

Spannend! Je bent begonnen met afbouwen. De eerste stappen gingen goed; maar dan....

Krijg je klachten, zoals onrust, spierpijn, angst, een kort lontje? Echt vervelend! Hoe nu verder?

Je leest het de komende week in een dagelijkse boodschap van de Vereniging Afbouwmedicatie en de www.opiatenafbouwen.nl

Als je klachten krijgt bij het afbouwen: ga dan niet verder! Het lijkt stoer om 'even door te bijten', maar het is niet verstandig. Je lichaam geeft aan dat je tempo te hoog ligt en dat is een serieus signaal wat je niet moet negeren. De klachten worden alleen maar erger en de kans dat je de 0 mg gaat halen wordt kleiner. Bovendien lijkt het er op dat mensen die 'doorpakken' om zo snel mogelijk 'van die troep' af te komen vaker te maken krijgen met langdurige klachten na het afbouwen.

Natuurlijk is het een teleurstelling als je rustiger aan moet doen, maar wees trots op wat je al bereikt hebt!

Morgen meer over 'stabiliseren', want dat is het beste advies bij klachten!

Wat kun je 't beste doen als er klachten optreden bij het afbouwen; onrust, angst, hoofdpijn, spierkrampen enz.? Pauzeren! Even pas op de plaats! Ga terug naar de dosering waarbij je je nog goed voelde en houd dat bijvoorbeeld een maand vol. Geef jezelf de tijd om te herstellen en ga pas (langzamer dan daarvoor!) verder met afbouwen als de klachten weg zijn.

Je kunt daar bijvoorbeeld de 'stabilisatie-strips' van de Regenboogapotheek gebruiken. Die worden op maat gemaakt.

Doorlopen met klachten bij het afbouwen is niet verstandig. Het wordt er niet beter op!

Wat wel slim is; snel contact (kunnen) opnemen met je dokter om direct te gaan stabiliseren.

Stabiliseren betekent een maand op dezelfde dosis 'blijven hangen' zodat lichaam en geest kunnen herstellen. Er zijn speciale 'stabilisatiestrips' te bestellen bij de Regenboogapotheek via www.taperingstrip.nl Je dokter kan die voorschrijven.

Bespreek voor het afbouwen met je dokter hoe je hem/haar bij klachten nog dezelfde dag kunt bereiken; via telefonisch consult of online.

Een beter idee dan onderdrukken van afbouwklachten met pillen als oxazepam, lorazepam etc. (benzo's) of Z-drugs (zopiclone, zolpidem)?

Dat is langzamer afbouwen. Maak de stapjes kleiner en houd ze langer aan. Je hersenen moeten weer terug naar hun normale werking en dat kost tijd!

<https://madinthenetherlands.org/je-eigen-weg-vinden-in-afbouw-psychofarmaca/>

Soms kun je niet anders dan al te heftige klachten (slaapgebrek bijv.) bestrijden met tijdelijke inzet van benzo's of Z-drugs. Probeer dat kortdurend te doen en bij voorkeur niet elke dag! In de tussentijd kun je het beste het afbouwen 'on hold' zetten en op de dosering van het af te bouwen middel 'blijven hangen' waarbij je nog geen klachten had (stabiliseren).

Hoe ga je verder na een 'pauze' bij het afbouwen? Met dezelfde vaart doorgaan als voordat er klachten optraden is niet aan te raden.
Kies voor een langzamer tempo!

De laatste loodjes bij het afbouwen wegen vaak het zwaarst! Dan ben je er bijna en juist dan krijgen veel mensen klachten.

Dat heeft te maken met de werking van receptoren in je hoofd, maar onthoud dit gewoon: hoe lager, hoe trager!

Via taperingstrips zijn zelfs doseringen van bijv. 0,1 mg paroxetine beschikbaar.

Waarom niet gewoon een pilletje oxazepam, diazepam, lorazepam enz. (benzodiazepines) als je last krijgt van klachten tijdens het afbouwen?

Omdat je daarmee de belangrijkste graadmeter voor de aanpassing van je hoofd bij het minderen uitschakelt. Je hebt niet meer in de gaten dat je te snel gaat. Ter vergelijking; het is ook niet handig om iemand met een gebroken been zoveel pijnstilling te geven dat 'ie door kan lopen, maar daarna nog verder van huis is, omdat de breuk niet goed kon helen.

Natuurlijk is het geen probleem om kortdurend een benzodiazepine of Z-drug (zopiclone, zolpidem) te gebruiken bij slaapproblemen. Maar gebruik die niet elke dag!

Helaas horen we vaak verhalen van mensen die bij klachten deze medicatie van hun arts krijgen zonder dat het afbouwen aangepast wordt.

Ook bang dat je een terugval hebt door het afbouwen? Meestal is dat niet het geval!

Ga terug naar de dosering waarbij je nog geen klachten had en houd dat zo'n 4 weken aan of langer, totdat de klachten over zijn. Hiervoor zijn 'stabilisatiestrips' beschikbaar via www.taperingstrip.nl

Daarna kan verder gegaan worden met afbouwen, maar wel langzamer dan daarvoor!