

Patiëntenbrochure



Antidepressiva

Afbouwen of doorgaan?



Instituut voor
Verantwoord Medicijngebruik

Antidepressiva Afbouwen of doorgaan?

Heeft u - in overleg met uw (huis)arts - besloten te stoppen met het gebruik van de antidepressiva? Of overweegt u te stoppen, maar wilt u eerst nog wat extra informatie?

In deze brochure leest u wat belangrijk is bij het afbouwen van antidepressiva en wat u daarbij kunt tegenkomen. Ook vindt u tips om terugval naar uw depressie of angstklachten te voorkomen.



Gebruik van antidepressiva

Artsen schrijven antidepressiva voor bij:

- ▶ Een lichte depressie, wanneer andere behandelingen, zoals meer beweging, een cursus, begeleiding of gesprekstherapie, niet helpen.
- ▶ Een ernstige depressie.
- ▶ Enkele andere aandoeningen, zoals angststoornissen.

Wanneer u eenmaal antidepressiva gebruikt, kunt u niet gelijk stoppen als uw klachten over zijn. Nadat uw klachten over zijn moet u de medicijnen een tijd blijven gebruiken om terugval naar uw depressie of angstklachten te voorkomen:

- ▶ Zes maanden als u voor het eerst depressieve klachten heeft.
- ▶ Een jaar of langer als u eerder een depressie had, bij angstklachten, of als het bij u een andere specifieke situatie betreft.

Als u lang antidepressiva gebruikt, is het goed om regelmatig het gebruik met uw arts te bespreken. Dat voorkomt dat u deze medicijnen onnodig door blijft slikken. Laat de arts weten hoe het met u gaat. Of u tevreden bent over de werking van het medicijn en of u last heeft van bijwerkingen. Maak daarom regelmatig een afspraak met uw (huis)arts.

Stoppen met antidepressiva

"Mijn spieren gingen verkrampen, ik kreeg een soort van elektrische schokken door mijn lichaam, met name in mijn hoofd.... ik werd extreem onrustig en raakte zelfs totaal in de war."

Ervaring met abrupt stoppen van paroxetine, gemeld bij 'Meldpunt Medicijnen'.

Stop niet abrupt, maar bouw langzaam af!

Abrupt stoppen met antidepressiva kan hele heftige ontwenningreacties geven, zowel lichamelijk als psychisch (zie ook pagina 6). Bij langzaam afbouwen is de kans op ontwenningssverschijnselen kleiner.

Bouw alleen in overleg met uw arts de medicijnen af!

Wanneer u met uw arts heeft besloten dat u de antidepressiva kunt afbouwen, maak dan goede afspraken over de manier waarop u dat gaat doen. Samen met u stelt uw arts een afbouwschema voor u op. Geef hierbij uw individuele wensen aan.

Bedenk:

- ▶ Of u er vertrouwen in heeft dat het gaat lukken.
- ▶ Eventuele eerdere ervaringen bij het afbouwen van antidepressiva. Waarom lukte het toen niet? En hoe kwam dat?
- ▶ Of u een rustige of juist stressvolle periode tegemoet gaat.
- ▶ Of een duidelijk afbouwschema (op papier) u houvast kan geven.

Tips

- ▶ Maak duidelijke afspraken met uw arts op welke wijze hij/zij u begeleidt bij het afbouwen. Vraag extra ondersteuning als u opziet tegen het afbouwen.
- ▶ Spreek met de arts af wanneer u terugkomt voor een evaluatie.
- ▶ Bedenk welke veranderingen in uw leven nodig zijn om te voorkomen dat u opnieuw een depressie krijgt. Schrijf voor uzelf een 'afbouwplan' met daarin wat u moet vermijden of juist moet opzoeken. Zie ook de tips op pagina 7.

Hoe lang afbouwen?

De duur van de afbouwperiode bij antidepressiva verschilt per persoon. Van vier weken tot wel een heel jaar. Iedereen reageert anders. Het hangt ook af van:

- uw situatie
- het medicijn en de dosering
- uw motivatie en voorkeur
- het optreden van ontwenningssverschijnselen
- of u de medicijnen kreeg vanwege angstklachten

Bij het afbouwen is het belangrijk dat u goed gemotiveerd bent om te stoppen met de medicijnen. Twijfelt u, onderzoek dan eerst bij uzelf wat de reden daarvoor is. En bespreek die met uw arts. Soms is het handiger om het afbouwen uit te stellen en eerst uw vragen of onzekerheden weg te werken. Dit vergroot de kans op een succesvolle afbouw. Dit geldt ook voor de snelheid van het afbouwen: beter 'langzaam, maar zeker', dan 'snel met kans op terugval'.

Als u de medicijnen kreeg vanwege angstklachten, moet u over het algemeen veel langzamer afbouwen. U heeft namelijk meer kans op ontwenningssverschijnselen die lijken op uw 'oude' angstklachten. Dan kunt u onterecht het idee hebben dat de ziekte terugkeert. Die angstklachten kunnen u onzeker maken, waardoor u stopt met afbouwen. Ook heeft u meer kans op terugval. Bij te snel afbouwen vergroot u die kans. Maak daarom van tevoren afspraken met uw arts over extra ondersteuning tijdens de afbouwperiode. Lees ook de tips op pagina 7.

Ontwenningsverschijnselen

"Ik had af en toe een beetje last van een soort elektrische schokjes in m'n hoofd en van duizeligheid."

"De arts heeft mij toen in 6 weken af laten bouwen. Ik had soms last van 'raar voelen' en van suizen in het hoofd, verder nauwelijks last."

"Bij te snel afbouwen had ik last van slapeloosheid."

Ervaringen met afbouwen van paroxetine, gemeld bij 'Meldpunt Medicijnen'.

Het afbouwen van antidepressiva kan leiden tot vervelende ontwenningsverschijnselen, zoals slaapklachten, onrust, prikkelbaarheid, spierschokken, trillen, zweten, hoofdpijn, misselijkheid en buikpijn. Ook kunnen ontwenningsverschijnselen lijken op uw 'oude' gevoelens van angst of depressie. Sommigen hebben nauwelijks last hiervan, terwijl anderen veel last ervaren. Dat verschilt per persoon, maar is ook afhankelijk van:

- ▶ het soort medicijn
- ▶ hoe lang u het medicijn gebruikte

Krijgt u last van ontwenningsverschijnselen doe dan - in overleg met uw arts - een stapje terug met afbouwen! Voor tips, zie pagina 7.

Er is een verschil tussen ontwenningsverschijnselen en een terugval naar de depressie of angstgevoelens. Hoewel het op dat moment hetzelfde kan voelen. Bij ontwenningsverschijnselen moet uw lichaam wennen aan minder medicijnen.

Ontwenningsverschijnselen treden op binnen een paar dagen na het stoppen of verlagen van de dosis. Zij zijn van voorbijgaande aard en worden na verloop van tijd minder. Worden uw klachten na verloop van tijd niet minder, maak dan een afspraak met uw huisarts.

Afbouwen en het voorkomen van terugval

Bij het afbouwen van antidepressiva kunnen bepaalde cursussen of vormen van therapie ook ondersteunend zijn. Kijk voor adressen op de achterzijde van deze brochure.



- ▶ Begin niet met afbouwen in een drukke of stressvolle periode, of als u weet dat die gaat komen. Dat kan ook een vakantie of (verre) reis zijn. Stel het afbouwen dan liever nog een paar weken uit.
- ▶ Zoek steun in uw naaste omgeving. Laat voor u belangrijke mensen - zoals uw partner, vrienden en werkgever - weten dat u de medicatie gaat afbouwen.
- ▶ Vermijd gebruik van alcohol en drugs.
- ▶ Vermijd patronen waardoor u opnieuw depressief kunt worden, zoals veel tv-kijken, onregelmatige dagindeling, vermijden van contacten, ongezond eten, veel stilzitten en (veel) roken.
- ▶ Zorg voor voldoende beweging. Ga sporten of maak afspraken om te wandelen.
- ▶ Vraag niet te veel van uzelf en zorg voor voldoende afleiding en ontspanning.
- ▶ Een afbouwschema is een richtlijn. Indien nodig kunt u langzamer afbouwen. Overleg dit met uw (huis)arts.
- ▶ Bij last van ontweningsverschijnselen kunt u, in overleg met uw (huis)arts:
 - Tijdelijk teruggaan naar de 'oude' dosis, waarbij u geen last had.
 - Langzamer afbouwen, door een 'kleinere stap' te maken, dus een kleinere dosisverlaging; bijvoorbeeld niet van 20 naar 10 mg, maar van 20 naar 15 mg. Eventueel kan een tabletsplitter daarbij helpen. Vraag uw apotheek hiernaar.
 - Langzamer afbouwen door een langere periode tussen de stappen. Maak bijvoorbeeld van twee weken een maand of zes weken.
 - Dezelfde dosis aanhouden en wachten tot de ontweningsverschijnselen een tijdje verdwenen zijn.
- ▶ Overleg bij vragen of problemen altijd met uw (huis)arts!

Meer informatie

Websites

www.depressiecentrum.nl Kenniscentrum voor depressie van Fonds Psychische Gezondheid.

www.depressie.org Informatie van en voor mensen die een depressie hebben doorgemaakt.

www.stichtingpandora.nl Patiëntenorganisatie voor mensen met psychische problemen.

www.kiesbeter.nl Informatie over keuzes in de zorg.

www.sportiefbewegen.nl Informatie over sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening.

www.meldpuntmedicijnen.nl Ervaringen met medicijnen: zelf melden en ervaringen van anderen inzien.

www.mentaalvitaal.nl Startpunt voor informatie over mentale gezondheid, aandoeningen, soorten hulpverlening en adressen (vanaf voorjaar 2010).

Telefoon

Psychische Gezondheidslijn (0900 903 9039): voor informatie, advies of een luisterend oor.

Pandora Depressielijn (0900 612 0909): praten met lotgenoten over behandeling en ervaringen met depressie.

Cursussen en therapie

Mindfulness Aandachtstraining, vooral voor mensen met een terugkerende depressie.

www.beatingtheblues.nl Cognitieve gedragstherapie via de computer (alleen met verwijzing van huisarts/psycholoog).

www.interapy.nl Online behandeling van psychische klachten (voor vergoeding is verwijzing van een arts nodig).

Brochures

Stoppen met antidepressiva: ervaringen van gebruikers (UPPER, Utrecht, 2003) <http://upper.science.uu.nl>.

Doorgaan of stoppen met antidepressiva (UPPER), Utrecht, 2008) <http://upper.science.uu.nl>.

Somber of depressief, en dan? (Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik, 2010) www.medicijngebruik.nl.

