



Minder Slikken; kanttekeningen bij 'Afbouwen doe je zo'

Geplaatst op 6 oktober 2022 door Vereniging Afbouwmedicatie

Apeldoorn, 5 oktober 2022

We zijn heel blij met het boek van psychiater Remke van Staveren ['Minder Slikken'](#).

Ze vertelt hierover in het [radio-programma](#) 'Sprakmakers'(7 oktober 2022)

Afbouwen lukt een aantal mensen met de 'gewone' doseringen, anderen gaan een soort apothekertje spelen aan de keukentafel om de lagere doseringen zelf te maken. Dat doen ze meestal niet om een nieuwe hobby uit te proberen, maar omdat ze taperingstrips niet willen/kunnen betalen of omdat hun dokters weigeren mee te werken aan het afbouwen en/of geen taperingstrips willen voorschrijven.

Er zijn ook mensen die aannemen dat de bestelde taperingstrips automatisch op hun 'maat' zijn. Klachten worden dan opgevat als een algemeen niet-geschikt zijn van taperingstrips i.p.v. het gevolg van niet tijdig aanpassen van het schema.

Taperingstrips zijn op zichzelf niet zaligmakend! Het blijft nodig om de vinger aan de pols te houden en in dien nodig op tijd te vertragen (nog langzamer afbouwen) en te stabiliseren (een tijdje op dezelfde dosering te 'blijven hangen')

Advies van de apotheker nodig? Vul het 'Adviesformulier Afbouwen' in; te vinden via de menubalk van www.taperingstrip.nl

Op blz. 137 staat 'Veilig afbouwen is hyperbolisch afbouwen'

Van doorslaggevend belang zijn kleine stapjes in een geleidelijk (dus niet stapsgewijs per week o.i.d.) schema. Lees [hier](#) meer

Op blz. 145 staat een stukje over 'tabletten breken'.

Dat lijkt een logisch verhaal. Maar: tabletten breken (ook bij gebruik 'splitter') resulteert lang niet altijd in gelijkgedoseerde 'stukjes'. Bijv. een tablet van 10 mg die je verdeelt in 4 gelijke delen kunnen zomaar delen opleveren van 1, 4, 3, 2 mg. Dat komt omdat de actieve stof (het eigenlijke medicijn) vaak niet gelijkmatig over de tablet verdeeld is. **Ook niet bij een breukstreep! (bijv. lithium, diazepam, amitriptyline, paroxetine; afhankelijk van het merk)**

Er zijn zelfs '[splitters](#)' die een tablet in 8 stukjes kunnen verdelen.

Helaas geven apothekers en hun -assistenten daarover niet altijd de juiste informatie! Breken van pillen wordt zelfs aangeraden in officiële richtlijnen ([NHG slaapmiddelen](#), [HAMLETT-afbouwguide](#))

Wat kun je het beste doen?

1. Zoek in de bijsluiter van CBG, Geneesmiddelenbank naar informatie over deelbaarheid
2. Is niet duidelijk of 2 helften gelijkgedoseerd zijn; schrijf of mail naar de producent
3. Kijk op www.medicijnkosten.nl welke merken er zijn en zoek vervolgens naar geschikte tabletten
4. Wellicht kun je overstappen naar een ander merk, wat wel deelbare tabletten heeft. Let op; aan veel mensen gaat een merkenwissel niet ongemerkt voorbij, m.a.w. ze krijgen er klachten door. Vraag aan je voorschrijver of hij 'medische noodzaak' op het recept schrijft. Als je apotheker tegenspuddert dat je toch echt het 'preferente merk' zal moeten accepteren; vraag dan of hij contact op wil nemen met je voorschrijver.
5. Voor alternatieve home made 'bereidingen'; zie www.theinnercompass.org
6. Vragen? Altijd welkom via info@verenigingafbouwmedicatie.nl

Op blz. 146 staat een stukje over 'tabletten zonder breuklijn'

Dat je deze zonder meer niet zou mogen breken/delen is niet helemaal waar; bijv. sertraline 50 mg (zie de [bijsluiter](#))

Op blz. 147 staat een stukje over 'korrels tellen'

Daar staat bijv. dat je elke week met 10 korrels kunt minderen. Natuurlijk kan dat, maar het is niet precies. De hoeveelheid medicatie per korrel wisselt per capsule. Dus de 10 korrels van de ene capsule vertegenwoordigen een

andere hoeveelheid medicatie dan van de andere capsule. Zie:
<https://verenigingafbouwmedicatie.nl/?s=korrels>

Vooraf aan het einde van het traject kan dat onttrekkingsklachten geven.

Op blz. 147 staat een stukje over 'druppels tellen'

Druppels hebben een andere 'biologische beschikbaarheid'. Ze werken anders. **Let op: bij het overzetten van citalopram 10 mg in tablet naar vloeistof geldt: 4 druppels=geen 8, maar 10 mg**

Van plan om medicatie in tabletten over te zetten naar vloeibare vorm i.v.m. afbouwen? Ga dan eerst de hele dosering in vloeibare vorm slikken, zodat je eerst kunt wennen. Gaat het goed, dan kan het afbouwen starten.

Voor overzicht vloeibare medicatie; zie [hier](#)

Om heel lage doseringen preciezer te maken is het een idee om ze op te lossen in water. En dan uit te rekenen hoeveel je moet opzuigen. Bijv. **tramadol**: 1 druppel=2,5 mg. Doe je dat in 100 ml water (24 uur houdbaar in koelkast), dan heb je een oplossing van 0,025 mg per ml. Je kunt ook met opzuignaald aan de slag en per ml opzuigen en daarmee een oplossing maken. Bijv. 1 ml=100 mg Verdun je dat met 100 ml water, dan heb je een oplossing van 1 ml=1 mg.

Wil je dat we meedenken/meerekenen? Mail gerust info@verenigingafbouwmedicatie.nl

Let op: veel dokters geven een schema van 10% minderen per week, maar dat houdt in dat je telkens 10% moet afhalen van de laatste dosis, anders wordt het percentage steeds groter! Bijv. 10% van 100=100-10=90

10% van 90=90-9=81

10% van 81=81-8,1=72,9

Als je er telkens de eerste 10 mg af haalt, ga je steeds sneller. Terwijl het vooral aan het eind steeds langzamer moet gaan.

Vraag voor andere homemade 'oplossingen' aan je apotheker;

- Is het medicijn veilig te verdunnen? (goed te mengen met water)
- Hoe lang blijft de oplossing stabiel?
- Hoe lang is het houdbaar?

Tip: Als je op pad wilt en je moet de medicatie meenemen; de apotheker heeft afsluitdopjes voor spuitjes. Zo niet; bestel ze zelf (google op 'afsluiten injectiespuiten')

Er zijn mensen die héél kleine doseringen proberen te maken m.b.v. [titreerspuiten](#). Eigenlijk moet je er van uitgaan dat het steeds moeilijker wordt om zeker te weten dat je de exacte hoeveelheden kunt maken als doseringen heel klein worden. Van seroxat bijv. weten we van de fabrikant dat hoeveelheden onder de 5 ml (10 mg) niet gevalideerd zijn.

Verder;

Veel info over afbouwen via www.vergoedingafbouwmedicatienu.nl

Een overzicht van afbouwmogelijkheden vindt u [hier](#)

Pauline Dinkelberg, voorzitter VA

Disclaimer; adviezen over afbouwen anders dan met wetenschappelijk bewezen effectieve afbouwmedicatie zijn per definitie niet betrouwbaar. Bovenstaande kwam tot stand a.d.h.v. ervaringen van patiënten en informatie van fabrikanten.