de Taperingstrips en dacht: als ik echt wil stoppen, dan met die strips.
- Ik heb mijn (toen nieuwe) psychiater over kunnen halen met het volgende: zelfs mét clomipramine werd ik twee keer depressief. (De laatste keer accepteerde ik er lithium bij omdat ik het ook niet meer wist.) De aanname dat ik met medicijnen stabiel zou blijven ging dus niet op. Na mijn eerste depressie lang geleden was ik 20 jaar zonder medicijnen. Zou toch nog een keer kunnen? Maar ik ben ouder en mijn hoofd heeft wel geleden.....dus graag die strips als ondersteuning.
- De psychiater begon mijn wens interessant te vinden en noemde mij haar N=1 studie. Ik was haar eerste patiënt met deze strips.
- De afbouw van 800 naar 600 en 400 heb ik wel enigszins gevoeld, maar het ging goed. Aangezien het venijn in de staart zit.....vanaf 400 gestart met de Taperingstrips.
- Mijn lichaam en geest hebben het in die 5 maanden niet gemerkt: geen negatieve symptomen. Ik was enorm blij met deze strips. Wie weet had ik anders wel geprobeerd al die grote pillen in steeds kleinere stukjes te doen of.....erger, slikte ik ze nog.
- Ik ben nu een half jaar vrij van lithium en het gaat goed. Ik voel me weer de oude, ben niet meer zo moe als in de lithiumtijd en heb mijn creativiteit en nog vele andere goede eigenschappen weer terug. Ik ben wel erg alert op mijn levenswijze. Ik houd het graag nog zeer lang vol zonder deze medicatie.
- En als ervaringsdeskundige i.v.m. depressies wil ik stellen dat medicijnen soms blijkaar moeten, maar dan niet langer dan nodig.
- Als ik anderen hoor over hun medicijnen en wens tot afbouw vraag ik altijd of ze info willen over de Taperingstrips.

Ik hoop dat u Het Zorginstituut duidelijk kunt maken dat deze wijze van afbouw (en ik heb begrepen dat lithium niet het meest akelige middel is in dit opzicht) veel meer waardering verdient. Zonder had ik het waarschijnlijk niet aangedurfd.

Vriendelijke groet,

322. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 25 September 2017 11:42**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

In de bijlage mijn bijdrage.

Met een hartelijke groet,

25 september 2017**Mijn ervaringen met afbouw Venlafaxine met behulp van de Taperingstrips**

In 1997 ben ik gestart met Venlafaxine, wegens een zware depressie.

Nadat ik het middel tien jaar gebruikt had, heb ik in 2005 geprobeerd het medicijn af te bouwen. Ik ben ermee aan de slag gegaan. Echter, ik werd weer heel depressief. Hierdoor heb ik de Venlafaxine weer moeten opbouwen naar 150 mg. Overigens betekende dit wel een halvering van de oorspronkelijke dosis. In 2008 heb ik weer geprobeerd af te bouwen. En hierna heb ik nog viertal pogingen ondernomen, maar het wilde maar niet lukken. Al deze pogingen tot afbouwen heb ik onder leiding van een arts gedaan.

Omdat ik het dit jaar, na twintig jaar Venlafaxine-gebruik, weer nodig vond de Venlafaxine af te bouwen van 150 mg naar 0, kwam ik via de arts op het spoor van de Tapering-methode.

Ik heb ik 140 dagen tijd de Venlafaxine succesvol kunnen afbouwen van 150 mg naar 0.

Hier ben ik heel blij mee.

Deze methode van afbouwen heeft mij € 796,21 gekost.

Helaas werd dit niet vergoed door de verzekeraar. En dat vind ik wel heel vreemd, want zonder het afbouwen had het de verzekeraar tot in lengte van jaren zo'n € 120,00 per jaar gekost (ik weet niet de precieze prijzen van dit geneesmiddel, maar volgens internet moet het rond de € 10,00 per 30 stuks zijn).

De afgelopen 20 jaar heeft het de verzekeraar dus het volgende gekost:

10 jaar x 300 mg = € 2.400,00

10 jaar x 150 mg = € 1.200,00 +

Totaal gebruik € 3.600,00

Als ik nog 20 jaar moest doorgaan met dit medicijn, dan kost het de verzekeraar:

20 jaar x 150 mg = € 2.400,00

Doordat ik een kleine achthonderd euro heb uitgegeven, bespaar ik de verzekeraar geld. En besparen hoor je niet over andermans portemonnee te doen, maar moet je zelf doen.

Met een hartelijke groet,

323. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 04 October 2017 09:09

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Zelf ben ik met behulp van de taperingstrips in 3 maanden van Venlafaxine afgekomen.

Mijn ervaring hiermee is zeer goed.

Ik ben 1 van die mensen, die als ik ook maar 1 pil (ik zat op een onderhoudsdisis van 38.5 mg) was vergeten dan kreeg ik een 6 uur later al de eerste ontrekkingsverschijnselen dus langzaam afbouwen was voor mij een uitkomst.

De eerste twee maandstrips verliepen probleemloos en zonder klachten.

De derde en laatste (van 10 naar 0)

was wel wat zwaarder, en de duizeligheid en brainzapps waren toch nog aanwezig weliswaar in milde vorm.

Na de afbouw hier nog wel enige weken mee rond gelopen maar ik ben blij dat ik de zware afbouw mbh deze taperingstrips heb mogen doen. Zonder had ik het niet kunnen volhouden.

Ik geloof zeker dat deze manier van afbouw zeer goed is voor de afbouw van de zware anti depressiva zoals Venlafaxine en zal zeker voor vergoeding in aanmerking komen.

Ik ben er heel tevreden over.

Mochten er nog vragen zijn dan wil ik ze zeker graag beantwoorden.

Veel succes bij het Zorginstituut en hoop op een goed resultaat.

Met vriendelijke groet,

324. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 01 October 2017 23:00

Subject: [SPAM] ervaring taperingsstrips

Geachte heer Harder,

U vroeg me om mijn ervaring met uw taperingsstrips te beschrijven, voor een gesprek dat u binnenkort heeft met het Zorginstituut.

Ik had u al eerder een verslag gestuurd per post, maar heb dit aangepast obv mijn ervaringen tot op heden met de strips. Bij deze mijn verslag.

Ik wens graag anoniem te blijven, en heb dit email adres specifiek voor dit bericht opgezet.

Hopelijk lukt het u om vergoeding voor elkaar te krijgen.

Als u mijn verslag leest dan zult u inzien waarom ik u eeuwig dankbaar ben!

Hartelijke groet

Anonieme man

Tekst bijlage:

Regenboog apotheek

Dr Harder

Antwoord nr 16500

4840 WJ BAVEL

Eindhoven, 25 september 2017

Betreft: mislukte pogingen afbouw Olanzapine / taperingsstrips

Geachte heer Harder,

U vroeg me op te schrijven welke problemen ik heb gehad met afbouw van olanzapine, en mijn ervaringen nu met de taperingsstrips. Hieronder mijn verhaal, ik hoop dat u er iets mee kunt.

Olanzapine en afbouw daarvan is voor mij een nachtmerrie die nu al vier jaar duurt. Ik heb drie mislukte pogingen gedaan om er van af te komen. De ontwenningsverschijnselen waren een hel. Door de olanzapine en pogingen om er van af te komen heb ik jarenlang niet of nauwelijks kunnen werken. Ik ben in een sociaal isolement gekomen, en mijn huwelijk is bijna kapot gegaan.

Ontwenningsverschijnselen begonnen elke keer 3 dagen na een afbouwstap. De ergste verschijnselen waren angst, heftige paniekaanvallen, onrust, extreme emotionele uitbarstingen, niet kunnen slapen, extreme lichamelijke sensaties (tintelingen, kriebels, hartkloppingen, spiertrillingen, elektrische schokken, etc), gewichtsverlies, depressie en onophoudelijke zelfmoord gedachten. Ik heb krijgend van angst op straat gestaan, met gigantische huilbuien in de auto gezeten, mijn vrouw en kinderen enorme angst aangejaagd. Ik had nog nooit iets dergelijks meegemaakt. Bij de laatste mislukte afbouw poging werd ik extreem depressief en ging het zo slecht met me dat ik meerdere malen bijna zelfmoord heb gepleegd.

De psychiaters die me hadden begeleid waren onvoldoende bekend met ontwenningsverschijnselen, herkenden ze niet, en hadden de problemen verergerd door me veel te snel van middelen en doseringen te laten wisselen. Mijn huidige psychiater, een hoogleraar, heeft me altijd gestimuleerd in mijn pogingen tot afbouw. Hij was doordrongen van de noodzaak van langzame afbouw en tapering, en verwees me naar de Regenboogapotheek. Ik heb hem gevraagd waarom tapering niet breder in psychiatrie gedaan wordt, en zijn reactie was dat de psychiatrie wel wil, maar dat dit niet door de verzekeraars wordt ondersteund. Dit is een schande. De problemen met afbouw hadden me mijn leven kunnen kosten en mijn kinderen hun vader.

Ik ben onder begeleiding van de hoogleraar psychiatrie en na een opmerking van een apotheker over de lange halfwaardetijd van olanzapine zelf met pillensnijders en afwisselen van doseringen aan de gang gegaan om zo langzaam mogelijk af te bouwen. Deze methode werkte redelijk, met beperkte verschijnselen. Ik was daarmee op een dosering van $\frac{1}{4}$ van 2.5mg aangekomen (oftewel 0,6mg). Het laatste stapje van 0.6mg heb ik ook geprobeerd met afwisseling van dosering, maar dat lukte weer niet: de problemen waren het heftigst en niet te verdragen vanaf de laagste dosering van 2,5mg.

Na een verwijzing van de hoogleraar kwam ik bij de Regenboogapotheek terecht. Die bleken van plan te zijn om met taperingsstrips van olanzapine te beginnen, en ik kon niet anders dan daarop wachten. Met taperingsstrips van de Regenboogapotheek ben ik enkele maanden geleden begonnen met de laatste afbouwstap van 0,6mg naar 0. Het gaat goed, ik zit inmiddels op 0,4mg, de afbouw is tot nu toe met zeer beperkte problemen, slechts problemen met slapen in de eerste week, in tegenstelling tot al mijn ervaringen tot op heden.

De taperingstrips worden niet door mijn verzekeraar vergoed, maar ik kan het gelukkig zelf betalen. De kosten van nieuwe ontwenningsverschijnselen zouden veel hoger zijn: ik ga niet weer risico lopen met mijn baan, huwelijk, gezin en leven.

Een rechtzaak over de onwil van verzekeraars om taperingsstrips te vergoeden zou terecht zijn. Bij mij was het 'slechts' bijna het einde van mijn leven, maar ik kan me goed voorstellen dat anderen in hun ellende zichzelf en anderen van het leven beroven. Maar ik hoop dat publicitaire druk niet nodig is. Ik hoop dat bij zorgverzekeraars mensen werken die zich verantwoordelijk voelen voor het leven van patienten, en niet alleen voor de winst van de zorgverzekeraar of hun eigen gelijk. Hopelijk komen er nu snel financiële middelen ter beschikking om het belang van afbouw breder onder de aandacht te brengen van psychiaters en patienten, en dat taperingsstrips snel overal beschikbaar worden en vergoed worden.

Zonder de taperingsstrips van Regenboogapotheek zou ik niet kunnen afbouwen, en de rest van mijn leven aan de Olanzapine vast zitten. Als ik de strips eerder had gehad dan was mij en mijn familie een nachtmerrie bespaard gebleven. Ik zou liever allebei mijn armen en benen breken en een maand in het ziekenhuis moeten liggen, dan Olanzapine moeten afbouwen zonder taperingsstrips. En de kosten van de gebroken ledematen zouden wel worden vergoed.

Ik heb door de langzame afbouw en de taperingsstrips mijn leven weer terug kunnen krijgen, heb weer een normale baan, met mijn huwelijk gaat het weer goed en het gezin is weer stabiel. Maar er zijn ongetwijfeld een heleboel mensen waar het niet zo goed is afgelopen, en niet zo goed zal aflopen. En dat allemaal door onwil van verzekeraars.

Hoogachtend,

Man, 43 jaar, getrouwd, vader van drie kinderen van 8, 10 en 13 jaar oud (ik wens anoniem te blijven)

325. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 28 September 2017 15:31

Subject: [SPAM] Tapering strip

Mijn ervaring met de tapering strip is heel goed geweest ,ik vind het aan te raden ,en het zou in het verzekerings pakket moeten

326. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 08:32

Subject: SV: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Het afbouwen van de medicatie via taperingsstrips was voor mij heel belangrijk!

De afbouw tot 37,50 mg via mijn reguliere apotheek was niet afdoende en ik besepte dat de doseringen geleidelijker afgebouwd moesten worden.

Door de taperingsstrips heb ik dit kunnen doen, met echter een hele vervelende rekening van bijna 600,-- euro die ik maar met moeite heb kunnen betalen.

Ik begrijp ook niets van deze regel, niet afbouwen en nog jaren volop medicijnen gebruiken wordt beloond en afbouwen op deze manier afgestraft.

Een vergoeding voor het afbouwen van medicatie is dan ook belangrijk!

Met vriendelijke groet,

327. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 03 October 2017 11:07

Subject: SV: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik heb uw verzoek om mijn verhaal op schrift te stellen even laten liggen en ik zal u in deze mail uitleggen waarom.

Het afbouwen van Citalopram 30 gram tot 5 gram verliep heel voorspoedig. Ik merkte wel dat ik rond 5 miligram me niet zo geweldig voelde (veel moeite met inslapen, onrustig) en ik heb toen telefonisch contact met u gehad. Ik heb zeer gewaardeerd dat u de tijd nam om uitvoerig op mijn vragen in te gaan. Mijn dank nog daarvoor.

U adviseerde mij in dat telefoongesprek om een poosje te stabiliseren op 5 miligram. Dit heb ik overlegd met mijn huisarts en zij was het hier zeer mee eens. Voor mij een teleurstelling, want ik wil graag van deze medicijnen af (ik heb al eens eerder het geprobeerd en die poging heb ik toen gestaakt).

Maar nu kom ik terug bij het begin van deze mail: omdat er geen tabletten van 5 miligram Citalopram bestaan, zou ik door moeten gaan met de taperingstrips en die worden niet door Achmea vergoed. Uw medewerker Jan Pieter Dupon is op de hoogte van onze mailwisseling met Achmea.

Nu ben ik dus aan het hannesen met kleine tabletjes die ik doormidden hak (helemaal niet secuur). Een andere optie, begreep ik van mijn apotheek, is Citalopram in druppelvorm. Hoe secuur is dat?

Het tweede probleem is dat ik nu (nog) niet zie hoe ik straks moet afbouwen van 5 naar 0, ervan uitgaande dat ik de strips niet vergoed krijg.

Kortom, ik voel me eigenlijk wel aan mijn lot overgelaten. Ben enthousiast over het afbouwen met deze strips, maar niet over de financiële gevolgen.

Ik ben benieuwd naar uw reactie.

Met vriendelijke groet,

328. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 21:28

Subject: taperingstrips

Geacht Zorginstituut Nederland,

In 1998 ben ik op aanraden van mijn huisarts begonnen met paroxetine om de klachten van een obsessieve compulsieve dwangstoornis te verlichten. Aanvankelijk had dit succes maar na verloop van tijd vond ik de bijwerkingen dusdanig dat ik met dit medicijn wilde stoppen.

Dat viel erg tegen. De onttrekkingsverschijnselen waren zo erg dat ik genoodzaakt was om toch maar weer door te gaan met het slikken van dit medicijn. Dit stoppen en toch weer moeten doorgaan heeft zich zo'n drie keer herhaald.

Pas na een publicatie in de Volkskrant en zoeken op het internet kwam ik erachter dat stoppen met een SSRI een speciale aanpak vereist. Het afbouwen moet geschieden in hele kleine stapjes kiwam ik achter. Om na 18 jaar toch eindelijk eens met succes te kunnen stoppen met dit medicijn heb ik mijn huisarts gevraagd om taperingstrips. Die stemde hiermee in en zei dat ik zelf contact kon opnemen met een apotheek

die dit kon leveren. Dat heb ik gedaan en heb zelf een schema gemaakt om in zeer kleine stapjes gedurende een lange tijd af te bouwen. En god zij dank is het mij gelukt om na 18 jaar te stoppen met dit medicijn. 7 januari 2017 heb ik de laatste dosis van 0,2 mg. ingenomen en sindsdien heb ik het middel niet meer aangeraakt.

Dat wil niet zeggen dat ik nu fluitend en zingend door het leven ga. Maar de taperingstrips hebben het mogelijk

gemaakt om zonder nachtmerries, angstaanvallen, paniek en allerlei lichamelijke klachten deze afbouwperiode door te komen.

Wat mij wel verbaast is dat ik deze afbouwkuur uit eigen zak moet betalen. Op diverse internetfora heb ik gelezen hoe lotgenoten

telkens weer falen in hun stoppogingen omdat ze niet de middelen of mogelijkheden hebben om op de juiste manier van

hun medicijn af te komen, omdat de reguliere apotheken en de zorgverzekeraars deze afbouwstrips niet kunnen leveren of

willen vergoeden. Bijzonder jammer, want er zijn duizenden ssri slikkers die zo niet van hun medicijngebruik af kunnen komen

ook al willen ze dat bijzonder graag.

met vriendelijke groet,

329. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 26 September 2017 11:13

Subject: Voogd; de stabilisering van 5mg laten vervallen

Beste Paul,

Dat doe ik graag:

Ik ga er dit weekend even voor zitten.

Ik had nog een andere vraag: Het afbouwen gaat zo goed nu dat ik eigenlijk graag direct door ga, in plaats van de stabiliseringsperiode van een maand 5mg zoals ik had ingebouwd. Wat denk jij en is het mogelijk om mijn schema aan te passen?

Ik doe nu in 28 dagen van 10 naar 5 mg

Dan zou ik 28 dagen 5 mg slikken

Dan in 28 dagen van 5 naar 2 mg

Dan in 28 dagen van 2 naar 0 mg

Van mij kan de 28 dagen 5 mg vervallen.

Of moet ik dan eerst naar de huisarts?

Hartelijke groet,

Sent: 09 October 2017 10:57

To: Paul Harder <pharder@per.nl>

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Excuss, Ik hoop dat ik nog op tijd ben. Hier mijn persoonlijke ervaring met de taperingstrips:

Ik slik sinds 1989 antidepressiva. Meestal 20 mg paroxetine. Toen ik nog niet zo lang slikte, was het eenvoudig om af te bouwen. Ik minderde een paar weken naar 10 mg en stopte dan helemaal. Zo slikte ik niet toen ik zwanger was bijvoorbeeld. Maar sinds vijf jaar lukte het afbouwen op deze manier niet meer. Als ik wilde afbouwen, dan zei mijn huisarts: Je moet gewoon twee weken 10 mg slikken en daarna stop je helemaal, zo staat het in de bijsluiter, maar tot 10 mg ging meestal wel zonder al te veel bijwerkingen (ik kreeg meestal wel shockjes in mijn hoofd, maar dat vond ik niet zo erg), maar van 10 mg naar 0, was teveel. Dan kreeg ik last van enorme huilbuien, pijn in m'n lichaam, een soort rare griep en werd heel erg prikkelbaar en agressief, zo erg dat ik er zelf van schrok en dan begon ik maar weer 20 mg te slikken. Vorig jaar had ik zelf geprobeerd in hele kleine stapjes af te bouwen, door de pillen zelf te snijden, maar dat lukte ook niet, want op een gegeven moment kan je de pillen niet meer in kleinere stukjes snijden. Van de zomer kreeg ik een nieuwe, jongere huisarts die wél achter de methode van de taperingstrips stond en daar ben ik nu sinds september mee bezig. Ik moet zeggen, het gaat écht heel goed. De stapjes zijn zo klein, dat ik er nauwelijks iets van voel. Geen shockjes, geen prikkelbaarheid, geen griepgevoel, geen huilbuien. Ja, ik voel wel dat ik meer voel, maar daar kan ik goed mee omgaan. Ik ben nu in 28 dagen van 10 mg naar 5 mg gegaan en ben nu op weg naar de 2mg. Ik ben er erg blij mee, want ik heb al jaren het gevoel dat ik antidepressiva eigenlijk niet meer nodig heb, maar dat het afbouwen mij gewoon niet lukt. Met taperingstrips afbouwen is vast kostbaar, maar jarenlang voor niks antidepressiva slikken lijkt mij ook geen goedkope oplossing.

Tot zover mijn verhaal. Ik hoop dat het Zorginstituut goed luistert naar onze verhalen en die van Paul Harder.

Hartelijke groet,

330. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 30 September 2017 21:59

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Ik ben u niet vergeten. Had me meteen voorgenomen om ook input te geven. Ik kan u alvast informeren dat het geweldig met mij gaat!

Ik beantwoord u komende week uitgebreider zoals door u verzocht.

Nog een fijn weekeinde.

Met vriendelijke groet,

331. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 03 October 2017 17:17
To: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Ja hoor, ik wil zeker mijn ervaringen delen, echter ik wil wel anoniem blijven. Mijn ervaringen zijn in het bijgevoegde document beschreven. Hopelijk heeft u hier iets aan!

Met vriendelijke groet,

Tekst bijlage:

Mijn ervaring met Venlafaxine Retard is begonnen in de tijd dat ik depressief en suïcidaal raakte. Ik zag het leven niet meer zitten en gebruikte dit middel om 'de scherpe randjes' ervan af te halen, terwijl ik ondertussen veel therapie had om er weer boven op te komen. Ik heb nooit meer dan 37,5 mg geslikt. Toen mijn behandeling bijna klaar was, had ik de wens om ook te stoppen met dit middel. Dat mocht van mijn hulpverlener, gezien het erg goed ging. Er is geen lagere variant dan de 37,5 mg, wat inhield dat ik dus in één keer moest stoppen na twee jaar. Dit zag ik erg zitten, maar ik kwam al gauw van een koude kermis thuis. Ik kreeg dermate veel last van bijverschijnselen (extreme verwardheid, duizeligheid, kloppen in mijn hoofd en alsof ik de wereld vertraagd meemaakte) dat ik weer terug aan de medicatie moest. Vervolgens ben ik nog anderhalf jaar Venlafaxine blijven slikken, terwijl het eigenlijk heel goed met mij ging.

Toen anderhalf jaar later mijn strips opraakte en ik niet naar de apotheek kon gaan, heb ik 5 dagen lang zonder medicatie gezeten. Toen gebeurde precies hetzelfde, maar nog extremer. Ik voelde de hele dag iets bonken in mijn hoofd, was de realiteit kwijt en heel erg verward. Ik kon 'niet meer meekomen' en snapte allemaal niet meer zo goed wat er om mij heen gebeurde en kon niet meer functioneren. Toen ik de Venlafaxine weer terug slikte, was het binnen enkele dagen weg. Toen ik bij een arts zat en dit besprak, maar ook aangaf hoe graag ik wilde stoppen en hoe lang ik dit middel eigenlijk al wel onnodig slikte, raadde hij mij de taperingsstrips aan. Deze gingen in dosis dagelijks kleine stapjes achteruit. Ik heb dit geprobeerd en ik heb toen in dertig dagen voorgoed kunnen stoppen met dit middel. Ik heb in de eerste week en in laatste paar dagen een lichte vorm van kloppen in mijn hoofd gehad. Dit was echter prima te handhaven en ik heb het gewoon iets rustiger aan gedaan. Verder ben ik dankzij die taperingsstrips nu voorgoed van de medicatie af en ik wou dit ik dit eerder had kunnen doen, gezien ik door gebrek hieraan bijna twee jaar onnodig dit medicijn heb geslikt. Het heeft mij dus zeker geholpen.

332. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 06 October 2017 20:54
To: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

De Tapering strip heeft bij mij erg goed gewerkt vrijwel zonder bijwerking en afkickverschijnselen
 En dat na 15 jaar dagelijks 75 mg exefor kortom een aanrader

333. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 06 October 2017 16:49
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Nog een toevoeging aan mijn vorige mail over afbouw m.b.v. tapering strips voor Paroxetine en mijn ervaringen hiermee.

Op dit moment gebruik ik noodgedwongen de door Menzis wel uit de basisverzekering vergoede suspensie variant.

Dit bevalt mij niet goed, de werking ervan is wisselender, misschien door een andere reactie van de vloeistof met maagsap/zuur? Ook is er niet zo'n exacte dosering mogelijk zoals bij de strips, soms is de dosering net iets boven of onder de streep van het doseringspuitje, waardoor er bij mij weer schommelingen zijn in effect, iets waar ik zelf erg sterk op reageer. Dit uit zich de volgende dag direct bij mij in het suffer zijn of juist geagiteerder zijn. E.e.a. is voor mij erg lastig, mede omdat het mijn functioneren op mijn werk nadelig beïnvloedt. Ik heb mij enige tijd geleden derhalve ziek moeten melden. Op dit moment werk ik halve i.p.v. hele dagen.

Met vriendelijke groet,

334. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 04 October 2017 16:00
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder, ik zou het doen als ik ervaring had met taperingstrips. Ik heb ze ooit via mijn huisarts besteld, maar ik ben er nog niet aan begonnen. Ik kreeg de strips ook maar voor 1 maand, in plaats van 3 maanden, de periode waarover ik wilde afbouwen.

Met vriendelijke groet

335. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 05 October 2017 14:33
To: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Een paar maanden geleden heb ik medicatie Quetapine 25 mg afgebouwd met taperingstrip.

Ik gebruikte deze medicijnen om te kunnen slapen.

Dit heeft mij een paar jaar goed geholpen, maar ik had dit niet meer nodig door andere omstandigheden.

Verschillende keren heb ik geprobeerd in 1 keer te stoppen.

Dit lukte steeds niet.

Ik viel dan totaal niet in slaap en was weer nachten wakker.
Ik gebruik het middel nu niet meer.
Ik heb door taperingstrip geleidelijk kunnen afbouwen.
Ik was erg blij dat deze mogelijkheid bestaat.

Vriendelijke groet

336. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 05 October 2017 22:45
To: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo Paul

Graag wil ik u helpen met het beoordelen van de Tapering strips .
Het is voor mij nu 7 weken geleden dat ik ben begonnen met het afbouwen van Paroxetine m.b.v. Tapering strips .
Ik heb nog 3 dagen te gaan en heb dan 2x28 dagen deze strips gebruikt .
Het is mij zeer/heel goed bevallen om zo geleidelijk aan af te bouwen .
De vorige 2 keer was het mij NIET gelukt om zonder verveelde bijwerken , zoals nachtmerries en dagelijks gegons in mijn hoofd af te bouwen .
Mijn dokter had voor mij een schema gemaakt om van 20 mg naar nul mg af te bouwen met telkens 5 mg minder .
Het lukte mij niet om dit vol te houden i.v.m. de heftige nachtmerries , ben toen na een dag of 5 weer begonnen met 20 mg Paroxetine .
Voor mij is het afbouwen met kleine stapjes van 0,5 mg gedurende 2 maanden ZEER GOED bevallen .
Ik kan het aanbevelen om op deze manier met een medicijn te stoppen .

Met vriendelijke groet :

337. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 06 October 2017 11:51
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste heer Harder,

Laat ik beginnen met vertellen dat ik geen voorstander ben van medicijnen. Het helpt je, mij maar je krijgt er ook bij effecten bij, bijwerkingen. Ik weet van mezelf dat ik gevoelig reageer op medicijnen. Juni 2013 ben ik begonnen met paroxetine op advies van mijn huisarts. Ik had toen al jaren last van een depressie en door een verdere opeenstapeling van omstandigheden ging het echt niet meer. De medicijnen hebben mij toen geholpen en gaven "lucht". Ik ben in therapie gegaan en heb veel gesprekken gevoerd met mijn huisarts en mensen in mijn directe omgeving. Na verloop van tijd, na een paar jaar, keerde het tij en daarom wilde ik af van het gebruiken van medicijnen. Ik heb 2 pogingen gedaan, 1x door de pil van 10 mg

door de helft te doen, op advies van mijn apotheek. Na een aantal dagen, ik denk 4, heb ik deze poging opgegeven. Ik had te veel last van zogeheten onttrekkingsverschijnselen. Eind vorig jaar, 2016, begin 2017. Mijn zorgverzekering had een andere preferente aanbieder, ik kreeg dus pillen van een ander merk en dat beviel slecht. Ik ben toen naar mijn huisarts gegaan en ik heb aangegeven dat ik wilde stoppen met de medicijnen. Hij adviseerde mij om elke week 1 pil minder te gebruiken, dit was een heel slecht advies, maar wordt vaker geadviseerd door huisartsen. Na 1 dag was dit al een complete ramp. Ik ben niet agressief en ik ben dat nooit geweest maar ik heb nog nooit zoveel agressie gevoeld als toen. Er leek geen weg terug. Ik was compleet afhankelijk en verplicht om de paroxetine te blijven gebruiken. Zonder de medicijnen had ik anderen of mezelf makkelijk iets aan kunnen doen. Ik ben toen gaan zoeken op internet naar wat wel mogelijk zou kunnen zijn en ben uitgekomen bij taperingstrips. Mijn huisarts wist niet dat dit bestond. Ik heb ervoor gekozen om zo langzaam mogelijk de medicijnen af te bouwen van 10 mg naar 0, ik heb daar 3 maanden over gedaan. Ik heb wel wat onttrekkingsverschijnselen ervaren maar dit was zeker dragelijk. Zonder deze strips was ik er nooit vanaf gekomen. Als deze er niet waren geweest dan was ik verplicht geweest om de medicijnen de rest van mijn leven te gebruiken terwijl dat niet meer nodig was.

Mocht u nog vragen hebben dan beantwoord ik deze graag.

Met vriendelijke groet,

338. Patiënt

From: [REDACTED]
Sent: 05 October 2017 17:00
To: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Heer Harder,

Zoals ik ook al had aangegeven in de korte vragenlijst die u had toegestuurd nadat ik klaar was met de taperingstrips, ben ik daar heel tevreden over.

Ik had over het bestaan van taperingstrips gehoord door twee artikelen die ik las in de Volkskrant van 17-10-2015 en van 12-12-2015. Op dat moment gebruikte ik paroxetine, maar het was mijn vaste voornemen daar mee te gaan stoppen zodra dat mogelijk was.

Ik gebruikte deze medicatie (na een zoektocht van een paar maanden met andere medicijnen die niet werkten) in verband met een ernstige burnout, en daarmee gepaard gaande paniektoestanden.

In juni was ik gestart met 20 mg paroxetine, in een maand opgebouwd naar 30 mg. Van juli t/m november heb ik die dosis gebruikt. Toen ben ik in december op eigen initiatief 4 weken lang 25 mg gaan gebruiken, en daarna heb ik de taperingstrips gebruikt om op een zo langzaam en geleidelijk mogelijke manier verder af te bouwen. Dit omdat ik uit de literatuur en ook van kennissen had begrepen dat het stoppen vaak niet lukt.

Ik moest wel eerst de behandelend psychiater ervan overtuigen ze mij voor te schrijven. Ik heb hem de beide krantenartikelen opgestuurd. Hij had er wel ooit van gehoord, maar ze nog nooit aan iemand voorgeschreven, zo bleek. Op het moment dat ik hem belde met de vraag of hij taperingstrips wilde voorschrijven, moest ik nog praten als Brugman, want hij vond dat als ik zelf kon afbouwen van 30 naar 25, ik het verder ook wel geleidelijk aan verder zou kunnen afbouwen.

Ik heb hem gezegd dat de weg der geleidelijkheid (van de taperingstrips) mij erg aansprak, en dat het mij leek dat daardoor de kans van slagen het grootst was.

Op de vraag wat er tégen was om ze mij voor te schrijven, had hij eigenlijk geen goed antwoord, en uiteindelijk heeft hij ze me voorgeschreven.

Omdat ik zo langzaam mogelijk wilde afbouwen heb ik dat gedaan door in 28 dagen van 20->10mg te gaan, daarna in 28 dagen van 10-> 5mg en ten slotte in 28 dagen 5->0 mg. Op deze manier ben ik in vier maanden tijd afgebouwd van 30mg (begin december) naar 0 mg in april. Ik heb helemaal geen nare verschijnselen gehad, het afbouwen ging prima. Dat is nu inmiddels 1,5 jaar geleden. Ik heb dus alleen maar positieve ervaringen met de taperingstrips en ben erg blij dat ze bestaan. Ik heb ook mijn huisarts erover verteld, en raad het ook mensen aan van wie ik hoor dat ze antidepressiva gebruiken en er over denken om ze af te bouwen.

Met vriendelijke groet,

339. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 06 October 2017 10:15

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul Harder,

Hierbij mijn ervaring met het gebruik van tapering strips om te gebruiken bij het overleg met het Zorginstituut Nederland.

Twee keer heb ik het medicijn Seroxat afgebouwd zonder tapering strips te gebruiken. Dat zijn zware periodes geweest, waarin ik me misselijk voelde, enorm prikkelbaar en depressief was. Ook kreeg ik draaiingen in mijn hoofd, die ik zelfs nog wel tot een half jaar later ervaarde. Het afbouwen combineren met doorgaan in het dagelijks leven was moeilijk.

De laatste keer (3^e keer) dat ik aan het afbouwen was, ging ik van een hele tablet naar een halve in kleine stappen, wederom zonder tapering strips te gebruiken. Met twee kleine kinderen om voor te zorgen, was dit haast niet te doen. Ik was in die afbouwperiode een verschrikkelijke moeder door het zieke gevoel en mijn prikkelbaarheid.

Maar het doorblijven slikken van Seroxat, haalde mijn levenskwaliteit enorm naar beneden. Mijn relatie had er onder te lijden, ik wilde altijd slapen en leefde in een waas. Seroxat heeft me goed door een moeilijke periodes in mijn leven geholpen, maar toen die voorbij waren, gaf het medicijn alleen nadelen.

Ik bleef op een halve tablet steken. Omdat ik me weer blij wilde voelen, en meedoen in het leven, zocht ik op internet naar een forum om een lotgenoot te vinden. Zo wilde ik afbouwen met een steun in de rug, in de hoop dat het ging lukken. Al zoekende las ik in discussies op internet dat er taperingstrips bestonden. Dus ben ik op onderzoek uitgegaan en ben met alle info naar mijn huisarts gestapt om toestemming te krijgen deze te kunnen bestellen. De huisarts had er nog nooit van gehoord, maar wilde graag meewerken.

De laatste halve tablet heb ik afgebouwd in zo klein mogelijke stapjes met de taperingstrips en het ging super goed! Zulke kleine doseringen die ook steeds hetzelfde zijn, kun je met de hand echt niet maken. Ik heb me niet ziek gevoeld en was ook niet prikkelbaar en depressief. Ook met 2 kleine kinderen kon ik eindelijk de medicijnen afbouwen en weer een leukere moeder met energie, en een betere partner zijn.

In mijn ogen zou iedere seroxat/paroxetine gebruiker moeten weten dat het bestaat om af te bouwen op deze manier, en dit ook vergoed te krijgen van de zorgverzekering. Het allerergste vind ik eigenlijk nog dat huisartsen niet eens weten dat de strips bestaan. Er zijn denk ik zoveel mensen die supergraag willen stoppen met seroxat maar het niet zien zitten door alle ellende die het oplevert.

Hopelijk krijgen afbouwstrips bekendheid bij huisartsen en gebruikers en zal het gebruik van Seroxat kunnen afnemen. Want het is een prima medicijn als je het nodig hebt, maar daarna een hel om er weer vanaf te

komen. En door blijven slikken geeft een slechte kwaliteit van leven. En de kosten voor de zorgverzekeraars worden er ook onnodig hoog van.

Succes met het vechten voor de taperings strips, ik ben jullie super dankbaar, ik heb mijn leven er weer door terug gekregen!!

Vriendelijke groeten,

340. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 06 October 2017 18:46

To: Paul Harder <pharder@per.nl>

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ook ik heb gebruik gemaakt van jullie tapering strips om de Efexor (Venlafaxine) af te bouwen naar 0. Googelend naar “ontweningsverschijnselen” kwam ik (god zij dank!) uit op de site van de Regenboog apotheek.

Want last van ontweningsverschijnselen had ik dus heel(!) sterk bij het “afbouwen” van 37,5 mg gelijk naar 0 mg, wat normaalgesproken de enige manier is.

Na 12 jaar lang gebruik van Efexor, 225 mg per dag, kon ik wel redelijk makkelijk afbouwen van 225 naar 150 mg en van 150 naar 75 mg en van 75 naar 37,5 mg. Waarbij ik tussen elke “stap” steeds 1 maand op dezelfde dosis bleef. Maar van 37,5 naar 0 mg was eigenlijk niet te doen..

Gelukkig dus bij jullie uitgekomen en samen met de huisarts bij jullie een taperingstrip besteld die van 38 mg naar 0 mg afbouwde in 1 maand tijd.

Ik merkte wel wat afkickverschijnselen in de laatste week, maar lang(!!!) niet zo heftig als bij de “cold turkey” die ik daarvoor onderging.

Ik durf te stellen, dat het voor mij waarschijnlijk niet mogelijk was geweest om zonder de taperingstrip(s) van deze medicijnen af te komen.

Dus het zou toch meer dan logisch moeten zijn dat deze taperingstrips vergoed worden (= éénmalige kosten) dan dat daartegenover zou staan dat iemand zijn ‘hele leven’ aan de Efexor (of andere medicijnen) zou moeten blijven omdat het “living hell” is om ermee te stoppen, en dat dus niet lukt (= jaren lange kosten)

Daarbij zou je toch ook niemand deze hel willen aan doen gezien het niet nodig is, omdat het met tapering te ondervangen is.

Er hoeft niet iets nieuws uitgevonden te worden..., het is er al, jullie bieden het aan. Dus zou het voor iedereen toegankelijk moeten zijn!

Ik zit zelf in de (bevoorrechte) positie dat ik het mij financieel kon permitteren deze strip zelf aan te schaffen, maar dat is natuurlijk niet voor iedereen weggelegd. Dus het zou heel fijn zijn als dit ‘gewoon’ vergoed zou gaan worden door de zorgverzekeraar.

En net als voor alle andere medicijnen vragen ze toch de bijdrage uit het “eigen-risico” van de patiënt, dus ik zie het probleem ook niet!

Hopende dat u 9 oktober a.s. ‘door kunt dringen’ tot het gezonde verstand van de mensen bij het Zorginstituut,

Met vriendelijke groet,

341. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 05 October 2017 18:35**To:** Paul Harder <pharder@per.nl>**Subject:** RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

Hierbij mijn ervaring met het gebruik van de Tapering strip Venlafaxine 75 – 37,5 mg.
Ik hoop dat je er iets aan hebt.

Ik heb tijdens en na een zware psychotische depressie verschillende soorten antipsychotica en antidepressiva moeten slikken. Dit is ongeveer 10 jaar geleden. Het afbouwen van de antipsychotica (cisordinol) was geen probleem en daar ben ik al jaren weer vanaf.

Ik slik echter nog steeds venlafaxine retard, waar ik veel baat bij heb gehad om terugval te voorkomen. De hoogste dosis die ik heb geslikt was 225 mg per dag.

Het verlagen van de dosis naar 187,5 en 150 mg ging goed.

In overleg met mijn toenmalige psychiater heb ik ook de stap van 150 mg naar 112,5 mg gemaakt. Dat ging een stuk moeilijker. Niet dat ik weer depressieve klachten kreeg, maar ik kreeg veel last van nachtmerries en voelde me overdag ook niet prettig. Dat heeft meer dan 2 weken geduurd. Ik heb toch doorgezet en ben toen ruim een halfjaar op 112,5 mg gebleven om goed te kijken of ik geen terugval zou krijgen. Dat was niet het geval en het bleef goed gaan met mijn stemming.

Samen met mijn huisarts heb ik vervolgens de stap van 112,5 naar 75 mg gezet, volgens haar de kleinst mogelijke stap. Dit ging nog veel moeizamer dan de vorige afbouw-stap. Ik had elke nacht zeer nare nachtmerries en werd ook angstig wakker 's ochtends. Ik was overdag niet uitgeslapen en erg moe. Omdat ik er echt last van had, heb ik serieus overwogen weer terug te gaan naar de oude dosis van 112,5 mg. Maar omdat ik de anti-depressiva waarschijnlijk niet meer nodig heb (mede door therapie en mindfulnessstrainingen) en er natuurlijk graag vanaf wil, heb ik toch met veel volharding doorgezet.

De stap van 75 naar 37,5 durfde ik echter niet aan, omdat ik bang was tijdens deze overgangsfase niet meer goed te kunnen functioneren op mijn werk, met het gevolg ziekmelding en alle ellende van dien.

Toen ik hoorde van de Taperingstrips van de Regenboog apotheek dacht ik gelijk: dit is iets voor mij. Ik ben erover gaan lezen en het leek mij een ideale oplossing. Ik ben met de papieren naar mijn huisarts gegaan en zij was gelijk enthousiast en tekende het recept voor de afbouwstrip van 75 naar 37, 5 mg. Een paar dagen later had ik zakjes in de brievenbus en ben meteen begonnen. Deze periode heb ik geen enkele nare droom meer gehad en sliep ook veel beter. Overdag kon ik prima functioneren en ik zat en zit nog steeds goed in mijn vel. Het was een enorm verschil met de vorige afbouwstap.

Ik gebruik nu alweer een tijd 37,5 mg, gewoon geleverd door mijn eigen apotheek en vergoed door Menzis. Ik ben zeker van plan binnenkort ook de laatste afbouwstap naar 0 mg te gaan maken met behulp van de Taperingstrips, maar weet ook dat de kosten daarvan hoog zijn en tot nu toe niet worden vergoed door mijn zorgverzekeraar Menzis.

Al met al ben ik overtuigd van de meerwaarde van deze geleidelijke manier van afbouwen van venlafaxine. De stappen van 37,5 mg zijn echt veel te groot, zeker in de laatste afbouwfase. Uit ervaring blijkt dat dit voor veel mensen echt niet te doen is en ik vind dan ook dat deze Taperingstrips door alle zorgverzekeraars vergoed moeten worden.

Met vriendelijke groeten,

342. Patiënt**From:** [redacted]**Sent:** 05 October 2017 11:40**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo,

Ik hoop dat ik nog op tijd ben met mijn reactie, het was moeilijk voor mij om mijn persoonlijke verhaal op te schrijven, maar hierbij krijgt u van mij in de bijlage mijn persoonlijke verhaal toegestuurd. Ik hoop een steentje bij te kunnen dragen zodat Taperingstrips in de toekomst vergoed kunnen gaan worden.

Succes!

Met vriendelijke groet,

Tekst bijlage:

[redacted], 5 oktober 2017

Mijn persoonlijke verhaal over hoe ik dankzij Taperingstrips eindelijk verantwoord mijn Antidepressiva heb kunnen afbouwen.

Hallo, mijn naam is [redacted] en ik ben 47 jaar oud. Helaas heb ik in mijn verleden al veel te maken gehad met depressies en angstaanvallen waardoor ik al op 23-jarige leeftijd begonnen ben met het slikken van antidepressiva. In het begin was dit Seroxat, later Paroxetine en de laatste ruim 10 jaar slikte ik Venlafaxine. Deze medicijnen hebben mij door meerdere moeilijke episodes heen geholpen, waar ik zeer dankbaar voor ben. Waar ik niet dankbaar voor ben is de bijkomende bijwerkingen. Ik ben ruim 30 kilo aangekomen, mijn gevoelens waren sterk afgevlakt, ik was vaak duf en sliep dagelijks twee uur om mijn dag vol te kunnen houden. Dit is nog niet alles helaas, maar genoeg om te besluiten om te proberen van de antidepressiva af te komen.

De eerste keer dat ik dit heb geprobeerd was ik in dagbehandeling in een GGZ instelling. Het ging heel goed na een lange tijd therapie dus probeerde ik of het ook zonder de medicijnen goed ging. Een langzame methode om af te bouwen is er niet, dus ik probeerde door om de dag het medicijn te slikken en daarna om de 2 dagen enzovoort op een zo verantwoord mogelijke wijze af te bouwen. Dit liep helemaal mis. In eerste instantie leek het nog goed te gaan, maar na 2 maanden afbouw sloeg ik als een blad aan een boom om. Waar ik me de ene dag nog goed voelde, bevond ik me de volgende dag in een wanhopige stemming, ik was depressief, angstig en wist werkelijk niet waar ik het zoeken moest. Ik was niet vatbaar voor hulp, de begeleiders zaten er in verbazing bij en keken ernaar en iedereen vroeg zich af wat er in godsnaam ineens met mij was gebeurd. Ik zag geen andere optie dan het weer innemen van de medicijnen. Dit zorgde ervoor dat alles weer kalmeerde.

Toen ik later zwanger was van mijn enig kind, zat ik op een lage dosis antidepressiva. Echter na de geboorte ben ik in een zware tijd beland waarin ik manisch depressief was. De conclusie die bij opname in een GGZ instelling getrokken werd was dat ik een medicijn tegen manische depressies moest krijgen en de antidepressiva werden in 2 weken tijd volledig gestopt. Eerst leek ook dit goed te gaan, echter toen ik net weer thuis was sloeg ik weer volledig om in mijn stemming, ik zat op de douchevloer en was zo depressief en wanhopig, ik wilde maar één ding, dood zijn. U kunt zich voorstellen dat dit vreselijk was, ook voor mijn partner en dat met een pasgeboren baby. Wij hebben meteen de crisisdienst moeten bellen en in overleg moest ik weer starten met het medicijn omdat er geen andere oplossing was.

Jaren later was ik weer eindelijk stabiel en had ik rust in mijn leven ingebouwd. Ik besloot nog één keer te proberen om van de medicijnen af te komen omdat ik zo suf was en me onzeker voelde over mijn hoge gewicht. Ook mijn libido is al jaren weg. Dus zo rustig als mogelijk bouwde ik opnieuw de medicijnen af. Halve, hele, halve, hele, etc. zoals gebruikelijk is tegenwoordig. Ik ervoer veel bijwerkingen hiervan.

Misselijkheid, duizeligheid, diarree en nog veel meer maar toch hield ik vol. Tot ik ook daadwerkelijk weer depressieve en angstige gevoelens kreeg die ik niet kon hanteren. Ook werd ik agressief, begon met dingen te gooien, schreeuwen, wilde echt dingen kapotmaken. Wederom een teleurstelling en maar weer de medicatie gestart.

Aan het begin van dit jaar las en hoorde ik over Taperingstrips, ook zag ik een interview in De Wereld Draait Door hierover. In de overtuiging dat deze wel vergoed zouden worden besloot ik om op deze manier van 112,5 mg Venlafaxine naar 0 af te bouwen op de langzaamste manier. En als ik deze wel zelf zou moeten betalen, tja, dan kost het maar € 500,-. Ik wil nu eindelijk wel eens van mijn extra kilo's, de duifheid en mijn slechte seksuele relatie met mijn partner af. En ik kan nu gelukkig zeggen dat ik dankzij de Taperingstrips in 4 maanden tijd met succes van de medicijnen af ben gekomen. Natuurlijk heb ik ook nu bijwerkingen gehad maar dan in veel mildere vorm, op een hanteerbare manier. Als ik me nu niet zo lekker voelde, duurde dat 1 of 2 dagen en de wanhopige gevoelens of blinde paniek heb ik niet gehad. Wel werd ik verrast door de kosten. Ruim € 700,- moet ik betalen van mijn uitkering die ik ontvang omdat ik vanwege mijn manische depressie afgekeurd ben. Mijn totale inkomen is iets meer dan € 900,- en ook mijn partner verdient niet veel, dus we komen al nauwelijks rond. Wat zou ik het iedereen gunnen om op deze manier verantwoord te kunnen afbouwen. Ik ben een veel leuker mens geworden, heb meer energie, hoef geen 2 uur per dag meer te slapen, de eerste kilo's zijn als sneeuw voor de zon verdwenen en ik ben ook een veel leukere moeder nu! Ik hoop dat men van hogerhand gaat inzien dat de werkzame stoffen in Venlafaxine zoveel invloed hebben dat je niet zomaar met stappen van 32,5 mg tegelijk af kunt bouwen, dit is levensgevaarlijk. Zelfmoordneigingen zijn mij niet vreemd, als je al niet een ander iets aandoet.

Ik hoop dat mijn verhaal een klein steentje kan bijdragen in een beter inzicht in de zin van het bestaan van Taperingstrips. Het is voor mij een uitkomst geweest, laat het voor iedereen bereikbaar zijn door deze te gaan vergoeden via de basiszorgverzekering.

Ik wens u alle wijsheid toe, en mocht u vragen hebben, dan kunt u altijd contact met mij opnemen!

Met vriendelijke groet,

343. Patiënt

From: [REDACTED]

Sent: 04 October 2017 23:09

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte heer Harder,

Ik was heel blij met de taperingstrips.

Al eerder geprobeerd te stoppen met antidepressiva d.m.v. halvering van de medicatie.

Ik voelde me erg ongelukkig en dus maar weer op oude voet verdergegaan.

Op internet gelezen over taperingstrips.

Mijn huisarts nog de apotheek hadden hier ooit van gehoord.

Gelukkig wilde mijn huisarts hieraan meewerken. Ik heb gekozen voor de langzaamste manier van afbouwen. Geen enkel probleem gehad.

Ik wist dat het op eigen kosten moest en gelukkig was dat voor mij geen probleem maar dat geldt niet voor iedereen. Ik vind dat toch mogelijk moet zijn, je neemt het niet zomaar. Ik hoop dat dit erdoor komt bij de verzekeringen of politiek.

Met vriendelijke groet,

344. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 05 October 2017 12:29
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

beste medewerker, ik verzoek u mij uit uw mailbestand te halen.
 Ik heb cold turkey de paroxetine afgebouwd van een lage dosering van 10 (half pilletje) naar 0. Heb ooit 1 taperingstrip gebruikt maar niet eens afgemaakt. Op een dag was ik het zo zat en voelde ik me door de overgang toch al zo beroerd dat ik in 1 x gestopt ben.
 met vr gr

345. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 04 October 2017 13:46
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste Paul,

2 jaar geleden ben ik afgebouwd met 5 mg per keer in 4 maanden tijd. Na twee maanden gestopt te zijn kreeg ik een heel erge terugslag. Veel erger dan de kwaal oorspronkelijk was. Nu bouw ik af 5 mg in een maand tijd en wacht dan weer enkele maanden om verder af te bouwen. Ik ben er nog niet maar heb wel al sterk de ervaring dat het afbouwen geleidelijker gaat. Af en toe een lichte terug val waar ik vrij snel weer bovenop kom. Ik ben erg blij dat ik het nu op deze manier geleidelijk kan doen.

Succes met de lobby!
 Met vriendelijke groet,

346. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 04 October 2017 22:47
To: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Mijn ervaring met de afbouw van mijn anti-depressiva na jarenlang gebruik, middels 2 taperingstrips beiden voor een periode van 28 dagen is met één woord samen te vatten: geweldig. De mogelijkheid om in zeer kleine hoeveelheden heel geleidelijk te verminderen en lichaam en geest weer hun functies te laten overnemen, is een uitkomst. Daarenboven is de gehele procedure uiterst gebruiksvriendelijk en worden alle stappen zeer gedetailleerd en volledig beschreven. Ik zou deze methode van afbouw zonder meer aan iedereen als (helaas) ervaringsdeskundige, durven en willen aanbevelen. Ben altijd bereid om mijn waardering voor deze methode waar en wanneer ook, te herhalen en desgevraagd te bevestigen.
 M.v.g,

347. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 04 October 2017 22:10
To: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

geachte heer Harder,

Zonder de taperingstrips zou ik nu nog paroxetine gebruiken. De onttrekkingsverschijnselen waren eenvoudigweg voor mij te heftig. Het afkikken zonder de taperingstrips is mij in het verleden, ondanks begeleiding van mijn huisarts, dus niet gelukt. Met taperingstrips bleek stoppen wel mogelijk

Met vriendelijke groet,

348. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 04 October 2017 16:56
To: Paul Harder <pharder@per.nl>
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Meneer Harder,

Helaas heb ik het afbouwen niet door kunnen zetten.

Echter niet omdat deze methode niet werkt, maar omdat ik simpelweg niet stabiel genoeg ben om volledig van medicatie af te zien.

Ik wil wel graag heel duidelijk maken dat dit de beste methode is die ik ooit heb geprobeerd!

Waar ik eerst met "begeleiding", (en die term gebruik ik soepel, aangezien er niet of nauwelijks begeleid wordt met afbouwen) met grote stappen van 37,5 mg venlafaxine in 10 dagen moest afbouwen, na 18 jaar van anti-depressiva gebruik, raakte ik al snel weer in een crisis.

De onttrekkingsverschijnselen waren in mijn ogen gewoon onmenselijk! alsof je cold turkey van een hard drug afkwam.

Niet geheel onbegrijpelijk, was ik daarom ook een beetje huiverig om het weer te proberen, zelfs met de tapering strips.

Maar ik was blij verrast! Nauwelijks last van ontwenning, alleen iets meer toen ik bij de lagere dosis kwam, maar nog steeds prima om mee te functioneren!

Omdat ik door omstandigheden weer in een moeilijke periode terecht kwam, en omdat ik een angststoornis heb, heb ik er toch voor gekozen een lagere dosis van een ander medicijn te proberen i.c.m een nieuwe therapie.

Nogmaals, ik was simpelweg nog niet klaar om af te gaan bouwen, maar was eigenwijs, en wilde die "rommel" uit mijn lichaam.

Als ik weer stabiel ben, en ga afbouwen, dan zal ik zeker weer voor deze methode kiezen!

Ik weet zeker dat niet alleen ik, maar heel veel mensen hier heel veel baat bij hebben, en hoop daarom ook dat het zorginstituut dit eindelijk gaat inzien.

Ik geef uiteraard volledige toestemming om mijn verhaal te delen, en hoop velen met mij!

Ik wens u heel veel succes in deze strijd, en hoop dat er iets positiefs uit mag komen!

Met vriendelijke groet,

349. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 07 October 2017 09:42

Subject: Strips

Geachte heer Harder

U vroeg mij om een verhaal dat gebruikt kon worden om zorgverzekeraars over de streep te trekken.

Helaas kan ik dat niet geven. De taperingstrips hebben niet geholpen omdat ik niet stabiel was? Had teveel ontwenningsverschijnselen toen ik eraan begon.

Daarna kreeg ik van psycholoog sertraline, mirtazapine, prozac, en nu quetiapine. De bijwerkingen zijn niet mals en steeds anders, val nog steeds af van alle bibbers in lijf, duizelig, niet goed lopen, niet slapen enz.

Waarom ik toch reageer is dat er bij huisartsen meer kennis zou moeten komen over afbouw, zij weten hier heel weinig van. Maak reclame bij de diegene die het med. het meeste voorschrijven!

En over de kosten: Als het niet in de basisverzekering komt betaal je er nog veel voor, dan betaal je het eigen risico.

Of er voor mij nog redding is? Is het lichaam te oud en reageert het heftiger?

Liever had ik een positieve brief geschreven, helaas.

Met vriendelijke groeten

350. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 08 October 2017 13:15

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste

Dank voor uw mail.

Ik kan mijn ervaring echter nog niet delen vermits ik pas vandaag ben gestart met de taperingsstrips.

Met vriendelijke groet,

351. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 08 October 2017 21:34

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Hallo,

Nadat ik door mijn behandelaar op de hoogte was gesteld over taperingstrip werd ik gelijk enthousiast. Ik wilde graag afbouwen, maar omdat het bij mij extra langzaam moest gaan zag ik erg op tegen het uitrekenen en bij elkaar zoeken van de hoeveelheid. Met kans op fouten durfde ik dit toch niet aan om dit zelf te doen. Daarom heb ik voor de taperingstrip gekozen.

Dit beviel super. De volgende periode was ruim op tijd weer in huis en ik ben positief over deze manier van afbouwen!

Met vriendelijke groeten,

352. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 08 October 2017 16:21
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte meneer Harder,

Ik ging na bijna 15 jaar mijn setraline stoppen en zag er erg tegen op, todat ik van de taperingrings hoorde. Ik heb over het afbouwen 3 maanden gedaan en heb tijdens deze afbouwperiode absoluut geen ontrekkingsverschijnselen gehad. Dit in tegenstelling tot voorgaande keren dat ik mijn ad afbouwde. Wel heb ik, nu ik helemaal gestopt ben, nog wel wat last van ontrekkingsverschijnselen en ik hoop dat dat snel over gaat, maar ik denk ook dat het niet anders kan na langdurig gebruik van ad.

Mijn verzekeraar vergoedde de strips niet en het heeft mij bijna €450,00 gekost. Dit vind ik een hele hoop geld. Ik ben er van overtuigd dat dat anders moet. Zeker vanuit de aanvullende verzekering, daar het een heel goed hulpmiddel is en het mij veel vertrouwen heeft gegeven bij het afbouwen. Anders had ik het misschien niet gedurfd.

M.v.g.

353. Patiënt

From: [redacted]
Sent: 07 October 2017 13:39
Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte Paul Harder,

Na 3 mislukte pogingen om te stoppen met de amitriptyline las ik in de krant over het geleidelijk afbouwen middels taperingstrips.

Ik gebruik het medicijn nu ruim 5 jaar ivm dunne vezel neuropathie aan mijn voeten, met goed resultaat. Echter ik ervaar bijwerkingen van een constant droge mond, waar sinds eind vorig jaar ook, vooral 's nachts, op mijn wang en tong bijten bijkwam. Hierdoor kreeg ik een soort aften gevoel in mijn mond. Eten en drinken werd steeds pijnlijker. Dit wijs ik aan de amitriptyline, mijn huisarts vond dit ook waarschijnlijk.

Zo probeerde ik reeds 3x om het middel af te bouwen, van 50 naar 10 mg ging dat redelijk goed, maar bij de laatste 10 mg kreeg ik last van vreselijke misselijkheid, zweten en hoofdpijn, ik kon dan niet meer mijn normale dingen doen, de klachten waren zeer op de voorgrond, waardoor ik het maar weer ging slikken. Nu gebruik ik dus de taperingstrips om die laatste 10mg in 4x 28 dagen af te bouwen. Ben bijna op de helft en

het gaat heel goed. Af en toe heb ik een licht gevoel van misselijkheid en hoofdpijn, maar dat waait dan ongemerkt weer weg.

Hopelijk kan u iets mijn reactie en ben ik nog op tijd.

Vriendelijke groet

354. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 09 October 2017 18:35

To: Paul Harder <pharder@per.nl>

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Mijn ervaring met de taperingstrip citalopram:

Het is mij in alle jaren NOG NOOIT gelukt om zo lang van de escitalopram af te blijven.

Nu dus wel. Het is een enorme boost voor mijn zelfvertrouwen, ik ging er namelijk in geloven dat ik nooit meer zonder zou kunnen. Ik dacht echt dat ik voor eeuwig depressief was ofzo. Ik kreeg er een slecht zelfbeeld van.

Het leven is zoveel echter en mooier zo'n een SSRI. Ook heb ik meer energie, minder wakker-word problemen en kan ik me beter concentreren.

Ik voel meer. Het is wel wat meer werken om nu dus stabiel te blijven. Ik ben wel wat wankeler, maar ik leef dus ook echt meer.

Ik ben enorm blij dat ik deze kans heb gekregen.

Wel vind ik het jammer dat het een paar honderd euro heeft gekost. Maar dat was het ook zeker waard.

Gelukkig dat ik het kan betalen, maar ik kan me heel goed voorstellen dat het teveel geld is voor een ander, waardoor die ander de kans dus ook laat liggen.

Ik vind het bizar dat het afbouwen zo wordt onderschat. Ik vond afbouwen heel moeilijk.

groetjes

355. Patiënt

From: [redacted]

Sent: 07 October 2017 21:11

To: Paul Harder <pharder@per.nl>

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Geachte her Harder,

Gedoseerd en gecontroleerd afbouwen van medicijnen is fijner dan 'zomaar' stoppen na overleg met de behandelaar.

Wat erg jammer is, is dat bovenstaande manier van afbouwen voor eigen rekening is en niet vergoed wordt zoals regulier medicijngebruik.

Mijn reactie graag vertrouwelijk (anoniem) behandelen.

Met vriendelijke groet,

356. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 07 October 2017 22:22**Subject:** Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Beste meneer Harder,

Vermoedelijk te laat, maar wie weet. Mijn verhaal wat betreft het afbouwen is niet heel bijzonder. In mijn familie ken ik een aantal mensen die tevergeefs pogingen hebben ondernomen om paroxetine af te bouwen. De klachten waren zo ernstig dat zij genoodzaakt waren weer te gaan gebruiken. Mijn zusje is het uiteindelijk gelukt met de taperingstrips.

Ik besloot na krap een jaar 20 mg paroxetine per dag gebruikt te hebben, dat ik het afbouwen aandurfde. De klachten waarvoor ik het was gaan gebruiken waren sterk verminderd. Gezien de familiehistorie wat betreft afbouwen heb ik het op de 'normale' manier niet geprobeerd. Ik had immers gezien wat een frustratie, terugval en faalervaring dat kon geven. En daardoor jarenlang met aversie dagelijks een pilletje moeten slikken.

Het afbouwen met taperingstrips gaf mij veel vertrouwen. De klachten waren er, maar de wetenschap dat ze met snel afbouwen veel erger waren geweest, maakte dat ik me gelukkig prees dat ik het kon betalen.

Ik vind het niet rechtvaardig dat veilig afbouwen alleen is gegeven aan degenen die het zich financieel kunnen veroorloven. Ik kan me niet anders voorstellen dat er veel mensen zijn die 'gevangen' zitten, en om financiële reden paroxetine blijven gebruiken. Afbouwen op een dragelijke manier is domweg te duur. De medicijnen niet...

Graag wil ik dat mijn naam nergens naar voren kan komen en dat u mijn mail wist, na eventueel gebruik van bovenstaande tekst.

Veel succes! Ik ga nooit meer paroxetine gebruiken. Afbouwen is me veel te duur; -)

Hartelijke groeten,

357. Patiënt**From:** [REDACTED]**Sent:** 08 October 2017 20:25**To:** Paul Harder <pharder@per.nl>**Subject:** RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; cliënt

Goededag,

Sorry voor mijn late reactie maar ik hoop dat deze reactie nog bruikbaar is.

Na ruim 2 jaar Citalopram geslikt te hebben wilde ik wel afbouwen. Maar in het verleden bij het afbouwen van antidepressiva had ik veel last van bijwerkingen. Erg misselijk en hoofdpijn. Ook bij het starten met Citalopram had ik daar veel last van.

Dat was de reden waarom ik het afbouwen bleef uitstellen. Want met 2 kleine kinderen en een baan zag ik erg op tegen de bijwerkingen, want dan zou ik een paar maanden met regelmaat een flink aantal dagen slecht functioneren.

En ziek melden vind ik niet kunnen en met kleine kinderen thuis gaat dat sowieso niet.

Toen mijn huisarts de taperingsstrip voorstelde was ik meteen zeker dat ik op die manier het afbouwen wel wilde proberen.

Het is me heel goed bevallen en heb het in 4 maanden tijd heel gelijkmatig kunnen afbouwen. Wat met de pillen die ik slikte zeker niet zo gelijkmatig mogelijk was geweest. Ik heb ook geen last van bijwerkingen gehad.

Dus ondanks dat ik vreselijk baal dat ik het zelf heb moeten betalen (Doorslikken zou goedkoper zijn geweest, want dat wordt wel vergoed), kan ik deze methode iedereen aanraden.

En wordt het snel vergoed door de basisverzekering, zodat mensen niet onnodig lang aan de antidepressiva blijven.

Groeten,

4. Afbouwmedicatie – ervaringen van behandelaars

Tekst van de email met het verzoek aan behandelaars:

Van: Paul Harder <pharder@regenboogapothek.nl>
Datum: 24-09-2017 21:06
Onderwerp: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte behandelaar,

Het Zorginstituut Nederland buigt zich inmiddels over de vraag of het afbouwen van medicatie met behulp van taperingstrips beschouwd moet worden als verzekerde zorg en in aanmerking mag komen voor vergoeding door de zorgverzekeraar. Op **9 oktober** hebben we een afspraak met het Zorginstituut om daar met elkaar inhoudelijk over te overleggen.

U kunt ons hierbij helpen door deze email te beantwoorden met uw ervaring met het afbouwen m.b.v. Tapering strip, waardoor het mogelijk is naar behoefte van de patiënt de dosering geleidelijk te verlagen conform het behandel protocol.

Ik hoop van u een persoonlijk verhaal over uw ervaring te mogen ontvangen die ik mag gebruiken om het Zorginstituut ervan te overtuigen dat deze zorg van groot belang is voor het afbouwen van medicatie.

Met vriendelijke groet,

Paul Harder, apotheker

1. Verpleegkundig specialist / S.P.V.

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 21:40

Subject: Betr.: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste mensen,

Ik heb nu 2 mensen kunnen helpen met hulp van tapering efexor en seroquel af te bouwen, mensen bij wie eerdere pogingen het geleidelijk af te bouwen niet lukte, en bij wie het door de tapering methode wel gelukt is. Ik heb ook 2 mensen bij wie ik het heel graag zou inzetten, maar bij wie de verzekering de tapering niet vergoed wordt, met als gevolg dat het nog niet gelukt is af te bouwen.

Patienten zijn ongelooflijk blij met deze methode, en dat het eindelijk na jaren toch gelukt is te stoppen.

Ik hoop heel erg dat we dit kunnen inzetten als het nodig is! Ik werk in een fact team, en de mensen die bij ons in zorg zijn hebben een ernstige kwetsbaarheid en gebruiken vaak (meerdere) medicijnen. Juist veel van deze mensen moeten leven van een uitkering waardoor als het niet vergoed wordt, zij niet de hulp kunnen krijgen van deze methode. En juist deze mensen gun je dat ze kunnen stoppen met medicijnen die niet meer optimaal werken, omdat ze vaak meerdere gebruiken.

Met vriendelijke groet,

2. Secretaresse

From: [redacted]

Sent: 03 October 2017 12:11

Subject: FW: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Hartelijk dank voor uw e-mail. Ik heb navraag gedaan maar onze artsen hebben hier geen ervaring mee dus helaas kunnen wij u niet van nadere informatie voorzien.

In het vertrouwen u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd.

Met vriendelijke groet,

3. Huisarts

From: [redacted]

Sent: 03 October 2017 08:49

Subject: Fwd: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Mijn ervaring is dat de meeste patiënten afhaken omdat er kosten aan deze behandeling verbonden zijn. Zou gewoon op recept moeten kunnen zonder weer een machtigingsformulier. (het roer moet om)

Ik deed in mijn praktijk een onderzoek naar paroxetinegebruik. Voerde gesprekken met langgebruikers en constateerde dat bij een gedeelte van de patiënten best bereidheid was om af te bouwen, maar dat lukte dan niet vanwege de kosten.

Mijn mening dus: gewoon op recept, geen formulieren.
vr groet

4. Psychiater / psychotherapeut

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 19:46

Subject: Mijn ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte collega Harder,

Ik maak met toenemende frequentie gebruik van de taperingstrips, eigenlijk al circa twee jaar. Ik was verrast dat ik uw optie op het internet aantrof op zoek naar een optie om dosisvermindering geleidelijker te laten verlopen dan de apotheek mij als optie aanbood.

In de beschikbare opties van de farmaceutische industrie is al opvallend weinig mogelijk, maar in de magistrale bereiding door de apotheken is eveneens helaas een opvallende terugloop. Daar is erg weinig bereidheid om zelf bestaande produkten te vermalen en als capsule beschikbaar te maken. Dat was twintig jaar geleden zeer wel mogelijk.

De patiënten aan wie ik deze optie voorleg zijn zonder uitzondering eveneens aangenaam verrast en rapporteren meer vertrouwen in vooral “het staartje” van het afbouwproces, wat altijd het lastigst is. In mijn praktijk heb ik inmiddels al met ca dertig patiënten een afbouw kunnen inzetten, waar eerdere pogingen vroegtijdig strandden en zij met moeite te motiveren waren om tóch nog eens een poging tot reductie/uitsluipen te wagen.

Ga vooral voort met dit aanbod. Ik ben blij met de gestage uitbreiding van het areaal. Zo zou ik toevoeging van bupropion willen aanbevelen.

Last but not least: als ik de mogelijkheden van tapering, bijv ook het reduceren tot een incurante dosis en dan daarop “blijven hangen” m.b.v. de strips, aan collega's bij gelegenheid uitleg zijn ze verbaasd dat ze er nog niet eerder van hebben gehoord. En meteen belangstellend om zich op www.cinderella.nl te gaan oriënteren.

Met vriendelijke groet,

5. Huisarts

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 19:32

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Ik heb er al een hele tijd geen gebruik van gemaakt. Paar jr geleden wel goede ervaring gehad met paroxetine afbouw, maar de precieze omstandigheden weet ik even niet meer.

Groet,

6. POH-GGz

From: [redacted]

Sent: 03 October 2017 08:24

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,

Hierbij mijn ervaring met de taperingstrips:

Inmiddels heb ik bij een aantal patiënten afgebouwd met taperingstrips, waarbij ik heel tevreden ben.

Aanzienlijk minder klachten (onthouding) daarnaast is het contact met Paul zeer prettig en denkt mee inzake de individuele patiënt.

Het is heel jammer dat er maar 1 apotheek mee werkt, voor sommige mensen is dat een drempel met alle gevolgen van dien, laatst nog een patiënte die manisch is geworden door te snelle afbouw..

7. Psychiater

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 11:16

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte collega Harder,

van mijn prive praktijk kan ik alleen zeggen dat ik de uitstekende resultaten kan melden mbt de taperingsstrips. De patiënten heeft deze methode duidelijk kunnen helpen om na jaren, soms tientallen jaren en herhallende mislukte pogingen de medicatie toch kunnen staken.

Met vriendelijke groet,

8. Huisarts

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 14:44

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste meneer Harder. Ik heb deze email al eerder van u gekregen ik ga niet een terugkoppelingsverhaal maken, mijn ervaring is niet representatief

Met vriendelijke groet,

9. Huisarts

From: [redacted]

Sent: 01 October 2017 19:25

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,

Ik heb tot nu toe tweemaal mogen ervaren dat afbouwen mbv een tapering strip wél lukte daar waar het middels een gewoon afbouwschema niet lukte. Ik ben blij met deze optie.

Persoonlijker kan ik het niet maken.

Groeten,

10. Verpleegkundig Specialist GGZ

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 20:21

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,

Ik heb zeer goede ervaring met afbouwen van medicatie bij patiënten in de Specialistische GGZ die sterk gevoelig zijn voor bijwerkingen en/of ontrekkingsverschijnselen bij afbouw. Dankzij taperingstrips kunnen patiënten of volledig medicatie vrij verder leven, of met een aangename lagere dosering wat hun kwaliteit van leven en welbevinden vergroot. Het gebruik aan taperingstrips heb ik in afgelopen jaar aan verschillende collega's aangeraden. De bestel- en leveringsprocedure verloopt betrouwbaar en prettig.

Taperingstrips opnemen in standaard zorgvergoeding is wenselijk!

Vriendelijke groet,

11. Huisarts

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 09:13

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul Harder,

Ik heb 2 patiënten met succes afgebouwd/gestopt met behulp van taperingsstrips daar waar normaal afbouwen niet lukte door bijwerkingen/ontwenning. De lange termijn lijkt ook goed te zijn gegaan, maar moet nog blijken of ze niet terugvallen naar medicatie.

Met vriendelijke groet,

12. Huisarts

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 14:44

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer,
Ik weet niet waar u het over hebt! Tapering strip???
Met vriendelijke groet,

13. Kinder-en-jeugdpsychiater

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 19:02

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

De cliënten waarbij ik tot dusverre via uw apotheek gebruik heb gemaakt van de taperingstrips, waren hier hier zeer tevreden over. Zowel over de taperingstrips als zodanig (afbouw met de regulier verkrijgbare medicatie bleek niet mogelijk), als over de begeleiding vanuit uw apotheek.

Met vriendelijke groet,

14. Verpleegkundig Specialist GGZ

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 08:55

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste meneer Harder,

Mijn ervaring met de taperingstrip beperkt zich tot één geval. Deze patient had al eerder geprobeerd zelf de venlafaxine af te bouwen maar stopte daar steeds mee omdat zij al snel weer klachten kreeg.

Met behulp van de taperingstrips is het uiteindelijk gelukt de venlafaxine helemaal af te bouwen.

Ik vond de aanvraagprocedure en het gebruik van de taperingstrips erg gebruiksvriendelijk en zou er zeker in de toekomst meer gebruik van willen maken.

Met vriendelijke groet,

15. Psychiater / kinder-en-jeugdpsychiater

From: [redacted]
Sent: 02 October 2017 09:17
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste heer Harder,

Ik vind de taperingmogelijkheid erg bijdragen aan klantvriendelijke zorg. Patiënten stellen het erg op prijs, het geeft hen meer gevoel van controle, waardoor ook de drempel om af te bouwen verlaagd wordt (met name bij angstige mensen en diegenen die al een vervelende ervaring achter de rug hebben qua afbouw) en de motivatie vergroot. Patiënten zijn erg tevreden en raadden het ook anderen aan is mijn ervaring.

Ik hoop van harte dat het onder vergoede zorg gaat vallen, ook vanuit patientenperspectief.
Ik neem aan de patiëntenverenigingen zich hier ook in mengen?

Hartelijke groet

16. Behandelaar

From: [redacted]
Sent: 30 September 2017 19:17
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte meneer Harder,

Hierbij mijn ervaring met de taperingstrips. Ik heb de venlafaxine en de paroxetine taperingstrips een aantal malen ingezet. Afbouw verloopt voor patiënten prettig en zonder bijwerkingen in tegenstelling tot een te snelle afbouw zonder taperingstrips. Er zijn dan vele afbouwbijwerkingen en het is daardoor ook moeilijk te beoordelen of er sprake is van afbouwbijwerkingen of dat er sprake is van terugval in klachten door wegvallen van werking van medicatie. Dit kan leiden tot grote onzekerheid bij patiënten en neiging om de medicatie weer in oude dosis op te bouwen en langdurig te blijven gebruiken, wat uiteraard ook de nodige kosten met zich meebrengt voor de zorgverzekeraar. Het is zeer spijtig dat de meeste zorgverzekeraars de taperingstrips niet meer vergoeden en daardoor indirect bijdragen aan een te langdurig, onnodig medicatiegebruik. Voor veel patiënten zijn de taperingstrips te duur om zelf te bekostigen.

Met vriendelijke groet,

17. Psychiater

From: [redacted]
Sent: 02 October 2017 07:36
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

ik heb met succes een chronisch depressieve patient van de Venlafaxine kunnen afhelfen na jarenlang getob...de tapering strips waren een onmisbaar hulpmiddel hiertoe.Pate heeft nu geen bijwerkingen meer en de afbouw ging zonder onthoudingsverschijnselen!.,gr

18. Psychiater

From: [redacted]

Sent: 30 September 2017 18:23

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,

Ik heb verschillende pten gehad die afgebouwd zijn met een taperingstrip. Het lukte ze niet om via de 'normale' manier af te bouwen, want dan kregen ze weer snel symptomen en/of ontweningsverschijnselen en met de tapering strips lukt dit wel. Ik heb zelfs 1 patient die de afbouw van de tapering strip nog te grof vond en nu zelf mbv weegschaal en lege capsules een tapering strip heeft gemaakt. Naast deze voordelen geeft het de pt ook een gevoel van controle over de afbouw hetgeen stress vermindert en hierdoor ook de kans op terugval.

Ik denk niet dat het voor alle pten nodig is, maar voor een aantal is het echt onmisbaar. Verder zou ook een opbouw tapering strip wenselijk zijn, omdat een aantal pten erg gevoelig zijn voor bijwerkingen en stappen van 5 mg vaak erg groot zijn.

Met vriendelijke groeten,

19. Verpleegkundig Specialist GGZ

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 10:37

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Ik heb voor nog maar een patient taperingstrips voorgeschreven bij de afbouw van paroxetine. Betrokkene gebruikte dit middel ongeveer 8 jaar en meerdere pogingen om het af te bouwen mislukten vanwege forse ontrekkingsverschijnselen.

Met de taperingstrips is de afbouw geslaagd en is betrokkene nu ongeveer vijf maanden vrij van paroxetine. Met goede voorlichting waren de ontrekkingsverschijnselen beperkt en mild en verliep de afbouw succesvol.

Ik ben dan ook absoluut voorstander om deze manier van afbouwen onder de basisverzekering te laten vallen want afbouw van bepaalde medicamenten verloopt uitermate moeizaam en dan zijn deze strips zeker een uitkomst!

Hartelijke groet en succes met het overleg,

20. Behandelaar

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 08:27

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Dag dhr. Harder,

De pte die ik destijds de taperingstrips heb voorgeschreven is overgenomen door een collega omdat ik op een andere locatie ging werken. Ik weet dus niet hoe het verloop is gegaan, maar zal dit verzoek aan mijn collega door sturen.

Vriendelijke groet,

21. Psychiater

From: [REDACTED]

Sent: 03 October 2017 09:48

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,
Zie onderstaand.
Gr,A

L.S.,

Hierbij mijn dringende verzoek aan Zorginstituut Nederland om taperingstrips in de basiszorg te vergoeden.

Door het gebruik van taperingstrips kunnen patiënten gedurende een langere periode op een gedegen manier medicatie afbouwen. Onthoudingsklachten worden voorkomen, de kans op terugval is kleiner, patiënten zijn minder angstig en de therapietrouw wordt verhoogd.

Meermalen heb ik patiënten op deze manier af kunnen laten bouwen. Dit heeft forse winst opgeleverd voor het herstel van deze patiënten.

Het voorschrijven van deze taperingstrips is door de slechte/wisselende vergoeding rampzalig. Het uitzoeken hiervan heeft zowel mij als de maatschappelijk werker op de poli veel tijd gekost.

In termen van subsidiariteit, proportionaliteit en doelmatigheid is de taperingstrip een essentiële toevoeging aan de medische praktijk.

Er zijn geen goede alternatieven voor handen (afbouw met een half tablet per week geeft vaak forse dalingen in bloedspiegels met alle problemen vandien).

Het gebruik is proportioneel. Patiënten hebben minder last van bijwerkingen. De therapietrouw wordt vergroot.

Het gebruik is doelmatig. Er is minder kans op terugval. Schade door langdurig gebruik van medicatie wordt hierdoor voorkomen, evenals de kosten voor deze medicatie. Tevens vormt het uitzoeken van de vergoeding van deze medicatie een dure kostenpost, die niet in verhouding staat tot de kosten van de taperingstrip.

Met vriendelijke groet,

22. Psychiater

From: [REDACTED]

Sent: 02 October 2017 12:54

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Ik heb nog maar eenmaal paroxetine taperingstrips gebruikt bij een cliënt, waarbij afbouwen elke keer niet slaagde vanwege de bijwerkingen. Inmiddels zitten we bijna op 0mg en gaat het uitstekend. Geen afbouwverschijnselen en cliënt heeft geen terugval in psychische klachten.

Met vriendelijke groet,

23. Verpleegkundig Specialist GGZ

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 08:46

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Goedendag,

Ik heb nu meerdere malen gebruik gemaakt van de tapering strips. Twee maal voor paroxetine en vijf maal voor venlafaxine en voor de afbouw van benzo's

Het is gelukt met de taperingstrip gelukt om benzo's af te bouwen bij iemand die dit meer dan 30 jaar gebruikte.

Wat betreft afbouw van AD. Ben werkzaam met ernstige resistente depressieve patienten met veel co morbiditeit.

De taperingstrip geven mij de gelegenheid door te pakken en verder te kunnen behandelen volgens de richtlijnen.

De 'normale' afbouw was lastig door bijkomende angst en forse bijwerkingen.

De taperingstrip ook gebruikt om helemaal te stoppen.

Mijn pleidooi is ajb vergoeden

Met vriendelijke groet,

24. Neuroloog

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 09:56

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

LS,

Ik heb een patiente vorig jaar met goed gevolg zonder "afkick"- problemen kunnen helpen met de Taperingstrips. Zij stond al langere tijd op een hoge dosis amitriptyline en had al vaker geprobeerd te stoppen, maar was iedere keer in de problemen geraakt en gerebound. Met de taperingstrip is dit haar wel goed gelukt en was dit eigenlijk heel gemakkelijk en succesvol verlopen. Deze ervaring heeft me de ogen geopend om deze methode in de toekomst vaker te gaan gebruiken.

25. Behandelaar

From: [redacted]

Sent: 24 September 2017 21:39

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Hallo,

De manier van afbouwen, tempo en tabletten is zeer prettig! Veel prettiger dan vloeibaar.

Jammer dat niet werd vergoed.

Met vr gr

26. Huisarts

From: [redacted]
Sent: 03 October 2017 12:56
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Mijn ervaring met de Tapering strip in de praktijk is zeer positief. Als blijkt dat patiënten (te)veel last hebben van reboundverschijnselen bij het afbouwen met SSRI's dan is mijn ervaring dat het, na overzetten op de Tapering strip, wel lukt om af te bouwen en te stoppen met antidepressieve medicatie. Ik ben erg blij dat deze behandeling mogelijk is.

Met vriendelijke groet,

27. Huisarts

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 20:29
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Als huisarts heb ik 2 ervaringen met het inzetten van taperingstrips.
Beide ervaringen zijn positief. Patienten met eerdere negatieve dosisafbouw-ervaringen gaven aan dat het goed ging met de taperingstrips.
Het contact met de regenboogapotheek in het voorschrijven was goed.

Vriendelijke groet,

28. Psychiater

From: [redacted]
Sent: 03 October 2017 08:40
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul Harder,

De patiënte die ik op deze manier behandeld heb is heel tevreden en het gaat haar goed.
Het ging om de afbouw met mirtazapine.

Met vriendelijke groet

29. Huisarts

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 11:08

Subject: reactie taperingstrip

Beste collega,

Ik heb geen ervaring met de taperingsstrip, maar het lijkt me wel belangrijk dat er de mogelijkheid is om gedoseerd af te bouwen, en dat dit ook door zorgverzekeraar gedekt wordt.

Veel succes!

Met vriendelijke groet,

30. Huisarts

From: [redacted]

Sent: 02 October 2017 08:45

Subject: Tapering strips

Hallo,

Ik heb net 3 personen uit mijn praktijk op taperingstrips gezet. Ik heb dus nog geen ervaring. Zij zijn in de afgelopen week begonnen of gaan deze week beginnen.

Bij twee van hen lukt de afbouw op de gewone wijze niet. Er treden verschijnselen op van terugval of van onttrekking. Beiden hadden ook moeilijkheden bij starten. Het onderscheid in de verschijnselen is moeilijk te maken. Bij de derde is afbouw gewenst ivm de gewenste levensinvulling maar misschien wat vroeg, bij een (ook al) heel moeizame opbouw.

Ik verwacht veel van de taperingtoepassing maar heb dus nog geen succesverhaal te melden helaas.

Tot zover,

31. Psychiater

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 08:43

Subject: Betr.: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Ik heb nu voor de tweede maal een recept verzonden voor een taperingstrip. Het nut van deze strips is dat je de moeilijke laatste stap in de afbouw alsnog geleidelijk kan laten verlopen. Bij een patient had ik anders een klinische opname van 2 tot 3 weken in overweging. met een taperingstrip kan afbouw ambulant en is daarmee een forse besparing in de zorgkosten.

Voorts weet ik dat patienten nu medicatie continueren op een lage dosis omdat ze de laatste stap in de afbouw niet aandurven. Deze laatste stap is dan nogal eens mislukt in het verleden.

Van een vergoeding van de kosten van een taperingstrip verwacht ik een verlaging van de zorgkosten.

met vriendelijke groet,

32. Huisarts

From: [redacted]
Sent: 26 September 2017 08:43
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

geen ervaring mee.

33. Psychiater

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 17:31
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul Harder,
Ik heb deze vorm van afbouwen nog nooit toegepast, heb er dus geen ervaring mee.
Gr.

34. Psychiater

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 08:53
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,

Bij venlafaxine is het vaak een nare periode van afbouw, mn vanaf 75 naar 0. Laatst heeft iemand de tapering zelf betaald en dat ging geruisloos. Ik zou ervoor pleiten als een gewone afbouw veel onttrekkingsklachten geeft dat de indicatie dam voor tapering wordt afgegeven en vergoed,

groet

35. Assistent

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 16:41
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Goedendag,
Sorry, de huisarts heeft hier geen interesse in.
Met vriendelijke groet,

36. Huisarts

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 20:32
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Hoofddorp, 25-09-2017

Hallo meneer Harder

Via deze weg wil ik u laten weten erg enthousiast te zijn over het kunnen gebruiken van taperingstrips bij het afbouwen van bepaalde medicatie.

Ik heb inmiddels met een aantal patiënten ervaring opgedaan en ben erg tevreden met de bereikte resultaten, evenals de patiënten! Zonder de taperingsstrips was het stoppen bij hen echt niet gelukt.

Ik wil daarom van harte het gebruik van taperingstrips aanbevelen en ondersteunen. Ik hoop dat het Zorginstituut Nederland het belang van vergoeding van deze medicatie zal

inzien en dat vergoeding van uit de basisverzekering geregeld gaat worden.

Met vriendelijke groeten.

37. Psychiater

From: [redacted]
Sent: 24 September 2017 23:19
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

In mijn praktijk heb ik een aantal patiënten die proberen te minderen, cq stoppen met antidepressiva en/of tranquillizers. Dat blijkt heel vaak een moeizaam proces te zijn. Taperingstrips zijn daarbij een goed hulpmiddel en ik zou het zeer toejuichen als de methode opgenomen zou worden in de verzekerde zorg.

Met vriendelijke groet,

38. Huisarts

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 12:22
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,

Helaas kan ik je niet helpen in je strijd voor de taperingstrips, omdat ik hier nog geen enkele ervaring mee heb.

Het is voor mij een vrij onbekend fenomeen.

Veel sterkte met het overleg met het zorginstituut, hopelijk krijg je van andere artsen wel ervaringsverhalen terug.

met vriendelijke groet,

39. Psychiater

From: [REDACTED]
Sent: 26 September 2017 13:53
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

clten met veel angst klachten hebben ervaren het als heel prettig
vr gr

40. Psychiater

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 09:25
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Ik heb slechts 1 ervaring met een taperingstrip, bij een zeer angstige hypochondere man die veel bijwerkingen van paroxetine had maar niet af durfde te bouwen. Met de taperingstrip had hij voldoende vertrouwen om dit wel te doen.

Vóórdát de strips er waren hebben enkele patiënten veel moeite gehad met afbouwen van venlafaxine en olanzapine. Hiervoor heb ik destijds losse capsules laten maken ivm zeer geleidelijke afbouw.
Mvg,

41. Psychiater

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 11:14
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder, beste Paul,

Als psychiater heb ik goede ervaring met zowel opbouwen als afbouwen middels tapering strips. Ik heb zeer angstige patienten die te bang zijn om te starten met medicatie en via tapering strips wel durven te beginnen en ingesteld kunnen worden. Ook afbouwen, m.n. paroxetine en efexor, gaat beter met taperingstrips. Dit omdat patienten die het al langdurig gebruiken soms te veel last hebben van de onttrekkingsklachten en daarom niet verder afbouwen wat vervolgens wel lukt met taperingstrips. Ook is middels taperingstrips goed te merken wat voor patienten de laagst noodzakelijke dosering is. Sommige krijgen helaas toch recidieflachten maar deze zijn beter te onderscheiden bij gebruik van taperingstrips dan bij afbouwen volgens de reguliere manier. Ook met afbouw van benzodiazepines heb ik het al wel eens met succes voorgeschreven bij een patient die eerder niet in staat was om het laatste beetje af te bouwen.
hartelijke groet,

Sent: 25 September 2017 11:15
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

nog ter aanvulling op zojuist gestuurde mail;
Er zijn overigens meer patienten die er gebruik van zouden willen maken maar vanwege de kosten het zich niet kunnen veroorloven.

42. Huisarts

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 09:17
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Ik heb t een keer geprobeerd op verzoek van de patient, ivm niet lukken eerdere poging en angst voor klachten.

Een afbouw v paroxetine 20 mg naar 0, in 2 mnd maar na 3 weken lukte t toch niet en is zij weer herstart....

Groet

43. Huisarts

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 08:21
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte collega,

Heb inderdaad recent patiënt verwezen voor gebruik afbouwmedicatie. Helaas zonder succes. Ik deel echter wel het standpunt dat deze vorm van zorg zinvol kan zijn bij het afbouwen van medicatie zoals SSRI en benzo's.

Met vriendelijke groet,

44. Psychiater

From: [REDACTED]
Sent: 25 September 2017 09:52
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Recent nog een patiënte die 2x eerder onder begeleiding van de huisarts met paroxetine probeerde te stoppen, maar dit absoluut niet lukte door (achteraf gezien) onthoudingsverschijnselen. Patiënte kreeg van mij typeringsstrips paroxetine, waarbij de afbouw nu wel lukte. Groot succes.

Met vriendelijke groet,

45. Huisarts

From:

From:

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,

Ik heb nog niet een heel uitgebreide ervaring. Momenteel is een patiënt zijn medicatie aan het afbouwen. Met de standaard doseringen kwamen wij niet uit, dus ik heb goede hoop dat het nu wel lukt,

Vriendelijke groet

46. Psychiater

From:

Sent: 25 September 2017 09:20

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

heel kort: werd niet vergoed,

Vriendelijke groet,

47. Psychiater

From:

Sent: 25 September 2017 13:14

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte dhr Harder,

Mijn ervaring is zeker positief. Uitstekend middel bij het afbouwen van benzodiazepines. Goed resultaat.

Met vriendelijke groet,

48. Huisarts

From:

Sent: 25 September 2017 08:14

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Mijn ervaring met het afbouwen middels een tapering strip bij antidepressiva is zeer positief, het schema is duidelijk voor de patiënt en de patiënt heeft minder last van ontwenningsverschijnselen. Ik ben dan ook van mening dat tapering strips vergoed moeten worden.

Met vriendelijke groet,

49. Psychiater**From:** [redacted]**Sent:** 25 September 2017 09:44**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,

Bedankt voor je bericht. Mijn ervaringen met het afbouwen van taperingstrips zijn erg goed. Bij veel medicatie is het problematisch om af te bouwen vanwege rebound en onttrekkingsverschijnselen. Vaak is dat dan een reden om levenslang medicatie te gebruiken omdat het afbouwen van medicatie niet lukt. Dankzij de beschikking over taperingstrips behoort dat nu tot het verleden. Mijn patiënten en ik zijn je erg dankbaar voor dit initiatief dat ik van harte ondersteun.

Met vriendelijke groet,

50. Psychiater**From:** [redacted]**Sent:** 26 September 2017 15:18**Subject:** Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Veel patiënten hebben nare ervaringen met het afbouwen van anti depressiva; enerzijds wordt het ingegeven door de angst zonder te komen zitten. Anderszins wordt het ook ingegeven door de heftige afkick verschijnselen die een aantal van hen heeft. Recentelijk is in de berichtgeving hierover het nodige te doen geweest, wat de gegronde angst versterkt.

De tapering methode geeft een mi goede mogelijkheid om die bezwaren te kunnen voorkomen. Zo had ik een patiënt met een psychotische depressie die heftig reageerde op ad. In een eerder behandeling was hij (naast de lithium) gestaakt met de ad, waarop hij heftige ontweningsverschijnselen ontwikkelde. Een tweede keer is hij toen begonnen met een heel rustig, geïndividualiseerd schema, waardoor de afbouw zonder problemen verliep. Het ad was venlafaxine.

vrgt,

51. Psychiater-psychotherapeut**From:** [redacted]**Sent:** 25 September 2017 20:47**Subject:** RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Zeer gewenste toevoeging.

Als het enkele keren niet lukt af te bouwen ivm ontweningsproblemen, dan lijkt het mij zeer wenselijk dat het zonder meerkosten voor patient beschikbaar is. Op soortgelijke wijze als B2 code voor benzo's.

Afgelopen tijd na gesoebat of geheel niet reageren van medisch adviseur van zorgverzekeraar, heb ik het voor enkele patienten danmaar uit eigen zak betaald!

52. ARTS

From: [redacted]

Sent: 26 September 2017 09:54

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder, beste Paul,

Ik heb nu enkele malen taperingsstrips besteld, voor cliënten bij wie de afbouw van antidepressiva moeizaam ging. Het heeft voor deze mensen een enorm verschil gemaakt!

Ik merk bij mezelf dat ik sneller durf af te bouwen als ik weet dat er een taperingsstrip van het middel bestaat.

Ik hoop dat er voor meer SSRI's taperingsstrips komen (escitalopram). En dat de vergoeding minder moeizaam zal zijn!

53. Psychiater

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 09:39

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

vanuit mijn ervaring het volgende: regelmatig kom ik mensen tegen die veel vervelende bijwerkingen hebben bij het afbouwen van mn antidepressiva. Mi biedt het reguliere langzaam afbouwen niet voldoende de mogelijkheid om, indien nodig, dit in een geleidelijk tempo te doen. De medicatie zoals deze regulier verkrijgbaar is kan onvoldoende tot kleinere porties worden gemaakt. daarbij is het ook zo dat veel mensen mn last hebben van de afbouw in de laatste fase , dus dan is het helemaal van belang dat er kleinere dosis zijn. De tapering is gebruiksvriendelijk en biedt bovendien de mogelijkheid tot zeer geleidelijke afbouw.

Helaas heeft mijn persoonlijke ervaring met het voorschrijven van tapering bij één van mijn patiënten niet kunnen voorkomen dat hij nu alsnog ontzettend veel last heeft van een onttrekkingssyndroom. Wat bij deze klachten niet hielp, is dat hij vindt dat de farmacie hem onrecht heeft aangedaan, omdat er weinig onderzoek naar dit verschijnsel wordt gedaan, en dat hij ook boos is dat hij nu zelf voor de kosten van de tapering opdraait. Dit komt zijn herstel niet ten goede...

groet

54. Huisarts

From: [redacted]

Sent: 24 September 2017 22:25

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Ik heb in mijn praktijk ervaren dat afbouw van antidepressiva middels tapering voor sommige patiënten een uitkomst is.

55. Psychiater

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 17:05

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

In de afgelopen anderhalf jaar heb ik ongeveer vijf maal taperingstrips voorgeschreven voor SSRI's. Bij drie casus betrof het patiënten met een eerder mislukte poging tot afbouw. Met taperingstrips kon wel met succes afgebouwd worden.

Bij de andere twee patiënten werden taperingstrips voorgeschreven uit voorzorg.

In alle gevallen is zowel patiënt als ik zeer tevreden met het resultaat.

Overigens is het feit dat we thans überhaupt een discussie moeten voeren of deze behandeling voor vergoeding in aanmerking dient te komen het gevolg van een verkeerde interpretatie van wat door David Sackett bedoeld werd met het door hem in 1996 geïntroduceerde begrip 'Evidence Based Medicine' (EBM). Hij bedoelde dat we als dokters de 'best clinical practice' zoveel als mogelijk dienen te ondersteunen met beschikbaar wetenschappelijk onderzoek, en daar waar dat wetenschappelijk onderzoek ontbreekt we moeten zorgen dat het er komt.

Invoering van de zogenaamde EBM heeft echter door een verkeerde interpretatie geleid tot het tegenovergestelde, namelijk dat dokters zich zouden moeten beperken tot dat wat wetenschappelijk bewezen is.

Dat is nooit de bedoeling geweest en zorgt onnodig tot het doen stagneren van de ontwikkeling van het vak.

Onderhavige discussie is daar een goed voorbeeld van.

Natuurlijk dient een gedoseerde toedieningswijze van moeilijk af te bouwen medicatie voor vergoeding in aanmerking te komen.

Pas wanneer wetenschappelijk onderzoek aantoont dat taperingstrips onvoldoende onderscheid maken in het resultaat van de afbouw ontstaat er een grond voor de verzekeraar om die vergoeding af te wijzen. En niet andersom!

Ik hoop hiermee een zinvolle bijdrage te leveren aan de discussie.

Met vriendelijke groet,

56. Psychiater

From: [REDACTED]

Sent: 25 September 2017 13:52

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Inmiddels heb ik een viertal patiënten middels taperingsstrips hun medicatie laten afbouwen. Alle 4 waren zeer te spreken over de goed georganiseerde wijze waarop deze afbouw, in goed overleg met hun eigen apotheek verliep. Doorgaans verloopt afbouw van SSRI's en aanverwanten zoals Venlafaxine erg moeizaam en krijgen mensen veel onrustklachten. Vaak moet ik extra benzodiazepinen voorschrijven om deze angst

en onrust te helpen verminderen. Regelmatig krijg ik huisartsen aan de lijn die ervoor pleiten om weer te herstarten om dat zij menen dat de onrust aantoont dat de patiënt het middel nodig is. Nog erger is het dat de huisarts zonder overleg weer herstart tijdens afbouw. Patiënt belt dan met dienstdoende huisarts die vrijwel direct herstart. Er is dus veel besparing door het gebruik van taperingstrips; patiënt gebruikt medicatie niet onnodig lang, krijgt geen benzos om de onrust te bestrijden en huisartsen worden buiten kantoortijd niet in verleiding gebracht om even snel iets “op te lossen”. Wat mij betreft is dit een bijzonder welkome aanvulling van de zorg na meer dan 20 jaar ervaring als psychiater met het gebruik van SSRI's en aanverwante medicatie.

met vriendelijke groet,

Sent: 25 September 2017 14:23

Beste Paul,

Helemaal mee eens, succes met het bepleiten van de vergoeding
met vriendelijke groet,

57. Psychiater

From: [redacted]

Sent: 26 September 2017 10:52

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste collega,

Voor mij is het een middel om patienten meer te betrekken bij hun farmacotherapeutische behandeling. Er zijn meerdere opties te kiezen, ik stuur patiënten erop uit om deze met mij te onderzoeken. Met name bij (voor bijwerkingen) gevoelige mensen (bijvoorbeeld patienten met persoonlijkheidsstoornissen) is het een belangrijke aanvulling.

U kunt mijn ervaring zeker delen met het zorginstituut maar ik wil anoniem blijven.

Vriendelijke groet,

58. Psychiater

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 11:06

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Ontzettend blij ben ik met de afbouwstrips van vooral venlafaxine.

Venlafaxine is berucht om zijn onttrekking en ik merk inderdaad in de praktijk dat mensen hondsberoerd kunnen zijn van de afbouw ervan, vooral van het laatste gedeelte.

Er zijn ook veel pat.n die bang zijn voor de afbouw, door verhalen die ze van anderen gehoord hebben.

Als ik merk dat iemand van 150 naar 112,5 mg venlafaxine/dag geen problemen heeft, maar van 112,5 naar 75 mg/dag wel, dan weet ik dat de verdere afbouw steeds meer problemen gaat geven en dan ben ik blij met uw afbouwstrips.

Heel fijn dat dat nu in mijn arsenaal zit, dat ik dat pat.n kan aanbieden.

Onttrekking kan maken dat mensen zich een week ziek melden voor hun werk, en met de afbouwstrips hoeft dat niet meer.

Met de afbouwstrips hebben sommige mensen nog steeds wel wat last van onttrekking, maar het is altijd oneindig veel minder dan tijdens het met de grote stappen van 37,5 mg per keer verminderen – wat procentueel ook steeds een grotere stap wordt.

Voor paroxetine geldt precies hetzelfde, nog zo'n berucht pharmacum om te moeten afbouwen, maar ik ben niet zo'n paroxetinesfan, dus dat schrijf ik weinig voor.

Collegialiter, met vriendelijke groet,

59. Psychiater

From: [REDACTED]

Sent: 27 September 2017 10:20

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte Apotheker, beste collega Harder,

De afgelopen twee jaar heb ik ongeveer zes of zeven patiënten laten afbouwen met behulp van taperingstrips. Het aanvragen daarvan is een boel gedoe, omdat er naam en emailadres en BSN en verzekeraar van de patiënt, en hetzelfde ongeveer over mij, maar als het is ingevuld en gefaxt, dan loopt het vervolgens geruisloos: de patiënt ontvangt de medicatie, en allen waren verder zeer tevreden over de afbouw, hoewel ongeveer de helft ervan al eerder slechte ervaringen met de afbouw hadden gehad. Omdat mijn patiënten er zeer tevreden over zijn, ben ik dat ook!

Met vriendelijke groet,

60. Huisarts

From: [REDACTED]

Sent: 04 October 2017 16:48

Subject: Re: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste heer Harder,

Ik heb gemerkt dat de taperingstrips zeker nuttig zijn omdat het gecontroleerd afgebouwd wordt. Nadeel van zelf delen van medicatie is dat de stukjes ongelijk zijn en het soms onmogelijk is omdat de werking beïnvloed wordt door het doorbreken. Soms moeten we zelfs van 1 middel naar een ander middel overstappen om afbouw nog enigszins goed te doen. Het vergoeden van taperingstrips zou het voor iedereen mogelijk maken om op een gecontroleerde manier van de medicatie af te komen. Hopenlijk vindt het Zorginstituut dit ook.

Vr groet,

61. Psychiater

From: [REDACTED]

Sent: 04 October 2017 14:02

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste heer Harder,

Casus 1) Jongeman met al jaren problematisch gebruik van benzo's. Afbouwen lukt steeds niet en patiënt is angstig geworden voor nieuwe afbouw. Met taperingstrip diazepam toch nog

een poging gewaagd. Resultaat: patiënt bouwt probleemloos af tot 0 en is tot op heden niet teruggevallen in benzo misbruik. NB: maar 1 taperingstrip nodig gehad!

Casus 2) 62-jarige vrouw middels therapie en antidepressivum (paroxetine) hersteld van depressie. Mag gaan afbouwen maar durft dit niet aan uit angst voor onttrekkingsverschijnselen.

Ondanks herhaaldelijke goed uitleg mijnerzijds durft ze het niet aan. We lopen nu het risico op chronisch onnodig gebruik want volgens de richtlijn mag patiënte medicatie gaan afbouwen.

M.b.v. taperingstrips durft patiënte het dan toch aan, over een periode van 3 maanden succesvol afgebouwd tot 0. Geen terugval opgetreden.

Mijn ervaring is dat taperingstrips zeker niet altijd nodig zijn, maar wanneer je niet uitkomt met de reguliere middelen, ze echt een uitkomst kunnen zijn en veel onnodig leed (en kosten!) besparen.

Jammer dat er steeds zo'n gedoe over de verzekering is.

Hopelijk helpt dit!

62. Psychiater

From:

Sent: 25 September 2017 08:15

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,

In antwoord op jouw vraag om persoonlijke ervaring: bij alle patiënten die ik tref die langdurig een SSRI hebben gebruikt en die ik adviseer en begeleidt in het afbouwen hiervan komen de tapering strips ter sprake als serieuze optie. Zonder uitzondering hebben ze allemaal al wel eens met tabletten geprobeerd af te bouwen, maar de stappen zijn gewoon te groot, waardoor ze vaak voor zichzelf de conclusie trokken niet zonder het medicijn te kunnen. Met de strips zijn mensen weer aan te sporen het toch te proberen en worden ze bevestigd in het feit dat het moeilijk is om af te bouwen.

Met vriendelijke groet,

63. Verslavingsarts

From: [redacted]
Sent: 25 September 2017 10:51
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste collega

Ik heb één patiënt van mij behandeld met een tweetal afbouw strips lorazepam. Dat beviel zeer goed.

Met vriendelijke groet

64. Behandelaar

From: [redacted]
Sent: 26 September 2017 10:02
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte P. Harder,

Wij maken geen gebruik van de taperingstrips in strikte zin.

Vorige week hebben we de eerste keer een strip besteld i.v.m. een aangepaste dosering en niet voor afbouw.

Zodoende kunnen we geen ervaring hierover delen.

Met vriendelijke groet,

65. Psychiater

From: [redacted]
Sent: 26 September 2017 17:03
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste heer Harder,

Ik heb tot nu toe weinig ervaring met de taperingsstrips. Niet dat er geen behoefte is, maar vanwege het ontbreken van een vergoeding zijn we vaak genoodzaakt om minder aantrekkelijke alternatieven aan te wenden. Medisch gezien zou het in sommige gevallen zeker aangewezen zijn. Met name bij venlafaxine kan de stap tussen 37,5 en 75 te groot zijn. Ook is dan de wens niet altijd meteen complete afbouw, maar ook de mogelijkheid om langer op een lagere dosering te blijven om te kijken hoe dit uitpakt m.b.t. depressieve of angstklachten.

Met vriendelijke groet,

66. Psychiater

From: [redacted]

Sent: 24 September 2017 21:29

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Neuroleptica

Er zijn sterke aanwijzingen dat neuroleptica op de lange duur het hersenvolume verkleinen. Tevens is er een aanzienlijke groep die op de langere termijn beter herstelt zonder neuroleptica. Er zijn te weinig gegevens met betrekking tot gebruik op langere termijn. Allemaal goede redenen om na een psychose de medicatie voorzichtig af te bouwen. Voorzichtig omdat bij te snel afbouw en stoppen er ernstige onttrekkingsverschijnselen (psychotische verschijnselen) ontstaan die maken dat iemand niet meer durft te verminderen. Er is dus om twee redenen een noodzaak om geleidelijk, met taperingsstrips af te bouwen. In het algemeen zijn de meeste mensen bang gemaakt om af te bouwen, of te vertellen dat ze zelf afbouwen of zijn gestopt. Het vereist dus voorlichting. De wens af te bouwen is er vrijwel altijd, omdat de neuroleptica zoveel emotionele vervlakking bewerkstelligt.

Ik heb beperkte ervaring met neuroleptica afbouwen via taperingsstrips, maar allen zijn positief. Mensen ervaren op deze manier minder onttrekking en het sterkt hen in het voornemen om zonder neuroleptica, of met een veel lagere dosis uit te komen.

S(N)(S)RI's

Voor sommige mensen is het afbouwen van SSRI's - dat in iedere richtlijn wordt aanbevolen - een crime, voor anderen een fluitje van een cent. Juist bij mensen die heel sterk reageren op vergeten of verminderen van een S(N)(S)RI is de taperingstrip een uitkomst. Nogal eens de enige manier om iemand te helpen af te bouwen.

Paroxetine wordt door huisartsen het meest voorgeschreven, en door patiënten het langst gebruikt, vaak onnodig, en is het moeilijkst te stoppen. Daar zijn de taperingstrips een uitkomst.

Benzo's

Ook hierbij zijn taperingstrips vaak noodzakelijk.

met vriendelijke groeten,

67. Verpleegkundig specialist

From: [redacted]

Sent: 25 September 2017 08:23

Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte,

Hierbij een ervaring met tapering

Voor veel patiënten is het afbouwen van anti depressiva e niet heel erg eenvoudig. De angst voor terugval is vaak groot en het ervaren van onttrekkingsverschijnselen activeert geregeld deze angstige cognities. Door deze angstige cognities ontstaan er ook slaap problemen , toename zorgconsumptie en na 1 of 2 mislukte pogingen willen patiënten het soms helemaal niet meer proberen.

Rustig aan en kleine stapjes helpt de patiënt dan ook enorm.

Ik had een patiënte van rond de 74 jaar die paroxetine moest gaan afbouwen vanwege een bipolaire stoornis, type rapid cycling. Twee eerdere afbouw pogingen waren niet gelukt. Behalve ontrekkingsverschijnselen was ook het bijhouden van een afbouwschema niet heel gemakkelijk voor haar. Met tapering was het eigenlijk een heel eenvoudig verhaal. Heel langzaam in 3 maanden tijd kon ze betrekkelijk eenvoudig het middel staken.

Patiënte werd helaas niet stabiel maar gebruikte gelukkig ook geen middel meer waar zij niet beter van werd.

Met vriendelijke groet,

68. Verpleegkundig Specialist GGZ

From: [REDACTED]

Sent: 28 September 2017 15:58

Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

Hierbij een casebeschrijving.

Met vriendelijke groet,

Casebeschrijving

De weledelgeleerde heer P. Harder
Regenboog Apotheek
Bavel

Datum: 28 - 9 - 2017

Casebeschrijving betreffende

Mw. NN,

geboren in 1970

woonachtig op de Veluwe

Geachte collega,

Bovengenoemde patiënt(e) was van januari 2016 tot maart 2017 in behandeling bij P&P consult.

Reden van aanmelding: depressieve klachten (diagnostiek en behandeling).

Na anamnese en aanvullend onderzoek blijkt dat er in de relationele en familiesfeer incidenten hebben plaats gevonden die door patiënte als traumatisch worden beleefd

Op basis van de verzamelde gegevens hebben wij de problematiek als volgt geclassificeerd:

DSM IV-TR classificatie:

As 1: 296.22 Depressieve stoornis: Eenmalige episode, Matig

309.81 Posttraumatische stress-stoornis: Chronisch

As 2: 799.9 Diagnose op as2 uitgesteld

As 3: Geen, of geen relevante diagnose op as3

As 4: Problemen binnen de primaire steungroep

As 5: Begin GAF-score 41-50; Eind GAF-score 71-80

Beleid:

Patiënte werd multidisciplinair behandeld. De depressie werd medicamenteus behandeld met een SSRI (Sertraline 50mg 1dd2 tbl. Daarnaast werden cognitief gedragstherapeutische interventies ingezet. Traumata werden geïdentificeerd en succesvol behandeld met EMDR.

Resultaat:

Klachten zijn sterk verminderd. Depressie is in remissie. Patiënte vindt zich sterk genoeg om de problemen in de relationele sfeer verder zelf aan te pakken. Toont zich erg tevreden over de voortgang. Omdat patiënte wegens eerdere negatieve ervaringen erg opziet tegen medicatieafbouw wordt ervoor gekozen de Sertraline geleidelijk over 3 maanden af te bouwen van 100 mg/dag naar 0 middels de tapering methode (via Regenboog Apotheek Bavel).

Medicatie bij ontslag:

Sertraline 50 mg - 25 mg / 25 mg - 10 mg / 10 no 1 dd 1 mg - 0 mg 90 tbl.

Aanvullende opmerkingen: Resultaat:

Patiënte is opgetogen over de wijze van afbouw. Het werken met een baxterverpakking waarin per dag de juiste dosering medicatie wordt geboden bevalt zeer goed. Er worden geen rebound klachten waargenomen. Mevrouw toont zich erg tevreden over de geboden behandeling.

Hopende u voldoende geïnformeerd te hebben, verblijf ik,

Met vriendelijke groet,

Verpleegkundig specialist GGZ

69. Verpleegkundig Specialist GGZ

From:

Sent: 02 October 2017 16:17

Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste meneer de Harder,

Ik heb 2 heel positieve ervaringen met patiënten die tapering strips gebruikten.

De eerste betrof een pte die al jarenlang benzo's gebruikte en het lukte haar niet deze via de gebruikelijk route af te bouwen. Keer op keer verviel zij weer in benzo gebruik, en als deze niet voorgeschreven werden bemachtigde zij de medicatie via vriendinnen/kennissen. Met behulp van taperingstrips is het wel gelukt om de benzo's helemaal af te bouwen met blijvend goed resultaat.

De tweede betrof iemand waarbij het niet lukte om venlafaxine af te bouwen via de regulier weg. Hij werd steeds heel ziek bij het afbouwen en raakte daarvan steeds zo in paniek. Toen hij bij mij in behandeling kwam was er feitelijk al jaren geen indicatie meer voor het voortzetten van de venlafaxine, maar hij durfde vanwege de eerdere negatieve ervaring met afbouw er niet meer aan te beginnen. Ook hier lukte het afbouwen zonder problemen wel via de taperingsstrips.

Beide patiënten waren zeer tevreden over de heel geleidelijke afbouw met taperingstrips, een zachte weg met minder klachten en uiteindelijk met veel beter resultaat dan de gebruikelijke (meer harde) weg. De taperingsstrips zijn hierdoor ook kostenbesparend geweest.

Met vriendelijke groet,

70. Psychiater

From: [REDACTED]
Sent: 30 September 2017 15:43
Subject: Re: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte heer Harder,

In de afgelopen jaren heb ik een aantal maal een patiënt kunnen helpen met afbouwen van -met name- antidepressiva met behulp van taperingstrips, daar waar dit eerder niet lukte met regulier afbouwen (en geen druppel-variant beschikbaar was).

Ik begrijp niet waarom deze discussie nog gevoerd moet worden, gezien het evidente voordeel voor de verzekeraar (die het middel na succesvolle afbouw niet meer hoeft te vergoeden).

Met vriendelijke groet,

71. Psychiater

From: [REDACTED]
Sent: 05 October 2017 14:35
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte meneer Harder,
Hierbij de ervaringen met tapering strips .

Met vriendelijke groet,

Tekst bijlage

Aan de heer P. Harder apotheker,

5 oktober 2017

Ervaringen met afbouw psychofarmaca met taperingstrips

Afbouw van medicatie met behulp van taperingstrips,
Waarbij het mogelijk is om naar behoefte van de patient,
De dosering geleidelijk en controleerbaar te verlagen,
Conform het behandelprotocol,
Is een zéér welkome wijze van adequaat medicamenteus kunnen behandelen.

Het is een uitermate geschikte en veilige en controleerbare wijze van afbouw, , waarbij duidelijk is welke dosering de patient precies per dag krijgt.

Eindelijk kan er zonder onhandig snij- en brokkelwerk, wat gebeurt bij het snijden van tabletten, met als gevolg onevenredige grootte van delen, en daardoor per dag en per inname dosis onevenredige dosis, afgebouwd worden.

Door de geleidelijkheid zijn de eventuele bijwerkingen, inherent aan de afbouw van psychofarmaca, beter te monitoren en te corrigeren, en zijn voor de patient beter te verdragen en kunnen zij er beter mee omgaan.

Zowel voor mij als voorschrijver en behandelaar, als voor de patienten in kwestie is de ervaring met afbouw met behulp van taperingstrip positief.

Het gaat hier wel alleen over patienten die in de mogelijkheid zijn om de kosten van de taperingstrips zelf te kunnen betalen.

Vanuit de positieve ervaringen is het wenselijk dat meer patienten gebruik kunnen gaan maken van taperingstrips, en dat kan als deze vergoed gaan worden.

In vertrouwen u hiermede voldoende te hebben geïnformeerd.

72. Psychiater

From: [REDACTED]
Sent: 05 October 2017 17:03
Subject: RE: Uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Beste Paul,
Ik heb tot nu toe bij 1 patiënte de Taperingstrip voor paroxetine gebruikt en hier waren we beiden zeer tevreden over. Geen last gehad van onttrekking, terwijl ze al een lange tijd deze medicatie gebruikte. Ik ben sowieso voor meer mogelijkheden hierin want ik vind dat we veel te makkelijk denken over op- en afbouw. Ik zie vaak veel klachten die denk ik voorkomen kunnen worden door dat zorgvuldiger te doen.

Met vriendelijke groet,

73. Psychiater

From: [REDACTED]
Sent: 05 October 2017 14:35
Subject: RE: Graag uw ervaring met de Taperingstrip; behandelaar

Geachte meneer Harder,

Hierbij de ervaringen met tapering strips .

Met vriendelijke groet,

Aan de heer P. Harder apotheker

5 Oktober 2017

Ervaringen met afbouw psychofarmaca met taperingstrips

Afbouw van medicatie met behulp van taperingstrips,

Waarbij het mogelijk is om naar behoefte van de patient,

De dosering geleidelijk en controleerbaar te verlagen,

Conform het behandelprotocol,

Is een zéér welkome wijze van adequaat medicamenteus kunnen behandelen.

Het is een uitermate geschikte en veilige en controleerbare wijze van afbouw, , waarbij duidelijk is welke dosering de patient precies per dag krijgt.

Eindelijk kan er zonder onhandig snij- en brokkelwerk, wat gebeurt bij het snijden van tabletten, met als gevolg onevenredige grootte van delen, en daardoor per dag en per inname dosis onevenredige dosis, afgebouwd worden.

Door de geleidelijkheid zijn de eventuele bijwerkingen, inherent aan de afbouw van psychofarmaca, beter te monitoren en te corrigeren, en zijn voor de patient beter te verdragen en kunnen zij er beter mee omgaan.

Zowel voor mij als voorschrijver en behandelaar, als voor de patienten in kwestie is de ervaring met afbouw met behulp van taperingstrip positief.

Het gaat hier wel alleen over patienten die in de mogelijkheid zijn om de kosten van de taperingstrips zelf te kunnen betalen.

Vanuit de positieve ervaringen is het wenselijk dat meer patienten gebruik kunnen gaan maken van taperingstrips, en dat kan als deze vergoed gaan worden.

In vertrouwen u hiermede voldoende te hebben geïnformeerd.

Verantwoord afbouwen mogelijk maken

Afbouwmedicatie is onmisbaar om te kunnen stoppen met geneesmiddelgebruik
Ervaringen van patiënten en voorschrijvers

© Vereniging Afbouwmedicatie,
januari 2018

www.verenigingafbouwmedicatie.nl

ISBN: 978-90-828272-0-0

VERANTWOORD MEDICATIE VERMINDEREN



VERENIGING
AFBOUWMEDICATIE