

Hulp bij afbouwen antidepressiva is er



Peter Groot onderzoeker User Research Centre UMC Utrecht en **Pauline Dinkelberg** voorzitter Vereniging Afbouwmedicatie

Verantwoord afbouwen van antidepressiva is niet makkelijk. Het kan klachten opleveren, zoals slaapstoornissen, griepachtige verschijnselen en angst. Daarom werd ons juli vorig jaar gevraagd naar ons commentaar op de nieuwe medische richtlijn voor afbouwen. Als ontwikkelaars van en onderzoekers naar afbouwmedicatie (taperingstrips) en als patiëntenvereniging zetten we ons al meer dan tien jaar in voor verantwoord afbouwen van antidepressiva, en ook van andere medicijnen.

Ons commentaar is gebaseerd op werk van jaren, om afbouwen voor patiënten en hun behandelaars makkelijker, beter en veiliger te maken. Dat is gelukt met de taperingstrips, die in Nederland sinds 2013 beschikbaar zijn. Huisartsen en psychiaters

hebben ze inmiddels al aan meer dan 10.000 patiënten voorgeschreven.

Op 11 mei werd de nieuwe landelijke richtlijn gepresenteerd om afbouw van antidepressiva makkelijker te maken. Volgens de beroeps-

Nieuwe richtlijn negeert effectiviteit taperingstrips

verenigingen van huisartsen, apothekers, psychiaters en de patiëntenkoepel Mind is daarbij heel goed naar patiënten geluisterd. Onze ervaring is anders. Met de door ons ontwikkelde praktische kennis is namelijk niets gedaan.

Wereldwijd proberen patiënten af te bouwen door thuis zelf met hun medicatie te prutsen. Ze moeten wel, omdat ze met beschikbare doseringen niet op een verantwoorde manier kunnen stoppen. Wat ze

willen, is de dosis tijdens het afbouwen in kleine stapjes verlagen om hun lichaam na elk stapje voldoende tijd te kunnen geven om aan de lagere dosis te wennen en onttrekkingsklachten te voorkomen. Precies dát maken taperingstrips mogelijk.

Uit nieuw onderzoek blijkt dat het werkt: hoe geleidelijker deelnemers afbouwden, des te minder klachten ze hadden. En dit is al de vierde studie die laat zien hoe effectief de strips zijn. Van een grote groep patiënten, die vaak al jaren antidepressiva hadden gebruikt en één of meerdere mislukte stoppogingen hadden gedaan, lukte het 70 procent alsnog te stoppen. Tijdens het afbouwen hadden zij veel minder of helemaal geen onttrekkingsklachten.

In de nieuwe richtlijn en de berichtgeving staat niets over het bestaan en de beschikbaarheid van taperingstrips. Mede daardoor is het een document geworden met gratuite opendeur-aanbevelingen, waar huisartsen, psychiaters en patiënten in de praktijk niets aan zullen hebben.
