

Brief t.b.v. zorgverlener (arts, POH-ggz, apotheker, verpleegkundig specialist)

Afbouwen antidepressiva

De Vereniging Afbouwmedicatie put uit 7 jaar ervaring.

We bevelen aan:

1. Hyperbole afbouw; 'als glijbaan i.p.v. trap'; impact op receptoren neemt toe naarmate 0 mg dichterbij komt
2. Geen vast aantal milligrammen of percentages a.d.h.v. de initiële dosis, maar van de laatste dosis. Anders neemt reductiepercentage toe i.p.v. af.
3. Benoem ook de mogelijkheid van afbouwmedicatie-op-maat (Veel lagere doses dan via eigen apotheek; bijv.t/m 0,1 mg paroxetine i.p.v 1 mg)
4. 'Begeleiding' is heilig verklaard; maar vaak niet haalbaar: passende doseringen met zelfmonitoring blijkt een goede, minst arbeidsintensieve combinatie
5. Geef patiënten mogelijkheid om snel in contact te komen bij klachten; tijdige aanpassing rendeert, want voorkomt langdurige klachten die niet altijd omkeerbaar blijken d.m.v. ophoging of herstart
6. Benzo's alleen als 't niet (direct) met aanpassen tempo en doseringen op te lossen valt

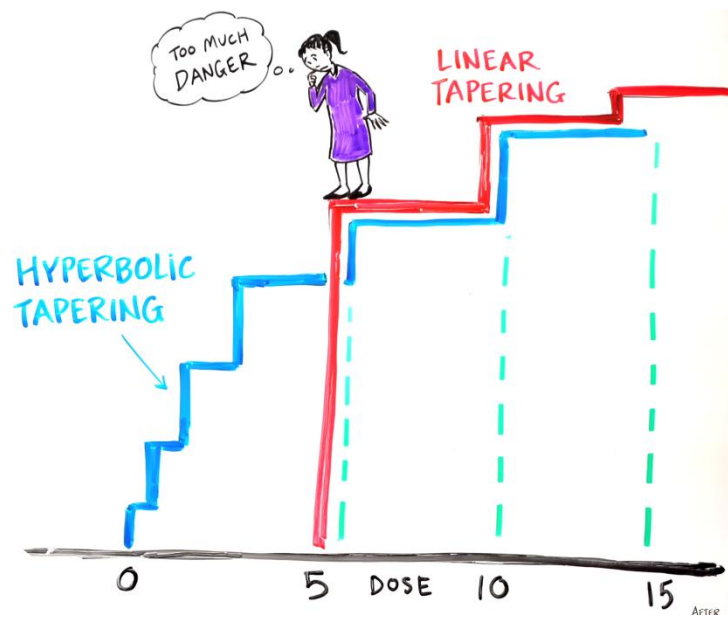
Andere belangrijke updates:

7. [Nieuwe inzichten](#) m.b.t. overzetten op fluoxetine
8. Om de dag doseren alleen eventueel bij fluoxetine
9. Ook fluoxetine kan klachten geven bij afbouwen (én daarna, ook na probleemloze stop!)
10. Omzetten van tabletten naar vloeibaar kan klachten geven
11. [Korrels tellen](#) van venlafaxine alleen per capsule, bij duloxetine niet betrouwbaar

Artikelen etc. horend bij bovenstaande opsomming:

Boek 'Minder Slikken'; gratis voor artsen, apothekers, verpl. spec. en POH's-ggz

Aanvragen via info@verenigingafbouwmedicatie.nl o.v.v. AGB-code en verzendadres.



What happens when you taper linearly?

- Citalopram usually used at 20mg or 40mg dose
- Smallest tablet in Oz is 20mg
- 20mg to 15mg -> 3% change
- 15mg to 10mg -> 6% change
- 10mg to 5mg -> 13% change
- 5mg to 0mg -> 58% change
- This correspond to the increasingly severe withdrawal symptoms reported by patients as dose gets lower
- **Most common tapering by clinicians is: 20mg, 10mg, 5mg, stop.**

<https://www.youtube.com/watch?v=JG5laFyNjnI> (deel 2 voor voorschrijvers webinar over taperingstrips van UMCU)

<https://www.umcutrecht.nl/nieuws/antidepressiva-afbouwen-met-taperingstrips> (met link onderzoeken)

Alternatieven worden besproken in: **Boek:** Maudsley Deprescribing Guidelines.

Recensie:

<https://bjgplife.com/book-review-the-maudsley-deprescribing-guidelines-antidepressants-benzodiazepines-gabapentinoids-and-z-drugs/>

Overzicht [alternatieven](#).

Vragen/opmerkingen/aanvullingen welkom!

Apeldoorn, 28 december 2025

