

Bij reparaties aan auto's van mijn ouders stond ik er vaak met mijn neus bovenop

Anna Michielen is gek van bijzondere voertuigen en dol op fotograferen



→ REGIO 5

VOOR HET LAATSTE NIEUWS: NHD.NL

TIPS EN REACTIES: REDACTIE.AC@NHD.NL

VRIJDAG 11 NOVEMBER 2022

AFBOUWPOLI Gevaarlijk veel medicijnen gebruikt in de GGZ

Minder medicatie slikken

Het te lang en te veel slikken van medicatie moet teruggedrongen worden, vindt GGZ Noord-Holland-Noord. Want de gezondheidsgevolgen zijn ronduit zorgwekkend. Daarom is de afbouwpoli opgericht, om patiënten en behandelaars te helpen. „Dokters leren wel starten, maar niet afremmen en inparkeren”



Virginia Groenendijk
v.groenendijk@mediahuis.nl

„Ik kan het niet meer aanzien”, zegt psychiater Remke van Staveren. „Patiënten met overgewicht, medicijnverslaving, hartfalen en emotionele afvlakking door langdurig gebruik van te veel psychofarmaca. En het verbijsterende is: volgens onze richtlijn moeten we altijd proberen de laagst werkende dosis aan te houden, maar het gebeurt gewoon onvoldoende.”

Meer dan een miljoen Nederlanders gebruiken antidepressiva. En dan is er nog de grote groep die slaap- en kalmeringsmiddelen, antipsychotica, stemmingsstabilisatoren en ADHD-medicatie - of een cocktail daarvan - gebruikt. „Er wordt veel voorgeschreven, maar weinig afgebouwd.”

Inparkeren

Waarom? „Veel behandelaars weten simpelweg niet hoe. Dokters leren wel starten, maar niet afremmen en inparkeren. Er is een gebrek aan wetenschappelijk onderzoek. De wachtlijsten in de GGZ helpen hierin ook niet en het blijkt daarnaast dat huisartsen vaak wachten tot de patiënt vraagt om dosisvermindering, en vice versa.” Minister Ernst Kuipers erkende het gebrek aan wetenschappelijk onderzoek in een brief aan de Tweede Kamer afgelopen zomer. Momenteel loopt er een studie van het Radboudumc naar het afbouwen van antidepressiva.

Van Staveren dook voor haar in september uitgebrachte boek 'Minder Slikken' in de vele online forums waarop GGZ-patiënten hun ervaringen delen over medicatie-afbouw. „Daarin is een duidelijke lijn te ontdekken. Wat werkt is de glijbaanmethode; een hyperbole curve waarbij geleidelijk wordt geminderd, in het begin harder dan op het einde.”

Ze is door GGZ NHN gevraagd om een afbouwpoli, de tweede in Nederland, te helpen opzetten. De eerste afbouwpoli, een samenwerking tussen GGZ InGeest en Amsterdam UMC, ging februari vorig jaar van start. „Het verschil met die poli is dat wij ons niet alleen richten op antidepressiva, maar op alle psychofarmaca - al is het wel aan te raden niet met meerdere medicijnen tegelijk te stoppen.”

Angst

Ze merkt huivering bij patiënten, behandelaars en de omgeving als het over afbouwen gaat. „Heel be-



De Alkmaarse Maaïke van der Werff (48) is sinds twee jaar aan het afbouwen met de antipsychotica die ze slikt voor haar bipolaire kwetsbaarheid.

FOTO JIFOTO/VINCENT DE VRIES

”
Patiënten met overgewicht, medicijnverslaving en hartfalen, ik kan het niet meer aanzien

grijpelijk, maar vaak wordt afbouwen met stoppen verward, en dat zijn echt twee heel verschillende dingen. Medicatievermindering is ook niet voor iedereen een optie, maar voor een grote groep wel.”

De Alkmaarse Maaïke van der

Werff (48) is sinds twee jaar aan het afbouwen met de antipsychotica die ze slikt voor haar bipolaire kwetsbaarheid - „ik noem het liever geen stoornis”. De ervaringsdeskundige is ooit radicaal in één keer gestopt omdat het zo goed met haar ging dat ze dacht wel zonder te kunnen. „Ik wilde graag af van de bijwerkingen: de emotionele afvlakking, het gevoel er niet helemaal bij te zijn.” Die 'cold turkey-methode' pakte niet goed uit: „Ik zag en hoorde dingen die er niet waren.”

Geleidelijk

Haar psychiater wilde niet meer dat ze zelf zou dokteren. „Een paar maanden laten zijn we samen gaan kijken naar geleidelijke vermindering.” Momenteel slikt ze nog zo'n drie tot vier dagen per week antipsychotica in plaats van elke dag, en dat gaat heel goed: „Pas zat ik op een vrijdagavond met mijn partner aan tafel en namen we de week door. Ik voelde opeens: ik word weer geraakt, ik ben er weer.”

Van der Werff doet samen met Van Staveren en een verpleegkundig specialist de intake. Als daar blijkt dat afbouw een optie is, wordt een plan gemaakt voor de medicatievermindering. Sinds de start van de poli, 4 oktober dit jaar in Hoorn, zijn er

zo'n tien intakes geweest. Het plan is om de poli uit te breiden en alle GGZ NHN-vestigingen langs te gaan. Van Staveren: „We willen hel-

pen met afbouwen maar ook met het verspreiden van de kennis. Het zou mooi zijn als we over een jaar niet meer nodig zijn.”

advertentie

BEZOEK ONZE MAGISCHE
KERSTSHOW

Betoverend voor jong en oud!

LAATSTE WEEKEND!
10% KORTING
op onze Wonen-
& Sfeerafdeling

*Korting geldig op de 1^e etage,
niet op lopende orders.

Graag tot ziens!

Oosterboekelweg 2a • Hoogwoud • www.deboet.nl

OPEN: Ma t/m Do 9.00-18.00u | Vr 9.00-21.00u | Za 9.00-17.00u | Zo 10.00-17.00u

DE BOET
1972-2022

50 jaar De Boet