

GOUDEN REGELS

Hierbij een paar algemene regels bij het afbouwen van medicatie:

1. Afbouwen betekent minderen, misschien kunt u naar 0, maar misschien ook niet. We streven naar zo min mogelijk, maar wel zo veel als nodig is.
2. Bouw één middel tegelijkertijd af.
3. Stop nooit in één keer en sla geen dagen over.
4. Langzaam, langzaam, langzaam... Hoe langzamer het gaat, hoe meer tijd uw brein krijgt om aan de nieuwe situatie te wennen. Daarmee voorkomt u ontweningsverschijnselen en een terugval.
5. Bouw als een glijbaan af: in het begin kunt u snel gaan, maar naarmate u verder komt gaat u langzamer en neemt u kleinere stapjes.
6. Houd een 'afbouwdagboek' bij; noteer wat u voelt bij het afbouwen en neem uw aantekeningen mee naar uw eerstvolgende afspraak met de psychiater of verpleegkundig specialist.
7. Heeft u klachten? Als de klachten snel op afbouw volgen dan zijn dat heel waarschijnlijk ontweningsverschijnselen, geen terugval. Raak niet in paniek, de klachten verdwijnen meestal binnen een paar dagen, soms duurt het een week. Meestal komen ontweningsverschijnselen omdat u toch iets te snel afbouwt. Vertrouwt u het niet, neem dan contact op met uw behandelaar. Eventueel gaat u dan weer een stapje omhoog, om daarna langzamer en met kleinere stapjes af te bouwen.
8. Gebruik uw signaleringsplan om te kijken hoe u om kunt gaan met klachten. Slaap is erg belangrijk. Slaapt u een nacht niet, neem dan de volgende dag eventueel een slaappil in, of doe ontspanningsoefeningen. Overleg eventueel met uw behandelaar wat u nu het beste kunt doen en noteer dit in uw signaleringsplan.
9. Betrek uw naasten! Afbouwen kan heel spannend zijn, daar kunt u wel wat hulp bij gebruiken. In ieder geval iemand die u goed kent en u kan ondersteunen: uw afbouwmaatje.
10. De allerlaatste milligrammen zijn het spannendst. Juist dan kunt u de meeste klachten verwachten. U kunt overwegen om voor dat allerlaatste stukje een taperingstrip te bestellen (een medicatierol met aflopende hoeveelheden medicijnen). Vraag ernaar bij uw behandelaar.
11. Zorg goed voor uzelf. Lukt het nu niet, dan een volgende keer beter.



www.ggz-nhn.nl
088 65 65 010

ggznhn
 ggz-nhn

ggznhn
 GGZNoordHollandNoord

AFBOUWPOLI GGZ NHN

Informatie voor cliënten en naasten

Bent u in behandeling bij GGZ NHN en slikt u medicatie? We hopen dat u tevreden bent over het gebruik en dat het uw kwaliteit van leven verbetert. Uit ervaring weten we dat medicijnen helaas ook veel bijwerkingen hebben. Het is begrijpelijk dat er een periode in uw leven komt waarin u de medicatie wil afbouwen. De juiste ondersteuning daarbij is belangrijk. Daarom kunt u nu bij de afbouwpoli terecht. Met een team van experts op het gebied van afbouwen van medicatie.

Scan de QR-code voor een video met tips van ervaringsdeskundige **Maaïke van der Werff**.



Maaïke is ervaringsdeskundige en heeft ervaring met het afbouwen van medicatie. Zij heeft een aantal tips verzameld die helpend zijn voor haar en die zij graag met u deelt.

GEVOLGEN VAN MEDICATIE

Het doel van elke therapie, en dus ook van medicatie, is een verbetering van kwaliteit van leven. Soms wegen de nadelen van medicatie niet op tegen de voordelen. Medicatie kan bijwerkingen veroorzaken, op korte termijn, maar ook na jaren. Medicatie kan soms gezondheidsschade geven, zoals overgewicht of een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Ook kunnen medicijnen elkaar beïnvloeden. Het is dus belangrijk dat u zo min mogelijk slikt.

AFBOUWEN VAN MEDICATIE

Veel mensen denken dat afbouwen stoppen betekent. Stoppen kan het doel zijn, maar dat hoeft niet. Afbouwen betekent geleidelijk minderen tot de laagste nog werkzame dosering. Het is belangrijk dat u dat weet. Dat u niet per se hoeft te stoppen met medicatie die u beschermt tegen psychische klachten, maar een onderhoudsdosering kunt blijven gebruiken. Belangrijk is dat u zo min mogelijk gebruikt, maar wel zoveel als nodig is.

ONDERSTEUNING

Afbouwen kan behoorlijk spannend zijn, voor u, maar ook voor uw naasten. Hoe zal het straks gaan? Krijgt u ontwenningsverschijnselen? En wat als u een terugval krijgt? Samen met een team van experts geven we u, uw naasten en uw behandelaar advies en ondersteunen we jullie in het proces.

HERSTELACADEMIE

Tijdens uw proces kunt u gebruik maken van de Herstelacademie. Op de Herstelacademie komen lotgenotengroepen bijeen. Een daarvan gaat specifiek over het afbouwen van medicatie. Deze groep wordt begeleid door ervaringsdeskundige Maaike van der Werff.



WAT MOET IK DOEN ALS IK INTERESSE HEB IN HET AFBOUWEN VAN MIJN MEDICATIE?

- ✓ **Stap 1 Aanmelding.** Als u interesse hebt om uw afbouwdoelen te verkennen bespreekt u dit met uw behandelaar. Vervolgens kunnen jullie de aanmelding voor de afbouwpoli doen.
- ✓ **Stap 2 Kennismaking.** U ontvangt een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. Daarin bespreekt u bijvoorbeeld wat u wil bereiken.
- ✓ **Stap 3 Nadenktijd.** In de bedenktijd bespreekt u met uw naasten welke stappen u zou willen zetten. Voordat u start is het belangrijk dat u weet wat u moet doen als het wat minder met u gaat. U kan hiervoor een signaleringsplan maken met uw behandelaar of een WRAP (wellness recovery action plan) op de Herstelacademie.
- ✓ **Stap 4 Adviesgesprek.** Volgens de methode Samen beslissen worden de eerste stappen uitgestippeld. U krijgt tijdens dit gesprek advies op maat.
- ✓ **Stap 5 Afbouwen.** U start met het afbouwen van medicatie. Dit doet u onder begeleiding van uw eigen behandelaar.



Psychiater-consulent **Remke van Staveren** is expert op het gebied van afbouwen van medicatie. Samen met het afbouwteam ondersteunt ze u, uw naasten en uw behandelaar, met advies op maat. Remke heeft het boek *Minder slikken* geschreven, over het afbouwen van medicatie. In het

boek vindt u meer informatie over waarom u zo min mogelijk moet slikken, maar wel zoveel als nodig is. En hoe u verantwoord kunt afbouwen en wat u daarvoor nodig heeft. Het boek is te leen bij de Herstelacademie of te koop in de boekhandel.