



ANTIPSYCHOTICA

Zo blijf je ze de baas

Mét Checklist
werking en
bijwerkingen



Medicatieveiligheid



Inhoud

Vooraf	4
Het juiste antipsychoticum	6
<i>Een zoektocht</i>	
Bijwerkingen antipsychotica	8
<i>Soms is er iets aan te doen</i>	
Checklist	12
<i>Werking en bijwerkingen antipsychotica</i>	
Antipsychotica werken... ..	16
<i>...als je ze goed en veilig inneemt</i>	
Lichamelijke gezondheid	20
<i>Laat je controleren</i>	
Een goede behandelrelatie	22
<i>Daar heb je er twee voor nodig</i>	
Checklist	24
<i>In gesprek met je behandelaar</i>	
Antipsychotica op een rijtje	26
<i>Schema (inclusief bijwerkingen)</i>	
Handige websites en organisaties	28
Notities	30

Vooraf



Antipsychotica zijn medicijnen die, het woord zegt het al, helpen tegen psychoses. Medicijnen die, voor degenen die ze (gaan) gebruiken, soms een nare bijklank hebben. Vanwege de heftige bijwerkingen. Vanwege het besef dat je het zonder antipsychotica niet redt. Of vanwege de angst om voor gek versleten te worden.

Om met het laatste te beginnen, antipsychotica worden niet voorgeschreven omdat je gek bent, maar omdat je last hebt van psychoses. Ze helpen je te herstellen van een psychose en helpen een nieuwe te voorkomen. Zonder antipsychotica lukt dat meestal niet*. En dan die bijwerkingen. Antipsychotica kunnen inderdaad nare bijwerkingen geven. Alleen, niet iedereen krijgt daar evenveel last van. Ook gaan sommige bijwerkingen vanzelf weer over en is aan andere wat te doen.

Gebruik de tips en checklists

Gebruik de tips en checklists

De informatie in dit boekje én de bijbehorende tips en checklists kunnen je helpen je antipsychotica de baas te blijven. Voor meer informatie en advies verwijzen we naar de organisaties en websites achterin. En natuurlijk naar je behandelaar. Want hij of zij is er voor jou.

Blijf antipsychotica de baas
Je kunt er zelf aan bijdragen dat antipsychotica doen wat ze moeten doen en je daarbij zo min mogelijk in de weg zitten. Oftewel, dat jij de antipsychotica de baas bent, in plaats van andersom. Zo doe je dat:

1. Houd in de gaten wat je merkt van de werking.
En bespreek dit met je behandelaar.
2. Houd bij van welke bijwerkingen je last hebt.
En bespreek dit met je behandelaar.
3. Neem ze in volgens de instructies op het etiket of van je behandelaar.
4. Deel je ervaringen, zorgen en twijfels met je behandelaar. Blijf samen de voor- en nadelen tegen elkaar afwegen.
5. Vraag bij dit alles hulp van een familielid of vriend(in).

*** Dit boekje gaat over de behandeling van psychoses met antipsychotica. Andere behandelmethodes - even zo belangrijk om te herstellen van een psychose, een nieuwe te voorkomen én het dagelijks leven weer op te pikken - komen niet aan de orde. Dit geldt ook voor andere medicijnen die je naast antipsychotica voorgeschreven kunt krijgen: antidepressiva, stemmingsstabilisatoren en slaap- of kalmeringsmiddelen.**

Het juiste antipsychoticum

Een zoektocht



Een paar tips

- ✓ Probeer voor ogen te blijven houden waar je het allemaal voor doet: een nieuwe psychose (en opname) voorkomen.
- ✓ Laat je behandelaar weten als je je door de antipsychotica niet goed voelt.
- ✓ Bespreek vragen, zorgen of twijfels over antipsychotica altijd met je behandelaar.

Laten we beginnen met het goede nieuws: antipsychotica werken. Het minder goede nieuws: van tevoren is onduidelijk welk antipsychoticum, en in welke dosering, bij iemand werkt én de minste bijwerkingen geeft. Ieder mens is uniek. Ook in hoe hij of zij reageert op medicijnen. Je kunt geluk hebben. Het antipsychoticum dat je behandelaar voorschrijft is gelijk raak. Maar het kan ook tegenzitten. Dan kost het tijd, geduld en doorzettingsvermogen om het juiste middel te vinden.

Wat doen antipsychotica?

Tijdens een psychose gaat er iets mis in je hersenen. Je ervaart de wereld om je heen anders dan anderen: je heb wanen, hallucinaties en bent in de war. Het lijkt erop dat een teveel aan dopamine - een stofje in je hersenen - de schuldige is. Antipsychotica pakken dat stofje aan. Je wordt rustiger, kunt weer helderder denken, je beter concentreren en bent minder angstig. Ook slaap je beter. Bovendien helpen antipsychotica een nieuwe psychose te voorkomen.

Zoektocht

Acute fase - de psychose

Als je middenin een psychose zit en jijzelf en/of een naaste hulp hebben gezocht, probeert de hulpverlener er eerst voor te zorgen dat je uit die psychose raakt. Meestal lukt dat met een flinke dosis antipsychotica, vaak in combinatie met een slaap- en kalmeringsmiddel. Dit laatste omdat het even duurt voor antipsychotica werken.

Na de acute fase - de diagnose

Als je uit de psychose bent, onderzoekt de behandelaar samen met jou en je naaste(n) wat voor soort psychose je had. Of er bijvoorbeeld

aanwijzingen zijn voor schizofrenie of voor een manisch depressieve stoornis. Het kan zijn dat dit niet gelijk duidelijk is en de diagnose pas na een tijd gesteld kan worden.

Na de acute fase - de behandeling

Als je wilt voorkomen dat je weer in een psychose belandt, dan lukt dat vaak niet zonder antipsychotica. De behandelaar kan uit verschillende kiezen. Het gekozen middel kan voor jou gelijk het goede zijn. Maar het kan ook even duren voordat jullie een antipsychoticum gevonden hebben dat werkt én zo min mogelijk bijwerkingen geeft. Het is belangrijk al die tijd goed in de gaten te houden hoe je je voelt. De checklist *Werking en bijwerkingen antipsychotica* op pagina 12 kan daarbij helpen.

Antipsychotica, hoe lang?

Als je eenmaal een psychose hebt gehad, dan blijf je gevoelig voor een volgende. Daarom is het juist de eerste tijd zo belangrijk antipsychotica te blijven gebruiken, ook al voel je je beter. Bespreek met je behandelaar hoe lang je ze moet gebruiken. Bij een eerste psychose is dat meestal minimaal een jaar nadat je de belangrijkste symptomen de baas bent geworden. Bij een tweede psychose duurt de behandeling wat langer, meestal vijf jaar. Heb je meerdere psychoses gehad, dan kan het zijn dat je levenslang antipsychotica moet gebruiken.

Bijwerkingen antipsychotica

Soms is er iets aan te doen



Antipsychotica helpen te voorkomen dat je nogmaals terecht komt in zoiets verwarrends als een psychose. Jammer alleen dat deze medicijnen ook bijwerkingen hebben. Met sommige is best te leven, maar andere zijn zo vervelend dat ze je dagelijks functioneren in de weg staan. Gelukkig krijgt niet iedereen (evenveel) last van bijwerkingen. Zelfs niet van de meest voorkomende.

Meest voorkomende bijwerkingen

Sufheid, slaperigheid, droge mond of ogen, last van maag of darmen, problemen met vrijen, duizeligheid, onverschilligheid, afvlakking van emoties, gewichtstoename, onrustige benen, afwijkende spierbewegingen.

Doorzettingsvermogen

De zoektocht naar het voor jou juiste antipsychoticum kost tijd. En doorzettingsvermogen. Waarom?

Omdat het een paar weken duurt voor je weet of het antipsychoticum aanslaat, maar je wél gelijk last krijgt van bijwerkingen. Daar is op dat moment weinig aan te doen. Als je weet dat het antipsychoticum bij jou werkt, kan de behandelaar iets proberen te doen aan de bijwerkingen. Schrale troost: sommige bijwerkingen gaan vanzelf weer over. Die heb je alleen in het begin.

Zelf bijhouden

Het is belangrijk om zelf bij te houden wat er met je gebeurt nadat je begonnen bent met antipsychotica. De checklist *Werking en bijwerkingen antipsychotica* kan daarbij helpen. Deze vind je op pagina 12.

Bijwerkingen, er is iets aan te doen!

Als je last hebt van bijwerkingen of je zorgen maakt, bespreek dit dan met je behandelaar. Afhankelijk van de ernst van de bijwerkingen en het effect op je gezondheid, kan de behandelaar drie dingen doen:

1. De dosis verlagen. Meestal is dit de oplossing.
2. Een ander antipsychoticum voorschrijven, voor als een lagere dosis niet kan. Hopelijk geeft dit middel minder bijwerkingen.
3. Een middel tegen de bijwerking geven. Vervelend is wel dat dit ook bijwerkingen kan veroorzaken.

Do's & don'ts bij bijwerkingen

Do's

- Vul de checklist *Werking en bijwerkingen antipsychotica* in, zelf of samen met een naaste. Bespreek deze met je behandelaar.
- Veel last van bijwerkingen? Neem dan gelijk contact op met je behandelaar (of eerst je casemanager of zorgcoördinator). Doe dit ook als je vindt dat het middel onvoldoende werkt.
- Gebruik je alcohol en/of drugs? Realiseer je dan dat alcohol en drugs sommige bijwerkingen verergeren. Ook verminderen of versterken ze de werking van antipsychotica. Realiseer je bovendien dat alcohol minstens twee keer zo hard aan komt.
- Probeer voor ogen te blijven houden waaróm je antipsychotica gebruikt. Dan lukt het je misschien beter om sommige bijwerkingen te accepteren.

Don'ts

- Overweeg je om de dosering te verlagen? Of om een tijdje geen antipsychotica in te nemen? Doe dit dan niet op eigen houtje, maar bespreek dit met je behandelaar. Als je namelijk plotseling de dosering verlaagt, of ermee stopt, dan krijg je last van vervelende ontwenningsverschijnselen én loop je het risico op een nieuwe psychose.
- Overweeg je helemaal te stoppen met antipsychotica? Doe dit dan ook niet op eigen houtje, maar leg het voor aan je behandelaar. Realiseer je trouwens wel dat als je geen antipsychotica meer neemt, het risico op een nieuwe psychose aanwezig blijft. Advies: ben je gestopt met antipsychotica en voel je je prima? Blijf dan toch de signalen in de gaten houden die duiden op een psychose. Vraag of een naaste extra op je wil letten. Misschien ben je zo opgelucht dat je geen last meer hebt van bijwerkingen, dat je niet in de gaten hebt dat een nieuwe psychose zich aandient.

Checklist

Werking en bijwerkingen antipsychotica

Wanneer vul je de checklist in?

- Eerste keer: een week na het begin van de behandeling met antipsychotica.
- Daarna: iedere twee weken, tot je goed bent ingesteld.
- Herhaal dit als de dosis wordt verlaagd of als je moet overstappen op een ander antipsychoticum.
- En verder: zo vaak als je wilt of denkt dat nodig is.

Nieuwe checklist nodig?

- Kopieer de (lege) checklist een paar keer.
- Of ga naar www.platformggz.nl, download de checklist en print 'm uit.



Algemeen

- Welk antipsychoticum gebruik je?

- In welke dosering?

- | | | | |
|---|----|-------------|-----|
| • Neem je het antipsychoticum trouw in? | Ja | Meestal wel | Nee |
|---|----|-------------|-----|

- | | | | |
|---------------------------------|----|--|-----|
| • Gebruik je andere medicijnen? | Ja | | Nee |
|---------------------------------|----|--|-----|

- Zo ja, welke?

Werken de antipsychotica?

Hieronder volgt een aantal ervaringen van gebruikers van antipsychotica. Geef aan of ze ook voor jou gelden.

	Ja	Een beetje	Nee
• Ik kan me beter concentreren.	0	0	0
• Ik kan helderder denken.	0	0	0
• Ik voel me rustiger.	0	0	0
• Ik ben minder verward.	0	0	0
• Ik ben minder angstig.	0	0	0
• Ik hoor minder stemmen.	0	0	0
• Ik heb meer controle over mijn gedachten.	0	0	0
• Ik ben minder prikkelbaar.	0	0	0
• Ik vind het makkelijker met anderen om te gaan.	0	0	0
• Ik kan beter een gesprek voeren.	0	0	0
• Ik kan beter slapen.	0	0	0
• Ik heb meer belangstelling voor mijn omgeving.	0	0	0
• Ik voel me opgewekter.	0	0	0
• Ik neem meer initiatief.	0	0	0
• Ik ben actiever.	0	0	0

Heb je (veel) last van bijwerkingen?

	Ja	Een beetje	Nee
• Ik voel me neerslachtig.	0	0	0
• Ik voel me onrustig.	0	0	0
• Ik heb moeite met stil zitten.	0	0	0
• Ik heb nauwelijks gedachten.	0	0	0
• Ik slaap te veel.	0	0	0
• Ik krijg moeilijker een orgasme.	0	0	0

Heb je (veel) last van bijwerkingen? (vervolg)

	Ja	Een beetje	Nee
• Ik heb meer eetlust.	0	0	0
• Ik ben dikker geworden.	0	0	0
• Ik slaap slechter.	0	0	0
• Ik voel me suf.	0	0	0
• Ik heb minder zin in contacten.	0	0	0
• Ik heb minder energie.	0	0	0
• Ik heb last van verstopping.	0	0	0
• Ik heb vaak hoofdpijn.	0	0	0
• Ik voel me angstig.	0	0	0
• Ik ben snel agressief.	0	0	0
• Ik denk trager.	0	0	0
• Ik word duizelig als ik opsta.	0	0	0
• Ik heb last van hartkloppingen.	0	0	0
• Ik heb vaker een droge mond.	0	0	0
• Ik voel me emotioneel vlak.	0	0	0
• Ik kwijl als ik slaap.	0	0	0
• Ik heb last van mijn maag en/of darmen.	0	0	0
• Ik heb minder zin in seks.	0	0	0
• Ik voel me verward.	0	0	0
• Ik beweeg traag.	0	0	0
• Ik voel me vaak moe.	0	0	0
• Ik heb stijve spieren.	0	0	0
• Ik heb trillende handen.	0	0	0
• Ik heb moeite met bewegen.	0	0	0
• Ik heb onrustige benen.	0	0	0
• Ik heb last van rare spierbewegingen.	0	0	0
• Ik zie slechter.	0	0	0
• Ik heb pijn op de borst (bijv. bij inspanning).	0	0	0
• Ik heb moeite met plassen.	0	0	0
• Ik heb last van melkafscheiding uit mijn tepels.	0	0	0
• Ik word minder vaak ongesteld.	0	0	0

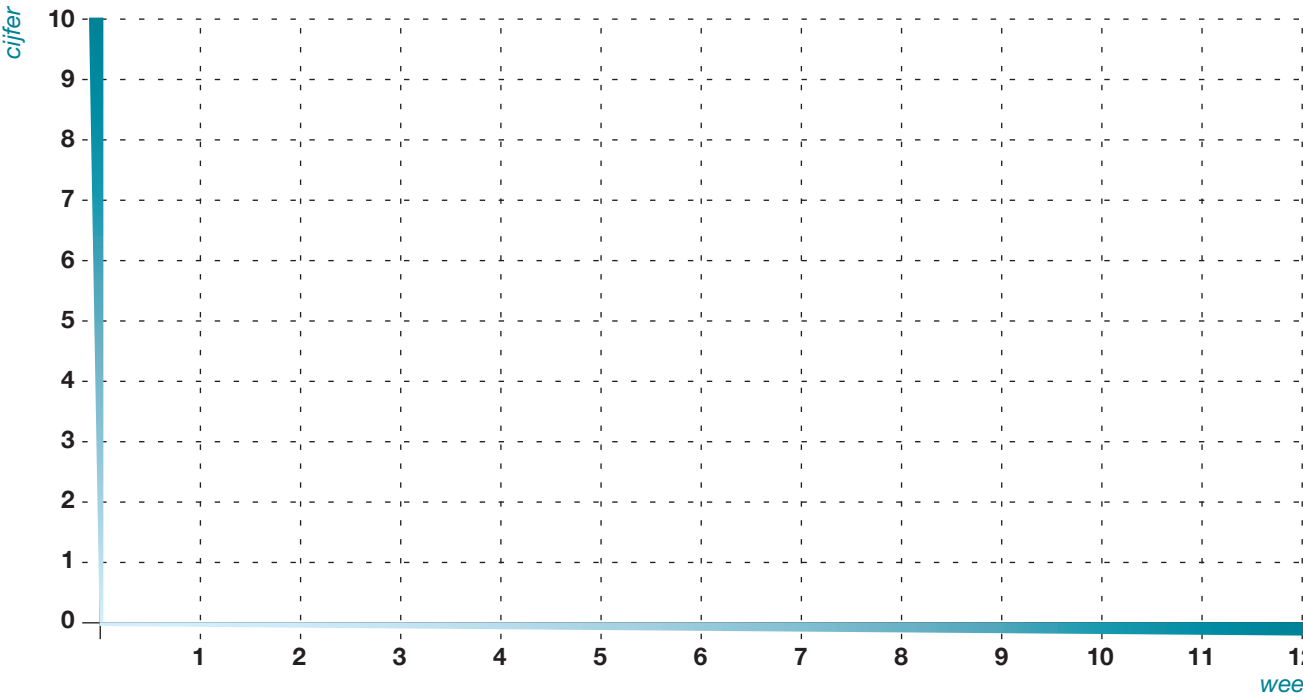
Andere klachten en/of ervaringen:

Welk cijfer geef je je antipsychotica?

Geef elke keer dat je de checklist invult met een rapportcijfer aan wat antipsychotica met je doen. Hoe beter je je voelt, hoe hoger het cijfer. Hoe meer last je hebt van de nadelen - bijwerkingen bijvoorbeeld - hoe lager het cijfer.

Week											
Datum											
Cijfer											

Als je de rapportcijfers in onderstaande grafiek zet, kun je zien of je je beter of juist slechter bent gaan voelen door de antipsychotica.



Antipsychotica werken...

...als je ze goed en veilig inneemt



Als je lange tijd antipsychotica gebruikt, denk je er misschien wel eens over een ‘pillenvakantie’ te nemen. Of je overweegt helemaal te stoppen, vandaag nog. Het voelt niet ‘natuurlijk’, die medicijnen in je lijf. Ook herinneren ze je er steeds weer aan dat je ziek bent. Heel begrijpelijk, die gedachten. Alleen, als je plotseling stopt met het goed en veilig innemen van antipsychotica, kan dit ernstige gevolgen hebben. Een nieuwe psychose bijvoorbeeld.

Goed en veilig innemen, waarom?

- Om onnodige bijwerkingen te voorkomen.
- Om een te sterke of te geringe werking te voorkomen.
- Om vervelende (lichamelijke) ontwenningsverschijnselen te voorkomen.
- Om een nieuwe psychose (en opname) te voorkomen.

Goed en veilig innemen, zo doe je dat

Hoe lastig het soms ook is, probeer toch vol te houden je antipsychotica goed en veilig in te nemen. Hieronder een paar tips die kunnen helpen.

Zelfde tijdstip

- Probeer je antipsychotica altijd op eenzelfde tijdstip in te nemen. Bijvoorbeeld 's avonds, omdat je er slaperig van wordt.

Juiste dosering

- Neem de dosering in die is voorgeschreven. Wil je een lagere dosis? Overleg dit dan met je behandelaar.

Niet vergeten

- Iedereen die medicijnen gebruikt, vergeet ze wel eens een keer. Afhankelijk van wanneer je erachter komt, neem je je medicijnen alsnog in. Stel, je neemt je antipsychotica één keer per dag. Je kunt dan een vergeten dosis alsnog innemen tot 8 uur voor de volgende dosis.
- Probeer te voorkomen dat je ze vergeet in te nemen. Bijvoorbeeld door het innemen te koppelen aan een dagelijkse routine als tanden poetsen of ontbijten.
- Verzin iets dat je helpt herinneren. Bijvoorbeeld een alarm op je mobiele telefoon, een Post-it op het koffiezetapparaat of bij je tandenborstel. Je kunt natuurlijk ook een naaste vragen je te helpen eraan te denken.
- Probeer te zorgen voor rust en regelmaat in je leven. Dat helpt om je medicijnen niet te vergeten. Rust en regelmaat helpen trouwens ook een nieuwe psychose te voorkomen.

Nieuw recept

- Zorg ervoor dat je niet zonder antipsychotica komt te zitten. Vraag dus op tijd een herhaalrecept bij je behandelaar. Vergeet je dit vaak? Vraag dan of een naaste je helpt.

Alcohol en drugs

- Pas op met alcohol en gebruik geen drugs. Ze verergeren sommige bijwerkingen en verminderen of versterken de werking. Ook komt alcohol minstens twee keer zo hard aan.
- Drink je regelmatig alcohol? Bespreek dit dan met je behandelaar.

Pas op met autorijden

- Stap de eerste dagen dat je antipsychotica gebruikt, niet achter het stuur. Het kan zijn dat je wat suf en slaperig bent of wazig ziet. Blijf je hier last van houden? Stap dan ook daarna niet achter het stuur. Heb je de auto echt nodig? Overleg met je behandelaar of je kunt overstappen op een antipsychoticum dat deze bijwerking niet heeft.

Niet plotseling stoppen

- Stop nooit plotseling met het innemen van antipsychotica. Als je plotseling stopt met antipsychotica, krijg je last van vervelende ontwenningsverschijnselen. Bovendien loop je een groot risico op een nieuwe psychose.

Bij vragen of twijfels

- Vraag je behandelaar, huisarts of apotheker om advies.

Goed en veilig stoppen, zo doe je dat

Altijd onder begeleiding

- Stop alleen met antipsychotica onder begeleiding van je behandelaar. Stel samen een afbouwschema op.
- Probeer tijdens, maar ook direct na het afbouwen, regelmatig contact te hebben met je behandelaar. Liefst wekelijks.

Ontwenningsverschijnselen

- Houd er rekening mee dat je last kunt krijgen van ontwenningsverschijnselen, telkens als de dosering verlaagd wordt. Voorbeelden: misselijkheid, zweten, slapeloosheid, onrust, spierpijn.

Heel langzaam

- Antipsychotica moet je heel langzaam afbouwen. Dat kost wel een paar maanden. Hoe geleidelijker de dosering verlaagd wordt, hoe minder last je hebt van ontwenningsverschijnselen. Ook is de kans op een nieuwe psychose kleiner.

Tekenen psychose

- Bemerk je tijdens het afbouwen tekenen van een nieuwe psychose (hevige onrust, angst, minder slapen)? Neem dan onmiddellijk contact op met je behandelaar. Deze zal waarschijnlijk de dosis weer verhogen. Na een paar maanden kun je opnieuw proberen te stoppen, maar dan nóg langzamer.

Hulp naaste

- Laat een naaste op je letten, tijdens, maar ook na het afbouwen. Het kan namelijk zijn dat je zo goed voelt als je gestopt bent, dat je niet in de gaten hebt dat een nieuwe psychose zich aandient.

Lichamelijke gezondheid

Laat je controleren



Dikker worden. Een vervelende bijwerking van antipsychotica. Met soms ook een toename van glucose, cholesterol en/of vetten in je bloed. Samen kunnen deze bijwerkingen het risico op diabetes en hart- en vaatziekten vergroten. Kúnnen. Want lang niet alle antipsychotica geven deze bijwerkingen. En, zoals voor alle bijwerkingen geldt, lang niet iedereen krijgt er (evenveel) last van.

Loop ik risico?

Of je dikker bent geworden sinds je antipsychotica gebruikt, merk je natuurlijk zelf. Een verhoging van glucose, vetten en/of cholesterol in je bloed, merk je vaak niet. De enige manier om daar achter te komen is met een bloedonderzoek. Dit moet dan ook regelmatig gebeuren. Zeker als:

- je in korte tijd (veel) dikker bent geworden
- in je familie diabetes, hart- en vaatziekten en/of overgewicht voorkomen
- je weinig beweegt
- je niet zo gezond of onregelmatig eet
- je rookt, drinkt of drugs gebruikt.

Gezondheidscheck

Je behandelaar zorgt ervoor dat je opgeroepen wordt voor controle van je lichamelijke gezondheid, inclusief je bloed. Dat gebeurt bij je GGz-instelling of bij de huisarts. Ben je net begonnen met antipsychotica, dan krijg je wat vaker een gezondheidscheck. Gebruik je hetzelfde middel al een tijd, dan is één keer per jaar genoeg.

De uitslag

Blijkt uit het (bloed)onderzoek dat je een groter risico hebt op diabetes en hart- en vaatziekten? Schrik dan niet, er is namelijk iets aan te doen.

- Door jezelf: stoppen met roken, meer bewegen, regelmatig, minder en gezonder eten. Eventueel met hulp.

- Door je behandelaar: een ander antipsychoticum voorschrijven met minder kans op deze bijwerkingen.
- Door je (huis)arts: medicijnen voorschrijven die het risico op diabetes en hart- en vaatziekten verkleinen.

Een goede behandelrelatie

Daar heb je er twee voor nodig



Een (langdurige) behandeling met antipsychotica is ingrijpend. Dat hou je alleen vol als je er vertrouwen in hebt. Vaak hangt het vertrouwen in je behandeling samen met het vertrouwen dat je hebt in je behandelaar. En daar heb je een goede behandelrelatie voor nodig. Zo'n relatie gaat meestal niet vanzelf, daar moet je allebei iets voor doen.

Een goede behandelrelatie, wat kun je zelf doen?

- Bereid je voor op elk gesprek. Zo voorkom je dat je dingen vergeet te vragen of te vertellen.
- Schrijf eventuele vragen op. Dan kun je aan het einde van het gesprek checken of ze beantwoord zijn. Een checklist *In gesprek met je behandelaar* vind je op de volgende pagina.
- Gebruik de checklist *Werking en bijwerkingen antipsychotica* uit dit boekje. Dat maakt het makkelijker om je ervaringen met antipsychotica te bespreken.
- Neem een naaste mee als je je daardoor prettiger voelt. Iemand meenemen mag altijd.
- Vraag door als je iets niet begrijpt. Domme vragen bestaan niet.
- Vraag hoe je je behandelaar - of iemand anders - kunt bereiken als je achteraf nog vragen hebt.

Een goede behandelrelatie, wat kan je behandelaar doen?

Start van de behandeling

- Informeren naar jouw ervaringen, klachten of problemen.
- Vertellen hoe antipsychotica kunnen helpen. En hoe lang het duurt voordat je dat merkt.
- Vertellen welke bijwerkingen je kunt verwachten. En wat je dan moet doen.

- Vertellen hoe je de antipsychotica goed en veilig inneemt. En waarom dat zo belangrijk is.
- Benadrukken dat de behandeling uit meer bestaat dan alleen antipsychotica.

Tijdens de behandeling

- Informeren naar jouw ervaringen met de medicijnen.
- Reageren op eventuele zorgen of twijfels. Over bijwerkingen bijvoorbeeld.
- Bij ernstige bijwerkingen: de dosering verlagen of een ander antipsychoticum voorschrijven.
- Samen met jou, de voor- en nadelen van antipsychotica tegen elkaar (blijven) afwegen.

Geheugensteuntje

Op de volgende pagina's vind je de checklist *In gesprek met je behandelaar*. Met vragen die je kunt stellen en dingen die je moet vertellen.

Deze checklist kun je ook downloaden en uitprinten van www.platformggz.nl.

Checklist

In gesprek met je behandelaar

Algemeen

- Vraag je behandelaar om uitleg als je iets niet begrijpt.
- Vraag of je je behandelaar, of iemand anders, kunt bellen als je achteraf nog vragen hebt.
- Vertel hoe je je voelt.
- Vertel welke klachten je hebt.
- Vertel welke problemen je hebt (op je werk, thuis, financieel).
- Vertel welke medicijnen je gebruikt (ook die je bij de drogist of supermarkt koopt).

Over de behandeling met antipsychotica

Start van de behandeling

- Vraag wat antipsychotica doen, hoe ze jou kunnen helpen (om beter te slapen, om je angsten kwijt te raken, om je beter te kunnen concentreren etc.).
- Vraag waarom de behandelaar juist op dit antipsychoticum uitkomt.
- Vraag hoe lang het duurt voor je merkt dat je klachten minder worden.
- Vraag hoe lang je antipsychotica moet blijven gebruiken.
- Vraag welke bijwerkingen je kunt verwachten.
- Vertel welke bijwerkingen jou persoonlijk zwaar zouden vallen.
- Vraag wat je moet doen bij bijwerkingen.
- Vraag welke bijwerkingen meestal vanzelf weer overgaan.
- Vraag of je mag autorijden.
- Vraag of je alcohol en drugs mag gebruiken.
- Vraag hoe en wanneer je je antipsychotica moet innemen.

Tijdens de behandeling

- Vertel over je ervaringen met antipsychotica, positief en negatief.
- Vertel wat je merkt van de werking van antipsychotica.
- Vertel of je last hebt van bijwerkingen. En zo ja, van welke.
- Vertel of je je zorgen maakt over de bijwerkingen. En over welke vooral.
- Vertel of je overweegt te stoppen. Bijvoorbeeld omdat je de bijwerkingen te zwaar vindt. Of om andere redenen.
- Vraag wat je behandelaar kan doen aan de bijwerkingen.
- Vraag je behandelaar om samen met jou de voor- en nadelen van antipsychotica tegen elkaar af te wegen.

- Sommige antipsychotica hebben meerdere namen. Alleen de naam verschilt, niet de werkzame stof.
- In het schema staan alle antipsychotica en hun meest voorkomende bijwerkingen. Wil je meer weten? Ga dan naar www.apotheek.nl. Daar vind je per bijwerking tips en adviezen.
- Niet iedereen krijgt last of evenveel last van (een of meer van de genoemde) bijwerkingen.
- Sommige bijwerkingen gaan vanzelf weer over, die merk je alleen in het begin.
- Bespreek alle bijwerkingen met je behandelaar, dus niet alleen degene waar je veel last van hebt.

- +++ komt voor bij meer dan 30 van de 100 gebruikers
- ++ komt voor bij 10 tot 30 van de 100 gebruikers
- + komt voor bij 1 tot 10 van de 100 gebruikers

[illegible]

[illegible]

Handige websites en organisaties



Patiënten- en familieorganisaties

Anoixsis

Vereniging voor mensen met schizofrenie of chronische psychose.

www.anoixsis.nl

Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen (VMDB)

Vereniging voor mensen met een manisch depressieve stoornis (MDS of bipolaire stoornis) en hun naastbetrokkenen.

www.vmdb.nl

Ypsilon

Vereniging voor familie en naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose.

www.ypsilon.org

Geestdrift

Vereniging van en voor GGz-cliënten.

www.vereniginggeestdrift.nl

Stichting Weerklank

Stichting voor en door mensen die stemmen horen en/of bijzondere psychische ervaringen, psychotische belevingen en buitenzintuiglijke ervaringen hebben (gehad).

www.stemmenhoren.nl

Stichting Labyrint ~ In Perspectief

Stichting die zich inzet voor familieleden van mensen met psychische of psychiatrische problemen.

Naastbetrokkenen, burens, vrienden en collega's kunnen hier ook terecht.

www.labyrint-in-perspectief.nl

Over medicijnen

www.apotheek.nl

Alles wat je maar wilt weten over medicijnen.

www.meldpuntmedicijnen.nl

Hier kun je je eigen ervaringen met medicijnen melden en die van anderen bekijken.

www.mijnzorgveilig.nl

Verschillende 'patiëntveiligheidskaarten': kaarten met tips en cartoons over bijvoorbeeld veilig medicijngebruik. Kijk bij 'Over medicatie'.

GGz-instellingen

www.ggznederland.nl

Bij 'Informatiecentrum' vind je alle ggz-instellingen in Nederland.

Notities

Handige telefoonnummers

Behandelaar

Naam:

Telefoon:

Casemanager

Naam:

Telefoon:

Zorgcoördinator

Naam:

Telefoon:

Huisarts

Naam:

Telefoon:

Apotheek

Naam:

Telefoon:

Ervaringen, vragen, zorgen, twijfels, opmerkingen



Colofon

Deze brochure is ontwikkeld in opdracht van de stuurgroep
Veilige zorg, ieders zorg - Programma patiëntveiligheid GGz.

Tekst

Hedda van het Groenewoud, Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik

Vormgeving

o2 concept + graphic design

© Landelijk Platform GGz, mei 2013
www.platformggz.nl

Voor downloaden en bestellen van de brochure: www.platformggz.nl

