

Waarom afbouwmedicatie?

Als iemand bijv. antidepressiva wil minderen of stoppen, dat probeert met behulp van de bestaande doseringen en daar klachten door krijgt, is het verstandig om lagere doseringen te gaan gebruiken om de afbouwstappen te verkleinen. Afbouwmedicatie kan ook preventief worden ingezet.

Hoe kom je aan afbouwmedicatie?

Er zijn minstens 9 mogelijkheden:

1. Indien beschikbaar; overstappen op [vloeibare medicatie](#)
2. Tabletten delen (check bijsluiter; breukstreep geen garantie gelijke porties!)
3. Korrels uit capsules [tellen](#) (alleen venlafaxine! Korrels duloxetine NIET)
4. Tabletten fijn maken en porties afwegen (of '[hercapsuleren](#)' door apotheker of uzelf)
5. Tabletten vijlen
6. Tabletten oplossen in water, drank verder verdunnen en dosis in spuitje optrekken ([amazon.com](#))
7. Gebruik maken van magistrale-of ad hoc bereidingen van eigen apotheker
8. Of de eigen apotheker die bij grootbereider bestelt
9. Of via de [Transvaal Apotheek](#) te Den Haag
10. Afbouwmedicatie in [taperingstrips](#)

Wat is de meest precieze methode?

Taperingstrips worden in het laboratorium van de KNMP getest op kwaliteit en hoeveelheid actief ingrediënt; dus het gehalte aan medicatie per tablet.

Dat kan ook gedaan worden bij bereidingen van grootbereiders. (CEBAN, Pharmaline enz.). Een kwestie van navragen of dit werkelijk is gebeurd. (Vraag om het 'productdossier')

Korrels tellen van venlafaxine kan een nauwkeurige dosis opleveren, mits van elke capsule wordt berekend hoeveel medicatie een korrel bevat.

Waarom is dit belangrijk?

Bij afbouwen lijken dosisverschillen onttrekkingsklachten te triggeren, met name aan het eind van het traject.

Wat is het beste voor mij?

Wat voor u werkt.

Er zijn mensen die succesvol cold turkey stoppen of met grote stappen.

Krijgt u klachten bij opties 1 t/m 9 of wilt u vanaf het begin zo min mogelijk risico lopen? Dan kunt u overwegen om geteste afbouwmedicatie te gaan gebruiken.

Een gratis en vrijblijvend advies kunt u zelf vragen (zonder handtekening arts) m.b.v. aanvraagformulier onder 'Formulieren' op de [website](#).

Wat is het verschil tussen magistrale bereidingen van eigen apotheker of grootbereider en de afbouwmedicatie in taperingstrips?*

- Afbouwmedicatie in taperingstrips is gegarandeerd getest
- En in veel kleinere doseringen beschikbaar dan andere afbouwmedicatie;
Bijv.: 0,1 mg paroxetine i.p.v. van 1 mg
- Zo kunnen de afbouwstappen heel klein en precies gemaakt worden.
- Ze zijn er voor minstens [44 psychoactieve medicijnen](#)
- En wetenschappelijk bewezen effectief in [4 onderzoeken](#) (bijna 80% succesvol)

Moet ik vanaf het begin magistrale bereidingen gebruiken?

Dat hoeft niet per definitie. Afbouwen is voor velen een kwestie van 'proberen', trial and error.

Een waarschuwing is op z'n plaats: dat kán zodanig uitpakken dat je hardnekkige klachten oploopt van te grote stappen en wellicht angstig wordt om het nog eens te proberen.

Als die angst er al is vóór het afbouwen gestart is, kiezen velen ervoor om 'op safe' te spelen en te kiezen voor heel kleine stappen.

Veel mensen zetten de eerste stappen met de 'gewone' (geregistreerde) medicatie en kijken 'waar het schip strandt' om dan over te gaan op magistrale bereidingen.

Niet zo gek, want het is bekend dat de eerste stappen vaak goed gaan/zonder of met weinig klachten.

Hoe dichterbij de 0 mg, hoe moeilijker accuraat gedoseerd kan worden en hoe belangrijker precies werken tegelijkertijd wordt.

Ga bij klachten niet door met afbouwen; maar probeer weer stabiel te worden op de dosis waarbij de klachten er nog niet waren (meestal een paar weken).

Wacht niet op de volgende afspraak met de voorschrijver, maar neem contact op (via e-mail of telefonisch) om die dosis te laten voorschrijven. Bij DIY-afbouwen kun je de aanpassing zelf regelen.

Weet dat wij meedenken, vooral buiten kantooruren.

Hebben mensen die met magistrale bereidingen/taperingstrips afbouwen gegarandeerd geen last van onttrekkingsklachten?

Nee; het blijft een kwestie van 'opletten en erbij blijven' (ook door de voorschrijver!). Geen enkele manier is zaligmakend op zichzelf (ook taperingstrips niet); de ervaring leert dat tijdig aanpassen van het afbouwen bij het optreden van klachten belangrijk is.

FASTSTAANDE SCHEMA'S ZIJN TABOE!

ZELFMONITORING (dagelijks, ultra-kort) helpt om inzicht te krijgen en overzicht te houden.

Voorbeeldformulier bij ons op te vragen.

Vragen? Wij zijn **elke dag** bereikbaar via info@verenigingafbouwmedicatie.nl

Veel informatie op www.verenigingafbouwmedicatie.nl

Taperingstrips komen rechtstreeks per post via Regenboog Apotheek te Bavel.

Doe-het-zelf-medicatie: zie www.theinnercompass.org

Video's over afbouwen van Mark Horowitz en Josef Witt-Doerring

(zoektermen in Engels! Bijv. 'withdrawal' 'tapering')

Boeken: '[Minder Slikken](#)', [Maudsley Deprescribing Guidelines](#)

Addendum: afbouwen volgens het Multidisciplinair Document 'Afbouwen SSRI's & SNRI's (dat wil zeggen; wat de zorgverzekeraars ervan gemaakt hebben)

Addendum

Zorgverzekeraars (behalve DSW en Stad Holland) houden patiënten voor de gek door net te doen alsof ze vergoeden conform het Multidisciplinair Document 'Afbouwen SSRI's & SNRI's'.

Echter; ze vergoeden alleen de doseringen van tabel 3 (pag. 6) in een gelimiteerde tijd van ong. 10 weken.

Dus NIET de tussendoseringen die als optie genoemd worden.

Belangrijk: wij mogen niet weten hoe effectief tabel 3 is; beter dan afbouwmedicatie-opmaat? Daar zouden we vanuit moeten kunnen gaan, maar 'vertrouwen is goed, controle is beter.'

De afwijzingsbrieven voldoen niet aan de regels van de Ned. Zorgautoriteit; reden voor de Vereniging om naar de rechter te stappen.

VGZ heeft in de rechtszaal beloofd bij niet-lukken afbouw volgens tabel 3, de benodigde doseringen alsnog te vergoeden. Maar lijken dit niet te doen.

Bent u van plan er werk van te maken?

- Een klacht bij SKGZ haalt tot nu toe niets uit. Als u het probeert; vraag dan om een zg. 'bindend advies' anders wordt uw klacht via een 'ombudsman' weggesluisd en is uw moeite zeker voor niets.
- Alle vragen welkom! (info@verenigingafbouwmedicatie.nl)