

# Afbouwmedicatie (tapering strips) als hulpmiddel voor een zinvol gesprek in de spreekkamer



Peter C. Groot  
p.c.groot@umcutrecht.nl



# DEEL 1

## *De juiste maat*

***Maat 38***

***De evidence based schoenwinkel***

*verkoopt alleen de juiste maat schoenen*



*"Deze klompen zijn te klein voor mij"*

Nee hoor, 38 is de juiste maat voor u. Dat is *evidence-based* aangetoond in een gerandomiseerde klinische trial.

*" ? ? ? Hoe kwamen de onderzoekers tot deze conclusie?"*

Ze vormden *at random* 2 vergelijkbare groepen die klompen kregen met maat 38 of 47 en een hardlooptest moesten doen.

De groep met maat 38 scoorde op die test significant beter dan de groep met maat 47.

Daarom adviseren wij al onze klanten vanaf nu

om voortaan alleen nog maat 38 te dragen

Dit is het onderzoek:

Journal of Critical Care, 60, 116-119. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcrc.2020.07.028>



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Critical Care

journal homepage: [www.journals.elsevier.com/journal-of-critical-care](http://www.journals.elsevier.com/journal-of-critical-care)



## The effect of small versus large clog size on emergency response time: A randomized controlled trial



Paul W.G. Elbers, MD, PhD, EDIC<sup>\*</sup>, Harm-Jan de Grooth, MD, PhD, Armand R.J. Girbes, MD, PhD, EDIC

*Department of Intensive Care Medicine, Amsterdam Medical Data Science (AMDS), Amsterdam Cardiovascular Sciences (ACS), Amsterdam Infection and Immunity Institute (AI&I), Amsterdam UMC, Vrije Universiteit, Amsterdam, the Netherlands*

[bit.ly/34TOxmF](https://bit.ly/34TOxmF)

*"Maar dat kan toch niet?  
Ziet u niet dat maat 38 veel te klein is?"*



*te klein*

*"en maat 47 veel te groot?  
dit is toch waanzin?"*



*te groot*

*"Medische onderzoeker zullen dit nooit doen, toch:"*

behandeling A ("maat 38") in twee **groepen**  
vergelijken met behandeling B ("maat 47), om  
"de beste" behandeling ("maat 38") te kunnen  
adviseren aan **alle individuele** patiënten

*"Dat zal toch nooit gebeuren? Nee toch?"*



*"Of toch wel?"*

**Radboudumc**

## Onderzoek moet afbouw antidepressiva verbeteren

28 oktober 2020

*Hoe bouw je het gebruik van antidepressiva veilig af en zonder al te grote problemen? Dat is een vraag die veel patiënten en behandelaars bezighoudt. Met de subsidie van ZonMw van anderhalf miljoen euro gaan Amsterdam UMC en Radboudumc hiernaar onderzoek doen. Dit TAPER-AD onderzoek is wereldwijd de eerste robuuste studie die direct twee methodes van afbouwen met elkaar vergelijkt.*

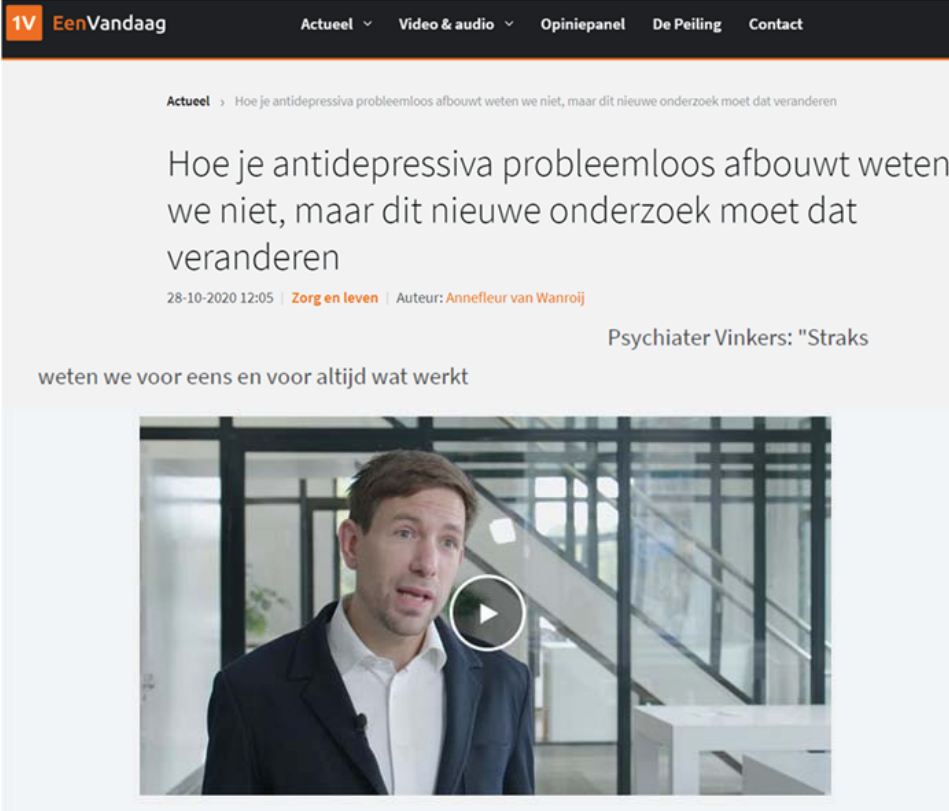


[bit.ly/38VF5t9](https://bit.ly/38VF5t9)

Dit onderzoek is wereldwijd de eerste robuuste studie die direct twee methodes van afbouwen met elkaar vergelijkt

*"Straks weten we voor eens en voor altijd wat werkt"*

over 6  
of 7 jaar



1V EenVandaag Actueel Video & audio Opiniepanel De Peiling Contact

Actueel > Hoe je antidepressiva probleemloos afbouwt weten we niet, maar dit nieuwe onderzoek moet dat veranderen

Hoe je antidepressiva probleemloos afbouwt weten we niet, maar dit nieuwe onderzoek moet dat veranderen

28-10-2020 12:05 | **Zorg en leven** | Auteur: **Anneleur van Wanroij**

Psychiater Vinkers: "Straks weten we voor eens en voor altijd wat werkt"

[bit.ly/34Nx2fu](https://bit.ly/34Nx2fu)

*"Geloven we dit?"*

"**Maat 38 studies**" zijn het standaardgereedschap in veel medisch onderzoek

Onderzoekers die zulke studies doen zeggen vaak dat dat die nodig zijn om **behandeling op maat** mogelijk te maken

zodat de dokter precies kan voorspellen welke maat een bepaalde patiënt nodig heeft

*"Geloven we dit?"*

# Kanttekeningen

RCT's zijn waardevol en belangrijk, maar zijn niet persé de enige en niet altijd de beste manier om onderzoek te doen

Over de toepassing en interpretatie van RCT's moet goed worden nagedacht

Andere vormen van onderzoek kunnen passender zijn en meer opleveren

## DEEL 2

*een betekenisvol gesprek  
in de spreekkamer*

## Universele regels voor verantwoord afbouwen

1. Bouw geleidelijk en hyperbolisch af
2. Geef patiënten de tijd die ze nodig hebben
3. Zorg dat er sprake is van gedeelde besluitvorming
4. Monitor voor, tijdens én na het afbouwen
5. Bij klachten (onttrekkingsverschijnselen):

**NIET:** zomaar doorgaan met afbouwen omdat dan onttrekkingsverschijnselen erger zullen worden

**WEL:** samen bespreken en beslissen of en hoe het afbouwschema zal worden aangepast

# problemen waar behandelaars mee worstelen

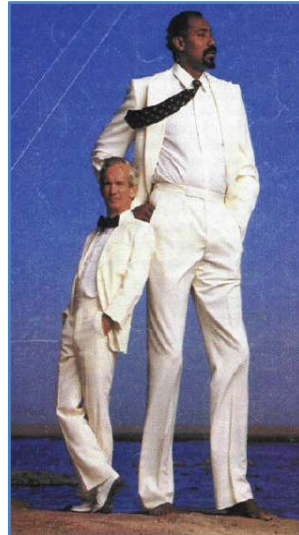
1. aanbevolen doseringen in richtlijnen zijn problematisch:

Adult dose for depression (mg/day)			
	initial	maintenance	maximum
fluoxetine	20	20 - 50	50
Paroxetine	20	20 - 60	80
venlafaxine ER	75	75 - 225	225 - 375

source: [www.drugs.com/dosage/](http://www.drugs.com/dosage/)

niets over geslacht, gewicht, leeftijd etc.

==> *dezelfde maat moet iedereen passen*



kan dat?

2. voor verantwoord geleidelijk afbouwen zijn (zeer) lage doseringen nodig

**Vuistregel:** een kleine verlaging bij een lage dosis kan veel meer impact hebben dan een grote verlaging bij een hoge dosis

**Voorbeeld:** verlaging van de dosis van paroxetine van 4 naar 2 mg kan tot (veel) meer en (veel) ergere klachten leiden dan verlaging van 40 naar 20 mg



3. medicijnen zijn er altijd maar in een paar standaard doseringen, bijv. 10, 20 en 50 mg

een paar maten is niet genoeg



wat nodig is:



..... 28, 28½, 29½, 30,  
30½, 31, 31½, 32, 32½, 33,  
33½, 34, 34½, 35, 35½, 36,  
36½, 37, 37½, 38, 38½, 39,  
39½, 40, 40½, 41, 41½, 42,  
42½, 43, 43½, 44, 44½, 45,  
45½, 46, 46½, 47, 47½, 48,  
48½, 49, 49½, 50, 50½, 51,  
51½, 52, 52½, 53, 53½, 54,  
54½, .....

Behandelaars hebben bij afbouwen en het voorschrijven van "*de juiste dosis*" altijd geworsteld omdat:

1. farmaceutische bedrijven nooit de (lage) doseringen hebben geleverd die nodig waren
2. er vanuit de psychiatrie nooit om deze (lage) doseringen is gevraagd

## DEEL 3

*hoe bouw je veilig af?*

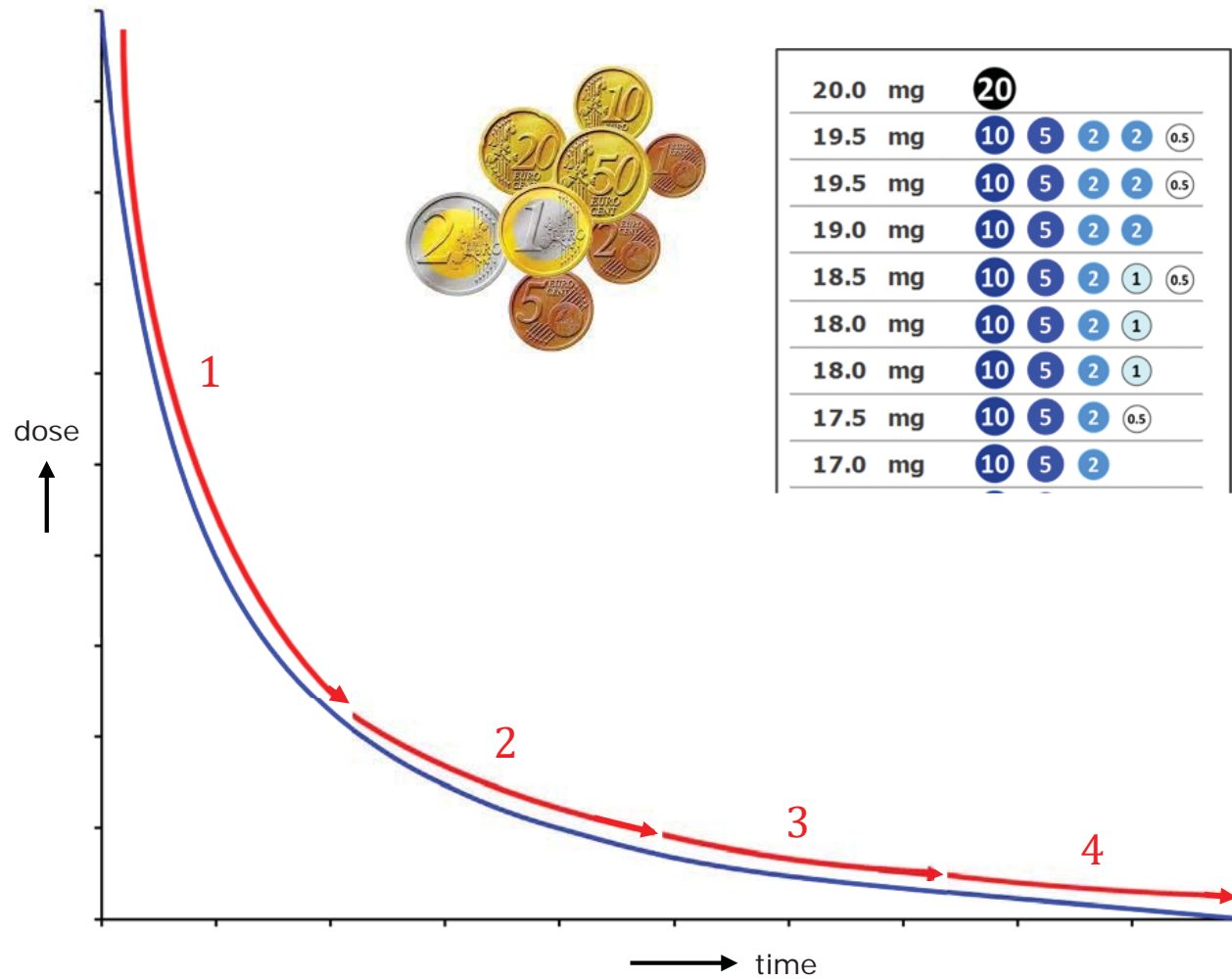
# veel patiënten begrepen dit beter en eerder dan veel professionals

Benzo Buddies (73,000 members)	<a href="http://www.benzobuddies.org">www.benzobuddies.org</a>
Surviving Antidepressants (13,000 members, 6,000 case studies)	<a href="http://www.survivingantidepressants.org">www.survivingantidepressants.org</a>
Ashton Manual	<a href="http://www.benzo.org.uk/manual/index.htm">www.benzo.org.uk/manual/index.htm</a>
Recovery Road. Antidepressant & Benzodiazepine Withdrawal Support	<a href="http://www.recovery-road.org">www.recovery-road.org</a>
Harm Reduction Guide to Coming Off Psychiatric Drugs	<a href="http://www.theicarusproject.net/resources/publications/harm-reduction-guide-to-coming-off-psychiatric-drugs-and-withdrawal/">www.theicarusproject.net/resources/publications/harm-reduction-guide-to-coming-off-psychiatric-drugs-and-withdrawal/</a>

<b>FACEBOOK GROUPS</b> (Read et al., <i>in press</i> )	Members	
EFFEXOR Side Effects, Withdrawal and Discontinuation Syndrome	6,300	<a href="https://facebook.com/groups/effexorsupportgroup/">facebook.com/groups/effexorsupportgroup/</a>
Effexor (Venlafaxine) Should Be Illegal	2,500	<a href="https://facebook.com/groups/221442677940995/">facebook.com/groups/221442677940995/</a>
Cymbalta Hurts Worse	2,600	<a href="https://facebook.com/groups/Cymbaltahurtsworse/">facebook.com/groups/Cymbaltahurtsworse/</a>
Cymbalta Survivors Support Group	2,400	<a href="https://facebook.com/groups/cymbaltasurvivors/">facebook.com/groups/cymbaltasurvivors/</a>
Cymbalta (Duloxetine) Should Be Illegal	500	<a href="https://facebook.com/groups/1063295287032326/">facebook.com/groups/1063295287032326/</a>
Cymbalta Withdrawal Horror Stories	2,000	<a href="https://facebook.com/Cymbalta-Withdrawal-Horror-Stories-312565197797/">facebook.com/Cymbalta-Withdrawal-Horror-Stories-312565197797/</a>
Cymbalta Dangers International	2,400	<a href="https://facebook.com/CymbaltaDangersInternational">facebook.com/CymbaltaDangersInternational</a>
Citalopram Withdrawal	2,500	<a href="https://facebook.com/Citalopram-Withdrawal-291006524257054/">facebook.com/Citalopram-Withdrawal-291006524257054/</a>
Celexa (Citalopram, Cipramil) Should Be Illegal	1,500	<a href="https://facebook.com/groups/907714912585415/">facebook.com/groups/907714912585415/</a>
Zoloft (Sertraline) should be illegal	4,400	<a href="https://facebook.com/groups/792517227522030/">facebook.com/groups/792517227522030/</a>
Sertraline, side effects and withdrawal symptoms	10,000	<a href="https://facebook.com/groups/1565207600363685/">facebook.com/groups/1565207600363685/</a>
Paxil Paroxetine, Seroxat. The truth in getting off safely	1,700	<a href="https://facebook.com/groups/127583113994251/">facebook.com/groups/127583113994251/</a>
SSRI/Antidepressant (Paroxetine, Paxil, Seroxat)	3,400	<a href="https://facebook.com/groups/204732929546136/">facebook.com/groups/204732929546136/</a>
Life Beyond SSRI Antidepressants - Prozac, Effexor and many more	2,900	<a href="https://facebook.com/groups/103788426372995/">facebook.com/groups/103788426372995/</a>
Let's Talk Withdrawal Podcast	2,000	<a href="https://facebook.com/groups/LetsTalkWithdrawal/">facebook.com/groups/LetsTalkWithdrawal/</a>
mirtazapine	600	<a href="https://facebook.com/groups/ComingOffPsychDrugs/">facebook.com/groups/ComingOffPsychDrugs/</a>
mirtazapine	2,100	<a href="https://facebook.com/groups/324433844869045/">facebook.com/groups/324433844869045/</a>
quetiapine	1,100	<a href="https://facebook.com/groups/1514958838828543/">facebook.com/groups/1514958838828543/</a>
olanzapine	1,200	<a href="https://facebook.com/groups/1851655491831047/">facebook.com/groups/1851655491831047/</a>
<b>TOTAL MEMBERSHIP</b>	<b>52,100</b>	

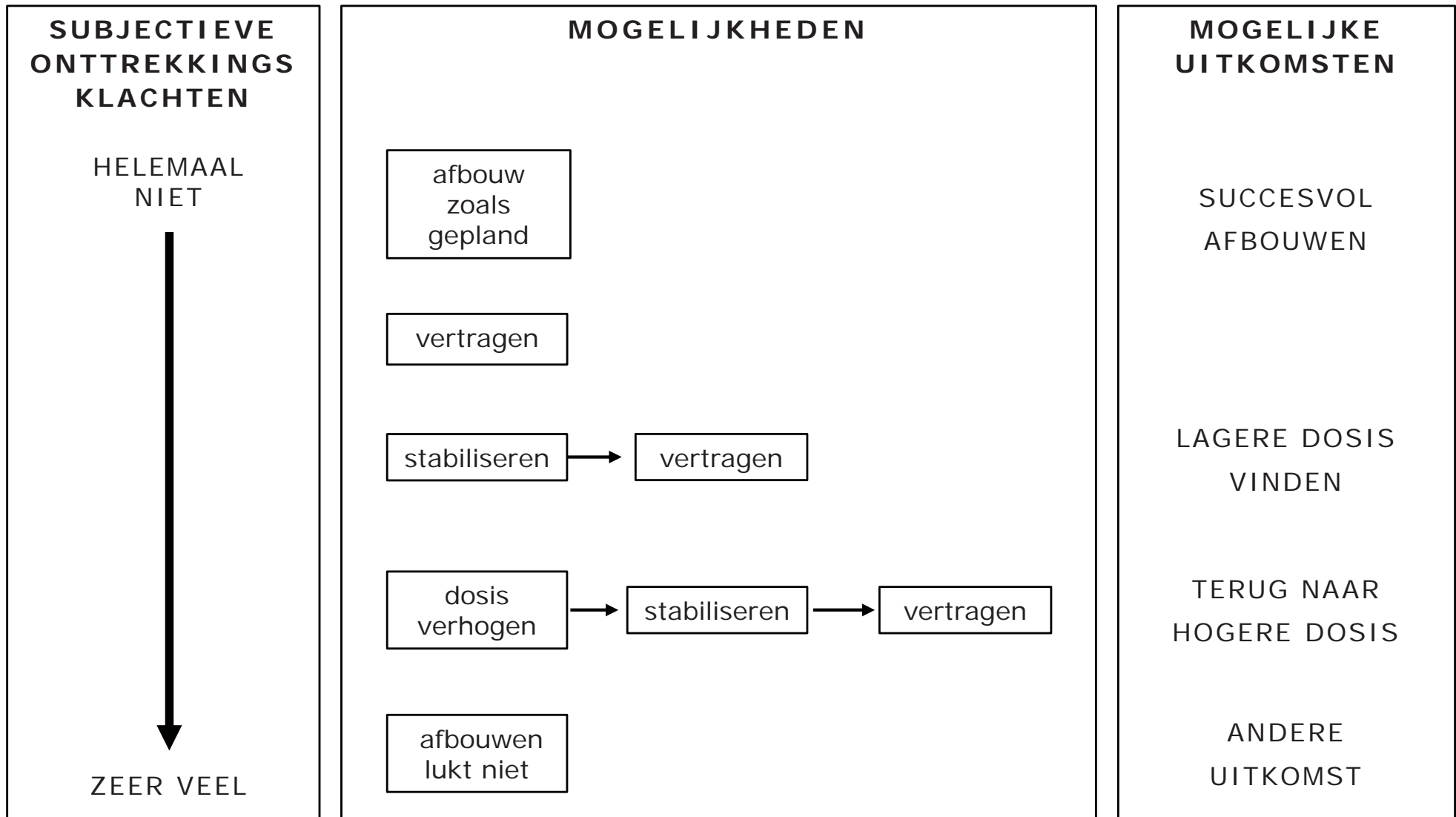
# Taperingstrips: hoe ze werken

(hyperbolisch\*, modulair, strips voor 28 dagen)

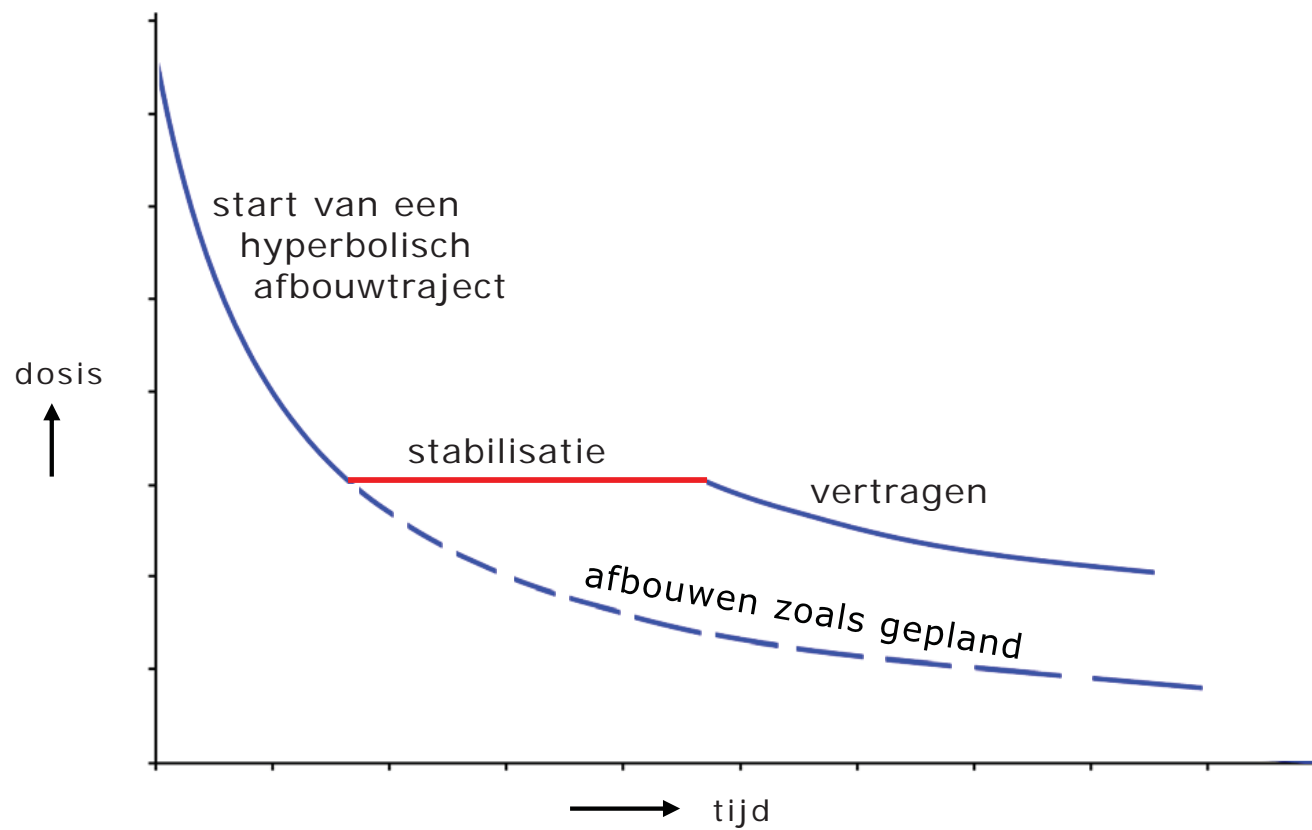


\* Horowitz & Taylor (2020) Lancet Psychiatry, 6, 538-546. [bit.ly/3kWn5Sr](https://doi.org/10.1016/S2216-5141(20)30001-9)

# hulpmiddel voor een betekenisvol gesprek in de spreekkamer



# hoe kan een afbouwschema worden aangepast?



## (Zelf)monitoring formulier

- Het invullen van dit formulier helpt zowel uzelf als uw behandelaar om het afbouwen zo goed mogelijk te laten verlopen
- Vul het formulier dagelijks op een vast tijdstip in, bij voorkeur aan het eind van de dag
- Schrijf het getal op dat volgens u aangeeft hoeveel last u heeft van (onttrekkings)klachten: 1 = *'helemaal niet'*; 7 = *'heel erg'*
- Schrijf de aard van uw klachten op, vooral wanneer die nieuw zijn of snel erger (of beter) worden
- Bespreek het ingevulde formulier met uw behandelaar als u daar behoefte aan heeft  
(maak evt. een foto van het ingevulde formulier en stuur die op)



# (Zelf)monitoring formulier

Number        **xxx**

Medication   **venlafaxine**

SACHET	DAY	mg	Score (1 t/m 7)	WITHDRAWAL SYMPTOMS
28	<b>sunday</b>	75		
27	monday	74		
26	tuesday	73		
25	wednesday	71		
24	thursday	70		
23	friday	69		
22	saterdag	68		
21	<b>sunday</b>	67		
20	monday	66		
19	tuesday	65		
18	wednesday	64		
17	thursday	63		
16	friday	62		
15	saterdag	61		
14	<b>sunday</b>	60		
13	monday	59		
12	tuesday	59		
11	wednesday	58		
10	thursday	57		
9	friday	56		
8	saterdag	55		
7	<b>sunday</b>	54		
6	monday	54		
5	tuesday	53		
4	wednesday	52		
3	thursday	52		
2	friday	51		
1	saterdag	51		

- zo simpel mogelijk
- eenvoudig in te vullen
- maakt zichtbaar hoe en wanneer klachten veranderen als de dosis verandert
- informatief voor patiënt en behandelaar

# Voorbeeld: afbouw clomipramine

Zakje/ Sachet Nr	dag, day, Tag, jour	mg	Score (1 t/m 7)	soort onttrekkings verschijnselen
28	zondag, sunday, Sonntag, dimanche	75	1	
27	maandag, monday, Montag, lundi	74	1	
26	dinsdag, tuesday, Dienstag, mardi	73	1	
25	woensdag, wednesday, Mittwoch, mercredi	71	1	
24	donderdag, thursday, Donnerstag, jeudi	70	1	
23	vrijdag, friday, Freitag, vendredi	69	2	} normale ochtend gedachten
22	zaterdag, saturday, Samstag, samedi	68	2	
21	zondag, sunday, Sonntag, dimanche	67	2	
20	maandag, monday, Montag, lundi	66	1	
19	dinsdag, tuesday, Dienstag, mardi	65	1	
18	woensdag, wednesday, Mittwoch, mercredi	64	1	
17	donderdag, thursday, Donnerstag, jeudi	63	1	
16	vrijdag, friday, Freitag, vendredi	62	1	
15	zaterdag, saturday, Samstag, samedi	61	1	
14	zondag, sunday, Sonntag, dimanche	60	1	
13	maandag, monday, Montag, lundi	59	1	
12	dinsdag, tuesday, Dienstag, mardi	59	1	
11	woensdag, wednesday, Mittwoch, mercredi	58	1	
10	donderdag, thursday, Donnerstag, jeudi	57	1	
9	vrijdag, friday, Freitag, vendredi	56	1	
8	zaterdag, saturday, Samstag, samedi	55	1	
7	zondag, sunday, Sonntag, dimanche	54	1	
6	maandag, monday, Montag, lundi	54	1	
5	dinsdag, tuesday, Dienstag, mardi	53	1	
4	woensdag, wednesday, Mittwoch, mercredi	52	1	
3	donderdag, thursday, Donnerstag, jeudi	51	1	
2	vrijdag, friday, Freitag, vendredi	51	1	
1	zaterdag, saturday, Samstag, samedi	50	1	

Beantwoord deze vraag

Kruis juist antwoord aan,

ruimte voor toelichting

Voelt u zich beter nadat u gedurende 28 dagen conform bovenstaande schema de clomipramine heeft ingenomen ?

- Ja  
 nee  
 weet niet

Het gaat prima tot dusver!

# Voorbeeld: stabilisatie diazepam

Zakje/ Sachet Nr	dag, day, Tag, jour	mg	Score (1 t/m 7)	soort onttrekkings verschijnselen (bijwerkingen)
6-7	28 zondag, sunday, Sonntag, dimanche	0,3	6	Zaterdag 6 juli
	27 maandag, monday, Montag, lundi	0,3	6	lichamelijke spanningen, vooral in
	26 dinsdag, tuesday, Dienstag, mardi	0,3	6	keel of nek, hard slaan en buik
9-7	25 woensdag, wednesday, Mittwoch, mercredi	0,3	5	slapen in korte stukjes met veel
	24 donderdag, thursday, Donnerstag, jeudi	0,3	4	dromen. Psychisch is de bereidheid
	23 vrijdag, friday, Freitag, vendredi	0,3	4	dat het slapen nog minder wordt.
12-7	22 zaterdag, saturday, Samstag, samedi	0,3	5	Daarom meer seroguel gebruikt
	21 zondag, sunday, Sonntag, dimanche	0,3	4	(normaal 100mg, nu een keer 200
	20 maandag, monday, Montag, lundi	0,3	4	en daarna een stapje (50mg)
15-7	19 dinsdag, tuesday, Dienstag, mardi	0,3	4	optreden bij het koer ging goed
	18 woensdag, wednesday, Mittwoch, mercredi	0,3	4	
	17 donderdag, thursday, Donnerstag, jeudi	0,3	4	migraine uitlosg; nekpijn (125mg serozim)
18-7	16 vrijdag, friday, Freitag, vendredi	0,3	4	
	15 zaterdag, saturday, Samstag, samedi	0,3	4	meer terug op normale dosis seroguel
	14 zondag, sunday, Sonntag, dimanche	0,3	4	leesbaar minder spanning en beter
21-7	13 maandag, monday, Montag, lundi	0,3	3	slapen
	12 dinsdag, tuesday, Dienstag, mardi	0,3	3	
	11 woensdag, wednesday, Mittwoch, mercredi	0,3	3	flitsegolf, toch redelijk slapen
24-7	10 donderdag, thursday, Donnerstag, jeudi	0,3	3	minder spanningen
	9 vrijdag, friday, Freitag, vendredi	0,3	3	
	8 zaterdag, saturday, Samstag, samedi	0,3	3	
27-7	7 zondag, sunday, Sonntag, dimanche	0,3	2	
	6 maandag, monday, Montag, lundi	0,3	2	nog een beetje spanning op de buik
	5 dinsdag, tuesday, Dienstag, mardi	0,3	2	maar het slapen gaat goed
	4 woensdag, wednesday, Mittwoch, mercredi	0,3	2	
31-7	3 donderdag, thursday, Donnerstag, jeudi	0,3	2	
	2 vrijdag, friday, Freitag, vendredi	0,3	2	
2-8	1 zaterdag, saturday, Samstag, samedi	0,3	e	

Beantwoord deze vraag

Kruis juist antwoord aan,

ruimte voor toelichting

Voelt u zich beter nadat u gedurende 28 dagen conform bovenstaande schema de diazepam heeft ingenomen?

Ja  
 nee  
 weet niet

Het slapen heeft zich volledig hersteld gedurende deze stabilisatieperiode. Ik ga nu verder afbouwen

# Helpt afbouwmedicatie?

Observationele studie 1:

PSYCHOSIS, 2018  
<https://doi.org/10.1080/17522439.2018.1469163>



---

**Antidepressant tapering strips to help people come off medication more safely**

Peter C. Groot<sup>a</sup> and Jim van Os<sup>a,b,c</sup>

[bit.ly/2TRsjmP](https://bit.ly/2TRsjmP)

Observationele studie 2:

 *Therapeutic Advances in Psychopharmacology* *Original Research*

---

**Outcome of antidepressant drug discontinuation with taperingstrips after 1–5 years**

Peter C. Groot<sup>1D</sup> and Jim van Os<sup>1D</sup>

*Ther Adv Psychopharmacol*  
2020, Vol. 10: 1–8  
DOI: 10.1177/  
2045125320954609  
© The Author(s), 2020.  
Article reuse guidelines:  
[sagepub.com/journals-permissions](https://sagepub.com/journals-permissions)

[bit.ly/38brugM](https://bit.ly/38brugM)

Review:

*Discontinuing Psychotropic Medications* **Special Collection**

 *Therapeutic Advances in Psychopharmacology* *Review*

---

**How user knowledge of psychotropic drug withdrawal resulted in the development of person-specific tapering medication**

Peter C. Groot<sup>1D</sup> and Jim van Os

*Ther Adv Psychopharmacol*  
2020, Vol. 10: 1–13  
DOI: 10.1177/  
2045125320932452  
© The Author(s), 2020.  
Article reuse guidelines:  
[sagepub.com/journals-permissions](https://sagepub.com/journals-permissions)

[bit.ly/2GllgiV](https://bit.ly/2GllgiV)

## **Twee observationele studies**

deelnemers zijn een (zelf)geselecteerde moeilijke groep patiënten:

- met veel langdurige gebruikers
- veel mislukte eerdere stoppogingen met heel veel onttrekkingsverschijnselen
- veel patiënten die hun behandelaar moesten informeren over het bestaan van taperingstrips in plaats van andersom
- veel patiënten die te maken hadden met zorgverzekeraars die afbouwmedicatie niet wilden vergoeden
- geen enkele extra begeleiding

Dit is heel anders dan in klinische trials, waarin deelnemers extra begeleiding krijgen en niet representatief zijn voor patiënten uit de dagelijkse klinische praktijk

## belangrijkste resultaten

- 70% kon volledig afbouwen (studie 1)
- na 1-5 jaar was 68% nog steeds zonder het medicijn dat ze met behulp van taperingstrips hadden afgebouwd (studie 2)

# Conclusies

1. Een onbekend (maar aanzienlijk?) aantal patiënten lijkt te kunnen stoppen met psychofarmaca, ook na jarenlang gebruik en na meerdere eerdere mislukte stoppogingen
2. Artsen moeten hun patiënten geleidelijk kunnen laten afbouwen volgens een persoonlijk en verantwoord afbouwschema dat gemakkelijk moet kunnen worden aangepast
3. Artsen moeten de (afbouw)medicatie die hun patiënt nodig heeft kunnen voorschrijven op basis van gedeelde besluitvorming en op basis van goede (zelf) monitoring

Taperingstrips, stabilisatie strips en inmiddels ook switchstrips zijn beschikbaar voor antidepressiva, antipsychotica, sedativa (benzo's), opioïde pijnstillers (zoals tramadol en oxycodon), anti-epileptica en nog enkele andere geneesmiddelen.

Taperingstrips zijn — uiteraard alleen op recept — ook beschikbaar voor patiënten buiten Nederland.

Voor meer informatie zie deze websites van User Research Center NL:

[www.taperingstrip.nl](http://www.taperingstrip.nl);

[www.taperingstrip.org](http://www.taperingstrip.org) (English)

[www.taperingstrip.de](http://www.taperingstrip.de) (German)

for other languages, see [www.taperingstrip.org](http://www.taperingstrip.org)



# Thank you



Peter C. Groot  
[p.c.groot@umcutrecht.nl](mailto:p.c.groot@umcutrecht.nl)

