

# Afbouwen doe je zo

DE PRAKTISCHE GIDS OM ZO VEILIG MOGELIJK AF TE BOUWEN

---



## HAMLETT

---

*Handling Antipsychotic Medication:  
Long-term Evaluation of Targeted Treatment*

## Colofon

Deze gids is tot stand gekomen door een samenwerking tussen de HAMLETT studie, MIND Ypsilon en Anoiksis.

Met dank aan: ZonMw, Prof. dr. I. Sommer, dr. M. J. Kikkert, Shiral Gangadin, Karin Groen, Prof. dr. L. de Haan, Prof. dr. W. A. Veling  
Vormgeving: Hadassa Kwetsie

[www.HAMLETT.nl](http://www.HAMLETT.nl)

Augustus 2019



## Inhoudsopgave

Waarom deze gids?	6
Algemene informatie over HAMLETT	8
Doorgaan of afbouwen: voor- en nadelen	10
Wat kun je verwachten als je gaat afbouwen?	11
Vragenlijst Terugvalsignalen	15
<i>Afbouwschema's Orale Antipsychotica:</i>	
amisulpride	23
aripiprazol	25
chloor-protixeen	27
cisordinol	29
clozapine	31
haloperidol	33
lurasidone	35
olanzapine	37
paliperidon	39
pimozide	41
quetiapine	43
risperidon	45
sertindol	47
sulpiride	49
tiapride	51
Antipsychotica Depot	53
Afbouw dagboek	55
Afbouwen doe je samen	69
Praktische tips voor naasten	71
Literatuur en contacten	73

## Waarom deze gids?

Mensen die voor het eerst een psychose hebben gehad, krijgen meestal **antipsychotica** voorgeschreven. We weten dat deze medicijnen goed helpen om een psychose te behandelen. Ook weten we dat ze goed helpen om een volgende psychose te voorkomen, maar ze hebben ook bijwerkingen die erg vervelend kunnen zijn. Wat voor soort bijwerkingen je krijgt hangt af van het middel. Sommige medicijnen (bv quetiapine, olanzapine en clozapine) geven vaak klachten van moeheid en gewichtstoename. Andere medicijnen (zoals risperidon, aripiprazol en haloperidol) geven vaak bijwerkingen van het bewegen: je wordt wat strammer, krijgt minder mimiek en spreekt trager. Ook seksuele bijwerkingen, zoals potentiëstoornissen, kunnen voorkomen.

Je krijgt dit boekje omdat je in het kader van de **HAMLETT studie** voornemens bent om jouw antipsychotische medicijnen (op korte of lange termijn) af te bouwen. Of het voor jou het beste is om de medicijnen helemaal af te bouwen, of dat het beter is een bepaalde dosis te blijven gebruiken, weten we niet van tevoren. Tijdens deze afbouwperiode zal je daarachter komen. Deze gids is bedoeld om jou en jouw naasten te helpen tijdens het afbouwen.

Het vergt zorg en aandacht om goed te onderzoeken bij welke dosis jij je het beste voelt en wanneer je het beste kunt functioneren. De medicatie helemaal afbouwen is een optie, maar niet noodzakelijk het einddoel. Sommige mensen functioneren namelijk beter met een bepaalde dosis medicijnen. Antipsychotica zijn gemaakt om mensen met psychosegevoeligheid te helpen, dus het is prima als je die hulp kunt gebruiken. Om je tips te geven voor het afbouwen, kan je in deze gids **afbouwschema's** en een **afbouwdagboek** vinden.

In de schema's staan richtlijnen voor het afbouwen van verschillende antipsychotica. Je zult zien dat die schema's steeds een heel langzame afbouw voorstellen. Daarnaast kan je in het dagboek per dag bijhouden hoeveel medicatie je neemt. Door aantekeningen te maken tijdens de afbouw kun je achteraf ook terug lezen bij welke dosis jij het beste functioneerde.

Als je gaat afbouwen moet je lichaam weer een nieuwe balans vinden. Soms veroorzaakt dat tijdelijk ontweningsverschijnselen. In deze gids kun je lezen wat dat zijn. Ook valt de bescherming tegen een nieuwe psychose weg, wat soms een aanleiding kan zijn voor terugval. Het is dus belangrijk om goed op te letten of en wanneer klachten uit de psychose terugkomen. Als je een lichte toename van je klachten ervaart hoef je daar niet meteen van te schrikken. Neem echter wel altijd meteen contact op met je behandelaar. Samen kunnen jullie besluiten of het verstandig is om (tijdelijk) te stoppen met afbouwen of om de dosis (tijdelijk) te verhogen. Om je te helpen bij het nagaan of psychotische klachten terugkomen tijdens het afbouwen, staat in deze gids een **vragenlijst** beschreven die je daarvoor kunt gebruiken. Daarnaast geven we nog extra informatie en tips die jou kunnen helpen tijdens het afbouwen.

Het is fijn wanneer er mensen in jouw directe omgeving zijn die je kunnen bijstaan tijdens het afbouwen. Zij kunnen bijvoorbeeld ook zien hoe het met je gaat en of jouw functioneren vooruit of juist achteruit gaat tijdens het afbouwen. Vraag hen om hun mening over jouw functioneren en sta hen toe veranderingen op te merken, in positieve of negatieve richting. Deze zoektocht kunnen jullie het beste samen aangaan. Achter in deze gids staan **tips voor belangrijke mensen om je heen**, die uitleggen hoe ze je het beste kunnen helpen. Je krijgt twee exemplaren zodat je er één kunt geven aan iemand in je directe omgeving, een familielid of naaste.

## Algemene informatie over HAMLETT

De HAMLETT studie is opgezet door een samenwerkingsverband van 23 GGZ instellingen, waaronder het UMC Groningen, UMC Utrecht, AMC Amsterdam, UMC Maastricht en Parnassia. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door psychiaters in verschillende ziekenhuizen en instellingen door heel Nederland. Aan dit onderzoek zullen 512 mensen deelnemen en het protocol voor dit onderzoek is door de medisch ethische toetsingscommissie van het UMC Groningen goedgekeurd.

Het is momenteel niet duidelijk of het beter is om de medicatie al kort na herstel langzaam af te bouwen of om pas veel later, of zelfs helemaal niet af te bouwen. Resultaten van verschillende onderzoeken zijn tegenstrijdig. Daarom onderzoeken we nu in de HAMLETT studie of het sociaal functioneren verbetert als de antipsychotische medicijnen binnen 3-6 maanden na remissie\* worden afgebouwd. Dit vergelijken we met het blijven gebruiken van antipsychotica volgens de huidige richtlijnen<sup>1</sup>. We vergelijken in dit onderzoek twee groepen (condities):

**Langer doorgaan groep:** mensen in deze groep blijven de antipsychotica gebruiken zoals voorgeschreven door de behandelaar, tenminste 1 jaar in totaal.

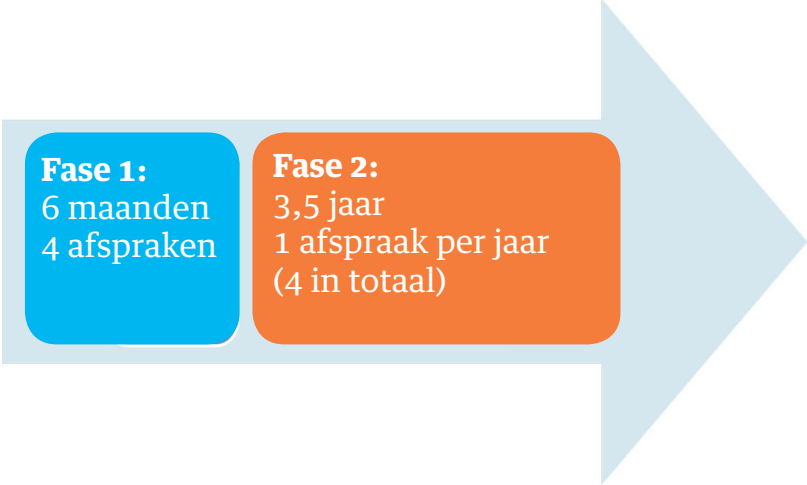
**Vroeg afbouwen groep:** mensen in deze groep gaan de dosering van deze medicijnen langzaam verminderen en als dat goed gaat, zelfs helemaal stoppen met het gebruik van antipsychotica.

\*Remissie: constante verbetering van psychotische symptomen tot het niveau waarop slechts milde symptomen over zijn die het dagelijks functioneren niet belemmeren.

Of je de medicijnen tot een jaar na de psychose volgens de richtlijnen worden gebruikt of langzaam worden opgebouwd wordt door loting bepaald. De kans op beide condities is 50%.

Op dit moment hebben we geen goede aanwijzingen om voor één van de twee condities een voorkeur te hebben. Beide mogelijkheden hebben hun voor- en nadelen, zoals eerder is beschreven. Wanneer uit dit onderzoek duidelijk naar voren komt dat de ene conditie sterke voordelen heeft boven de andere, dan zal de behandeling daaraan worden aangepast.

**Deelname** aan het onderzoek duurt in totaal 4 jaar. Tijdens deze periode wordt je regelmatig gecontroleerd door jouw behandelaar en wordt er een onderzoek uitgevoerd om te bepalen hoe het gaat. In de eerste 6 maanden wordt je gevraagd om vier keer naar het ziekenhuis te komen voor een bezoek van ongeveer 2 uur. In de resterende 3,5 jaar volgen nog eens vier bezoeken. Tijdens deze bezoeken wordt een aantal vragenlijsten en taken afgenomen, wordt er bij twee bezoeken een lichamelijk onderzoek verricht en wordt er drie keer bloed afgenomen.



**Fase 1:**  
6 maanden  
4 afspraken

**Fase 2:**  
3,5 jaar  
1 afspraak per jaar  
(4 in totaal)

---

1) <http://www.ggzrichtlijnen.nl/uploaded/docs/AF0639SAMENVRichtlSchizofrenie.pdf>



## Doorgaan of afbouwen: voor- en nadelen

Wanneer de psychose voorbij is, zijn er twee mogelijkheden: doorgaan met de medicijnen, of langzaam afbouwen. Beide mogelijkheden hebben hun eigen voor- en nadelen.

**Doorgaan** met antipsychotische medicijnen heeft als **voordeel** dat je beter beschermd bent tegen een volgende psychose. Volgens de huidige richtlijnen wordt het dan ook aangeraden deze medicijnen tenminste 1 jaar te gebruiken om de kans op terugval te verkleinen. Het **nadeel** van het doorgaan met antipsychotica zijn de bijwerkingen, die kunnen verschillen per middel.

Als je na herstel de medicatie **afbouwt**, heeft dat als **voordeel** dat je deze bijwerkingen niet meer hebt. Veel mensen vinden het ook fijn om zo weinig mogelijk medicijnen te gebruiken, dat geeft het gevoel dat de psychose echt voorbij is. Hoewel je de gevoeligheid voor psychose niet helemaal kwijtraakt, zou het kunnen dat je nooit meer een psychose krijgt. Afbouwen moet wel geleidelijk gebeuren. Als iemand erg snel of abrupt stopt met zijn medicatie is de kans op een nieuwe psychose groot. Snel afbouwen is daarom meestal niet verstandig en soms zelfs **nadelig**.

Op de korte termijn heeft doorgaan met medicijnen dus als voordeel dat je een kleinere kans op een nieuwe psychose hebt. Een Nederlandse studie liet echter aanwijzingen zien, dat het gebruik van antipsychotica op de lange termijn een ongunstig effect kan hebben op persoonlijk en sociaal functioneren. Misschien komt dit doordat antipsychotica het denkvermogen negatief beïnvloeden of de motivatie om dingen te ondernemen met andere mensen en de mogelijkheid om te genieten van fijne momenten verminderen. Twee andere studies (één uit Finland en één uit HongKong) lieten juist het omgekeerde zien: ook op de lange termijn gaat het beter met de mensen die medicatie doorgebruiken. Kortom: we weten het nog niet. Om dit te onderzoeken, is de HAMLETT studie opgezet.

## Wat kun je verwachten als je gaat afbouwen?

Hoe iemand begint aan afbouwen kan heel wisselend zijn. De een kan niet wachten om zo snel mogelijk te stoppen, terwijl de ander het best spannend vindt om te kijken of het ook met minder of zelfs zonder medicijnen zal lukken. Ook behandelaren vinden het soms lastig. Hoe je er ook aan begint, antipsychotica zijn krachtige medicijnen en afbouwen daarvan kan ingrijpend zijn. Het is daarom belangrijk dat je goed voorbereid bent. Hieronder beschrijven we wat je kunt verwachten en waar je zelf op kunt letten.

**Ten eerste** is het goed om stil te staan bij het feit dat afbouwen ook heel spannend kan zijn. Een psychose is een vervelende en ingrijpende ervaring en je hebt waarschijnlijk een moeilijke tijd achter de rug. Als je daar met behulp van medicatie weer bovenop bent gekomen is het niet vreemd als je je onzeker voelt bij het idee om de medicatie af te bouwen. Gelukkig hoeft je het niet alleen te doen. Betrek je **behandelaar** en bespreek met hem of haar als je je zorgen maakt, maar ook als je iets anders wil. Daarnaast is het belangrijk om **iemand in je omgeving** te hebben bij wie je je prettig voelt en die jou wil helpen. Iemand die jou goed kent zal snel door hebben wanneer het niet goed met je gaat. Op zo'n moment kan het soms moeilijk zijn om dat zelf in te zien. Daarom is het zo belangrijk dat anderen, die jou goed kennen, ook op je letten. Neem hun zorgen serieus en bespreek ze samen. Daarnaast kan die persoon je ook helpen met het bijhouden van je medicatie, met je meegaan naar gesprekken met je behandelaar, helpen met het opstellen van een signaleringsplan, en er gewoon voor je zijn als dat nodig is.

**Ten tweede** is het goed om je te realiseren dat je lichaam gewend is geraakt aan de medicatie. Als je die gaat afbouwen zal je lichaam weer een nieuwe balans moeten vinden. Dat kan je merken aan verschillende lichamelijke maar ook psychische **klachten**. Deze klachten ontstaan vaak direct na, of al tijdens het afbouwen. Hiernaast vind je een aantal van dit soort klachten:

## Ontwenningverschijnselen

- \* Misselijkheid, duizeligheid
- \* Rusteloosheid
- \* Slaapproblemen
- \* Emotioneel labiel
- \* Angst
- \* Irritatie, agitatie
- \* Stoornissen in de motoriek (stijfheid, trillen, rusteloosheid, tics)

Je lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan minder medicatie. **Het is daarom van belang om langzaam af te bouwen** volgens het schema dat je met je behandelaar hebt afgesproken. Verderop in deze gids zijn richtlijnen voor geleidelijk afbouwen opgesteld in de afbouwschema's. Die kun je gebruiken. Alhoewel ontwenningklachten bij het afbouwen vervelend kunnen zijn, hoeven ze niet direct reden te zijn om je zorgen te maken. Vooral als klachten direct op het afbouwen volgen. Wel is het belangrijk om ze altijd te bespreken met je behandelaar en naasten in je omgeving. Samen met je behandelaar kan je bespreken of het verstandig is om bijvoorbeeld het afbouwen even te pauzeren, of de dosis weer (tijdelijk) te verhogen. De klachten kunnen ook weer relatief snel verdwijnen, soms binnen enkele dagen. Laat je hierdoor dus niet ontmoedigen.

**Ten slotte** is het heel belangrijk dat je niet opnieuw een psychose krijgt. Het kan echter gebeuren dat je tijdens, of na het afbouwen klachten krijgt die horen bij een psychose. Denk hierbij aan vreemde gedachten, hallucinaties (zoals het horen van stemmen) en gevoelens van achterdocht (de overtuiging dat mensen je in de gaten houden of proberen je erin te luizen). Wees hier alert op en neem zo snel mogelijk contact op met je behandelaar. Als dit gebeurt is dat vervelend maar vaak goed op te lossen. Ga hierover in gesprek met je behandelaar.

Als je eenmaal je medicatie helemaal of gedeeltelijk hebt afgebouwd, vooral in de eerste jaren maar ook daarna, blijft het belangrijk om goed op een **terugval** te letten. Ongeveer 20% van de mensen die een psychose achter de rug hebben krijgt nooit meer een tweede; maar 80% wel. Gelukkig is het meestal zo dat je een terugval langzaam aan voelt komen in de weken daarvoor. Als je daar goed op let is er voldoende tijd om in te grijpen. Hoe je een terugval voelt aankomen is voor iedereen anders.

Deze gids is er ook om je, tijdens en na het afbouwen, te helpen om te letten op klachten die horen bij terugval. Als je het snel opmerkt, kun je er nog op tijd wat aan doen en kun je opname en problemen voorkomen. Op de volgende bladzijden geven we een aantal **tips** om dat te doen. Ook is er een vragenlijst waarmee je makkelijk je persoonlijke '**terugval signalen**' kan herkennen.

## Samenvatting

- \* Zoek iemand waar je je prettig bij voelt en die jou goed kent. Hij of zij kan je helpen om op tijd aan de bel te trekken als je klachten krijgt.
- \* Bespreek de afbouw met je behandelaar en maak een plan
- \* Snel na afbouwen kunnen klachten voorkomen. Neem, zeker als dit tekenen van een psychose zijn, zo snel mogelijk contact met je behandelaar op.
- \* Bedenk goed welke signalen er bij jou op zouden kunnen wijzen dat je een terugval krijgt. Maak een signaleringsplan.
- \* Afbouwen heeft de grootste kans van slagen als je dat langzaam en zorgvuldig doet. In deze gids staan voorbeelden voor afbouwtrajecten.

## Vragenlijst Terugvalsignalen

**Terugvalsignalen** zijn subtiele veranderingen in gedachten, gevoelens en gedragingen die aanwezig zijn vlak voordat een psychose optreedt. Enkele **belangrijke voorbeelden** zijn een depressieve stemming, terugtrekken uit contacten met vrienden en familie, moeite met inslapen, moeite met je concentreren en steeds maar denken aan een bepaald onderwerp. Maar bedenk dat deze terugvalsignalen verschillen van persoon tot persoon.

Het is belangrijk om te weten dat het opmerken van slechts één signaal niet veel zegt over of je een terugval krijgt. Veranderingen in je stemming of gedachten zijn normaal en dus niet altijd signalen van terugval. Maar meerdere terugvalsignalen samen, die aanwezig zijn over een bepaalde periode, kunnen wel wijzen op terugval.

De terugvalsignalen kunnen in een voorspelbare volgorde optreden. Dat betekent dat de signalen die aanwezig waren vlak voor de eerste psychose, op dezelfde manier kunnen optreden bij een tweede psychose. Het is dus goed om na te gaan wat de signalen waren voorafgaand aan je eerste psychose, want dat zijn waarschijnlijk de signalen waar je op moet gaan letten. Voorbeelden van de terugvalsignalen kan je vinden in de aankomende vragenlijst. Je kan voor jezelf ook zo'n lijst maken met je persoonlijke signalen, wat je een "**vroeg signaleringsplan**" kan noemen. Zo ontstaat de mogelijkheid om vroeg in te grijpen en verergering te voorkomen. Zo'n vroeg signaleringsplan kan je het beste maken met iemand die jou goed kent. Het kan namelijk voorkomen dat jij enkele signalen niet bij jezelf bemerkt, terwijl de ander die wel bij je ziet. Denk ook na over situaties die jou veel stress opleveren. Als je gespannen bent en slecht slaapt, is de kans groter dat je klachten krijgt. Dat zijn dan momenten om een extra vinger aan de pols te houden.

Als je tijdens het afbouwen merkt dat enkele terugvalsignalen aanwezig zijn, neem dan contact op met je behandelaar. Een familielid of naaste met wie je een vroeg signaleringsplan hebt gemaakt kan soms ook goed zien of de terugvalsignalen weer aanwezig zijn. Als naaste mag je contact opnemen met de behandelaar om je zorgen hierover te uiten. Ook kan jij, of je naaste, contact opnemen met het HAMLETT studieteam, als je merkt dat je last hebt van de terugvalsignalen. Wij zijn altijd te bereiken via de mail ([hamlett@umcutrecht.nl](mailto:hamlett@umcutrecht.nl) of [hamlett@umcg.nl](mailto:hamlett@umcg.nl)). Een van ons kan dan ook contact met jou opnemen als je ons via de mail een telefoonnummer doorgeeft.

De onderstaande vragenlijst is handig op verschillende manieren.

(1) Deze vragenlijst laat zien welke terugvalsignalen er allemaal kunnen zijn.

(2) De vragenlijst helpt bij het herkennen van je eigen terugvalsignalen.

(3) De vragenlijst helpt je bij het opstellen van een “vroeg signaleringsplan”.

### Lichamelijke veranderingen

### Aanwezig tijdens

	Eerste psychose	Afbouwen
Heb je pijn of last van kwaaltjes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je moe of heb je gebrek aan energie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slaap je slecht in of word je vaak wakker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lijken je bewegingen vertraagd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voel je je rusteloos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Let je niet meer op je uiterlijk of persoonlijke hygiëne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voel je je heel energiek of heb je het gevoel dat je nauwelijks slaap nodig hebt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Depressieve klachten

## Aanwezig tijdens

	Eerste psychose	Afbouwen
Voel je je depressief of 'down'?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voel je je bang of angstig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voel je je gespannen of nerveus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voel je je nutteloos of in de steek gelaten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voel je je onveilig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je stil of teruggetrokken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je ontevreden over jezelf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je geen zin in eten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vinden anderen dat je afwezig bent?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wil je niet uit je bed komen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wil je jezelf pijn doen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je moeite om met emoties om te gaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wil je niet graag alleen zijn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*\*Bron: Clinical practice in early psychosis. Preventing relapse in first episode psychosis. Orygen: The National Centre of Excellence in Youth Mental Health. Orygen.org.au (2016).*



## Verhoogde stemming

## Aanwezig tijdens

	Eerste psychose	Afbouwen
Komen er constant nieuwe ideeën in je op?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je heel spraakzaam en extrovert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voel je je erg zelfverzekerd of extreem blij?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neem je veel meer op je dan je aankan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wil je graag grappen uithalen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je de neiging om erg veel geld uit te geven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je geen gevoel voor autoriteit? Het gevoel dat jij alles kan en mag bepalen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Prikkelbaarheid

## Aanwezig tijdens

	Eerste psychose	Afbouwen
Ben je erg koppig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Word je snel boos of heb je een kort lontje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voel je je gewelddadig of agressief?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je dwingend naar anderen toe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Aandacht en concentratie

	Aanwezig tijdens	
	Eerste psychose	Afbouwen
Zijn alledaagse taken nu moeilijk voor je?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je moeite om je aandacht erbij te houden of je te concentreren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je verward of vergeetachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lukt het je niet om op je werk of studie of dagbesteding te verschijnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Bijzondere/ongebruikelijke ervaringen en gedragingen

	Aanwezig tijdens	
	Eerste psychose	Afbouwen
Gedraag je je vreemd zonder duidelijke reden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Praat of lach je in jezelf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Is je spraak chaotisch en zitten er vreemde woorden tussen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hebben anderen moeite om te volgen wat je vertelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je het gevoel dat je gedachten niet van jezelf zijn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je het gevoel dat anderen je gedachten kunnen lezen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je het gevoel dat anderen je uitlachen of over je praten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heb je het gevoel dat iets op de radio of TV speciaal over jou gaat?

Heb je het gevoel dat je gedachten worden bestuurd?

Heb je het gevoel dat je kan communiceren met de geesten of zielen van mensen die overleden zijn?

Heb je het gevoel dat je iemand anders kan zijn?

Heb je het gevoel dat je in de gaten wordt gehouden?

Denk je dat er is 'geknoeid' met je eten of drinken?


### Interesses

### Aanwezig tijdens

	Eerste psychose	Afbouwen
Houd je je erg bezig met één of meerdere specifieke dingen, soms ten koste van je dagelijkse bezigheden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je heel erg enthousiast of opgewonden over iets?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je erg open en expliciet over seksuele dingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je de interesse verloren in andere mensen of dingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

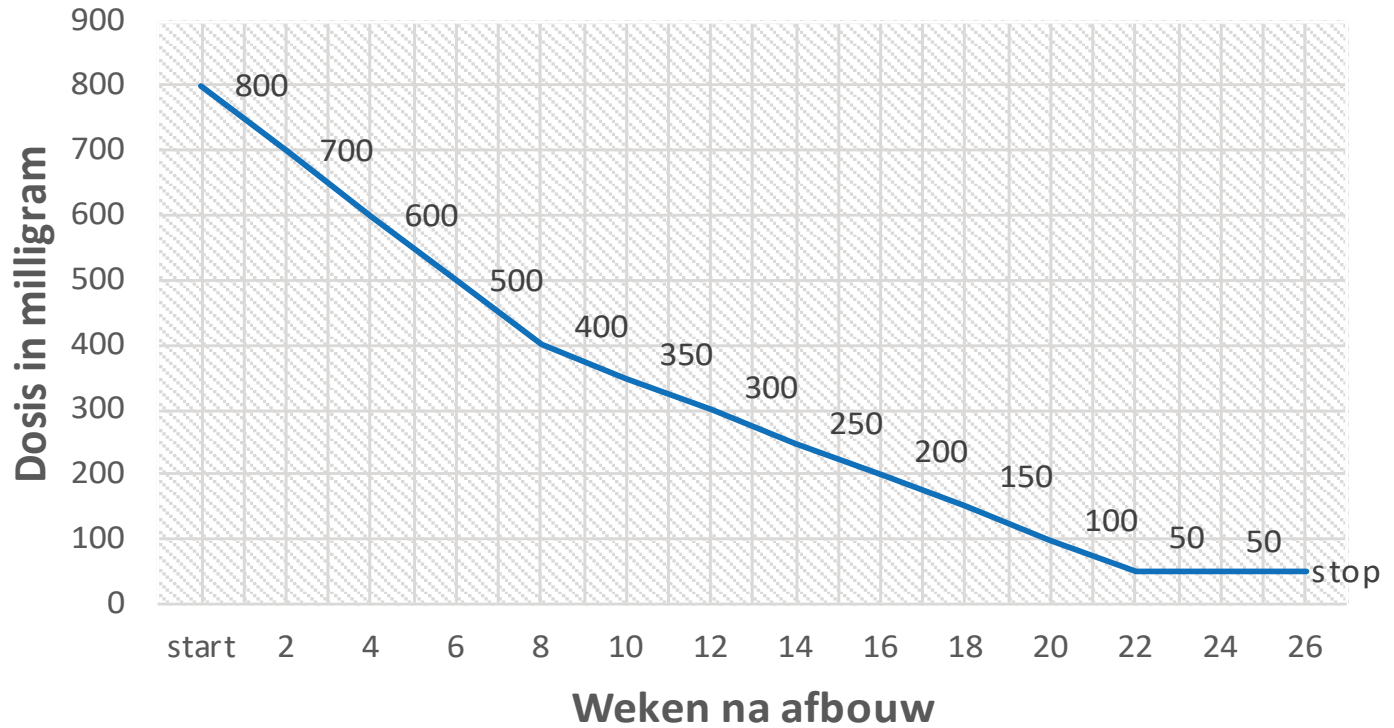
# Afbouwschema's Orale Antipsychotica

Op de volgende 30 pagina's staan de voorgestelde afbouwschema's van 15 orale antipsychotica. Ze zijn gerangschikt op alfabetische volgorde.



Om af te bouwen ga je steeds een iets lagere dosis gebruiken. Vooral de laatste stappen zijn moeilijk, omdat dan de kans op terugval hoog is. Die laatste stappen kun je daarom het beste zo geleidelijk mogelijk doen. Van de meeste antipsychotica bestaan geen tabletten met heel lage dosis. Haal daarom bij de apotheek een gratis pillendeler (klein apparaatje om pillen door de helft te doen), zodat je de laatste stap met halve tabletjes kunt zetten.

## Afbouwschema amisulpride (Solian)



## Voorgestelde afbouwschema's voor amisulpride (Solian)

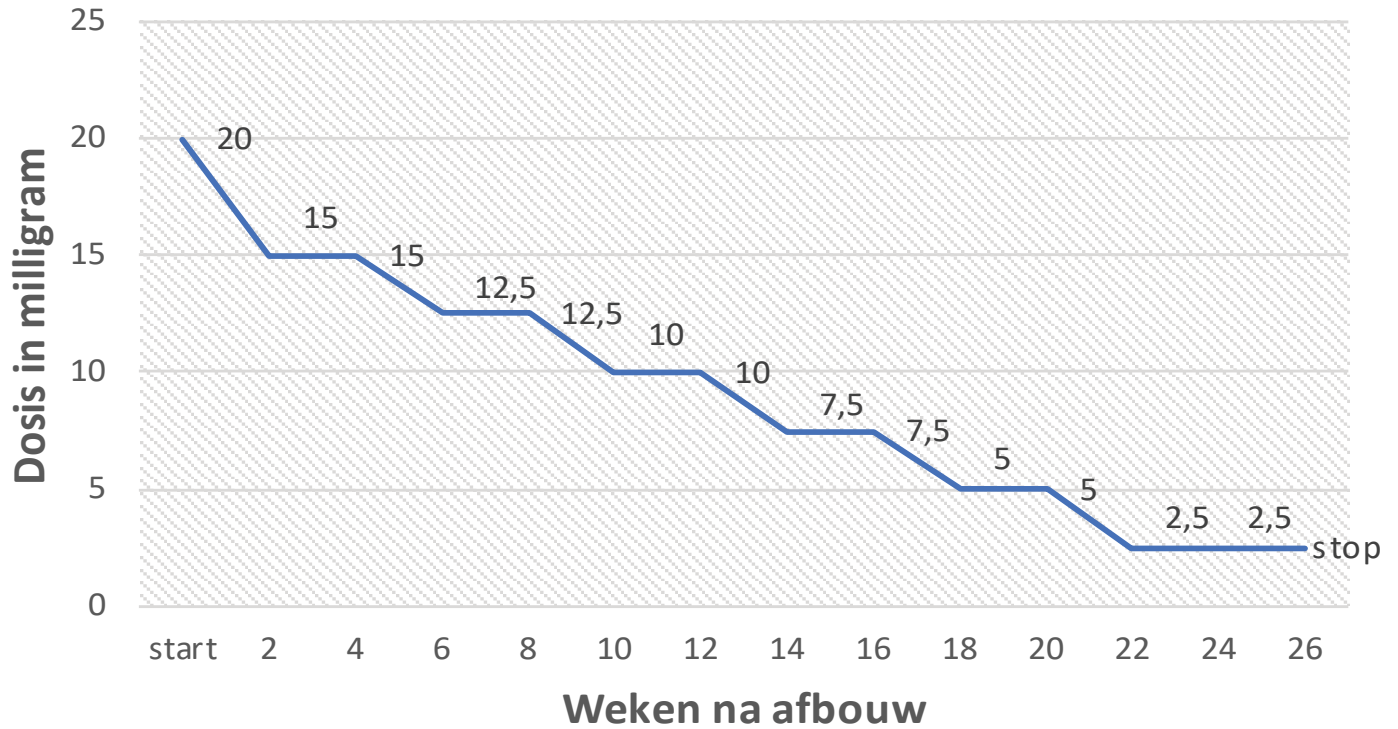
\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (800mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 150 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 800	800	700	600	500	400	350	300
afbouwen vanaf 500	500	400	350	300	250	200	150
afbouwen vanaf 350	350	300	250	200	150	100	50
afbouwen vanaf 250	250	200	150	100	50	50	stop
afbouwen vanaf 150	150	100	50	50	stop		
afbouwen vanaf 50	50	50	stop				
na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	
250	200	150	100	50	50	stop	
100	50	50	stop				
50	stop						

## Afbouwschema aripiprazol (Abilify)





## Voorgestelde afbouwschema's voor aripiprazol (Abilify)

\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

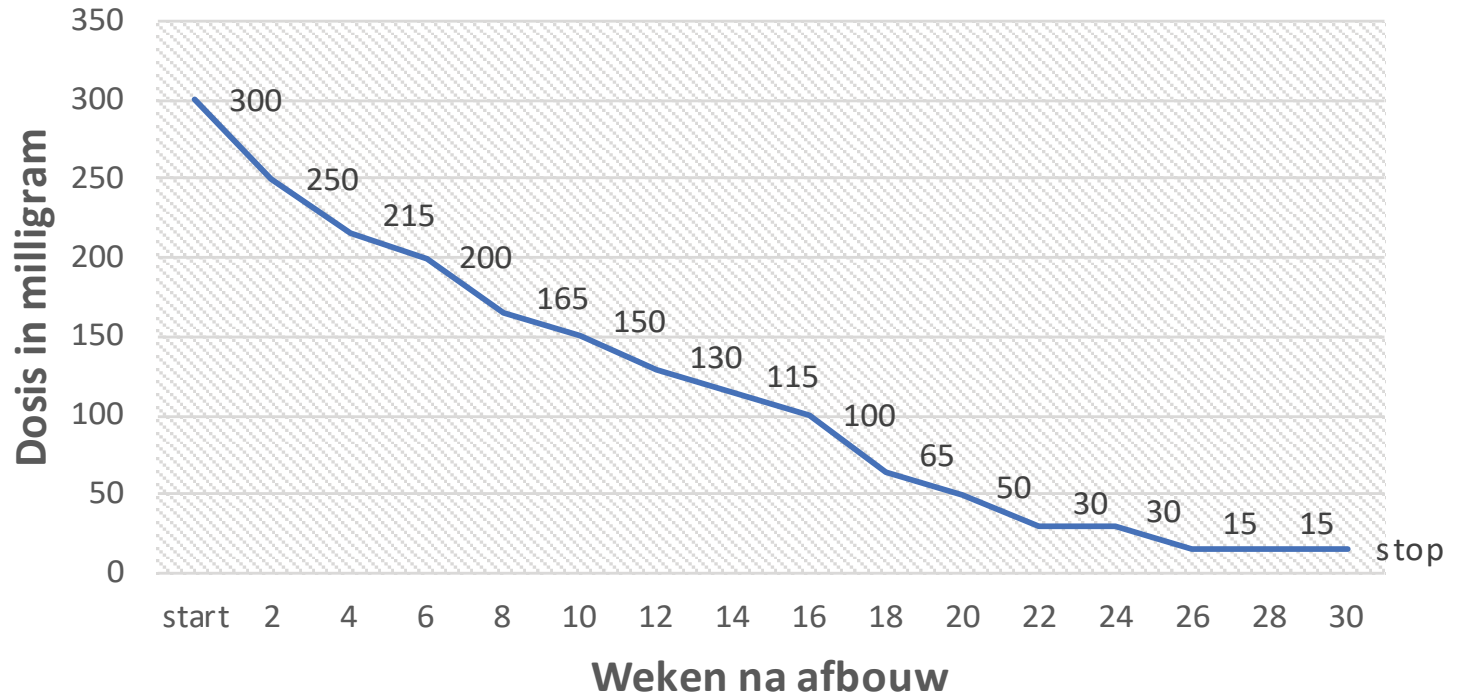
\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (20mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 5 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 20		15	15	12,5	12,5	10	10
afbouwen vanaf 12,5		10	10	7,5	7,5	5	5
afbouwen vanaf 10		7,5	7,5	5	5	2,5	2,5
afbouwen vanaf 7,5		5	5	2,5	2,5	stop	
afbouwen vanaf 5		2,5	2,5	stop			
afbouwen vanaf 2,5		2,5	stop				

na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken
7,5	7,5	5	5	2,5	2,5	stop
2,5	2,5	stop				
stop						

## Afbouwschema chloorproxiteen (Truxal)



## Voorgestelde afbouwschema's voor chloorproxiteen (Truxal)

\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (300 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

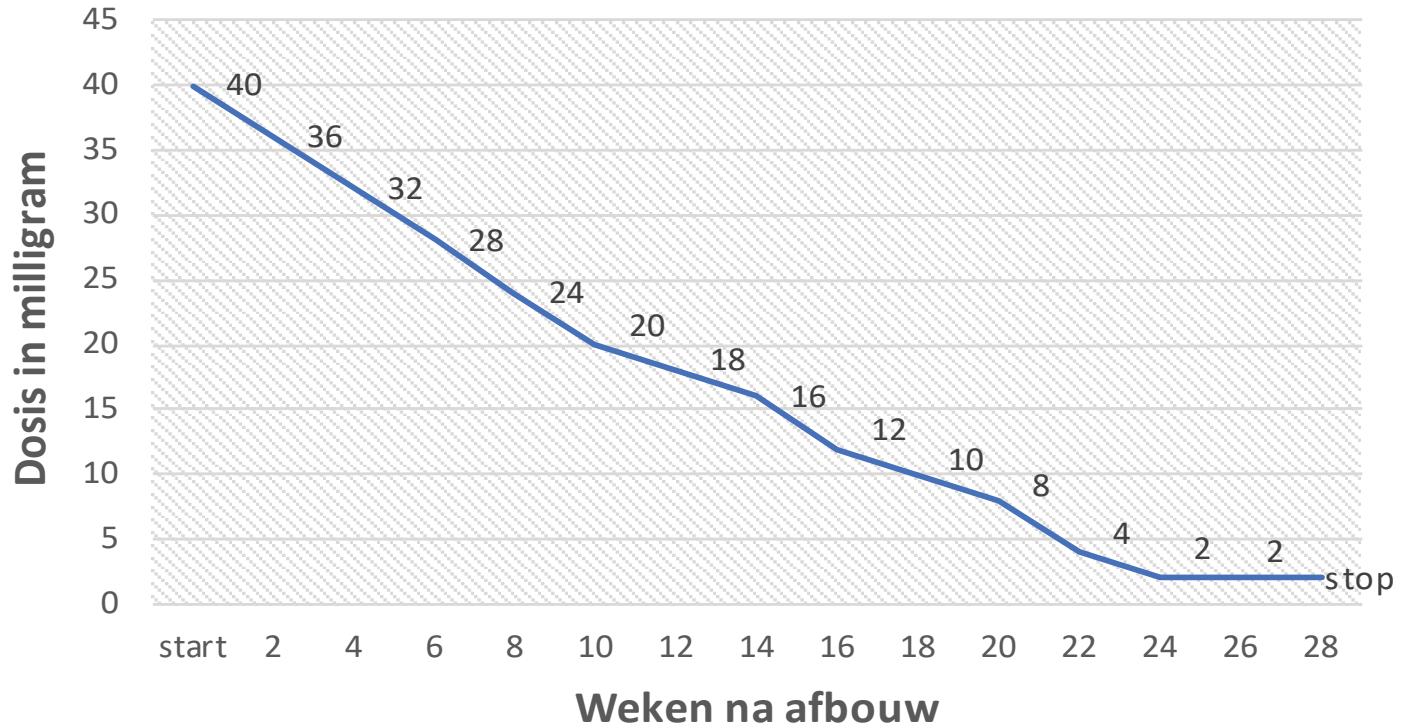
Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 65mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 300	300	250	215	200	165	150	130
afbouwen vanaf 200	200	165	150	130	115	100	65
afbouwen vanaf 150	150	130	115	100	65	50	30
afbouwen vanaf 115	115	100	65	50	30	30	15
afbouwen vanaf 65	65	50	30	30	15	15	stop
afbouwen vanaf 30	30	15	15	stop			

na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken
115	100	65	50	30	30	15
50	30	30	15	15	stop	
30	15	15	stop			
15	stop					

na 28 weken	na 30 weken
15	stop

## Afbouwschema zuclopentixol(Cisordinol)



## Voorgestelde afbouwschema's voor zuclopentixol (Cisordinol)

\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (40 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

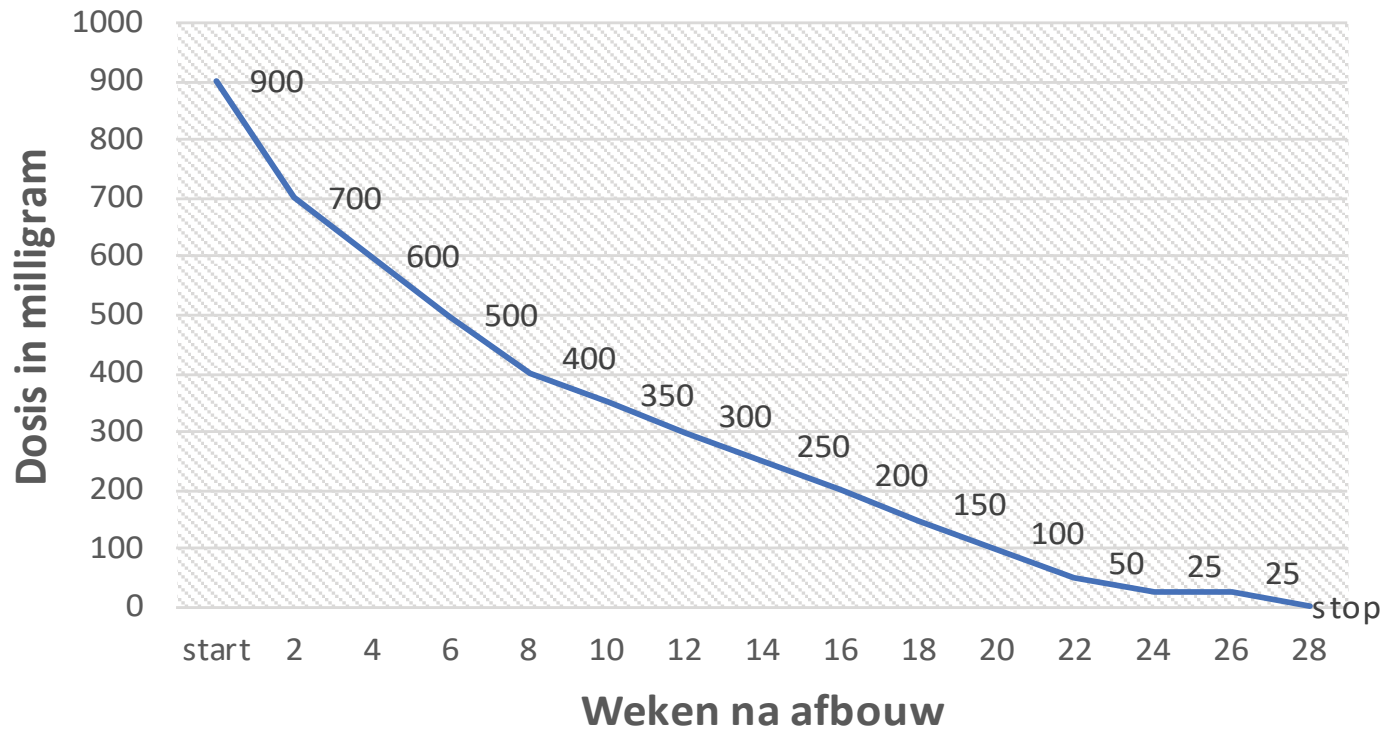
Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 10 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 40		36	32	28	24	20	18
afbouwen vanaf 28		24	20	18	16	12	10
afbouwen vanaf 20		18	16	12	10	8	4
afbouwen vanaf 16		12	10	8	4	2	2
afbouwen vanaf 10		8	4	2	2	stop	
afbouwen vanaf 4		2	2	stop			

na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	na 28 weken
16	12	10	8	4	2	2	stop
8	4	2	2	stop			
2	2	stop					
stop							

## Afbouwschema clozapine (Leponex)



## Voorgestelde afbouwschema's voor clozapine (Leponex)

\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (900 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

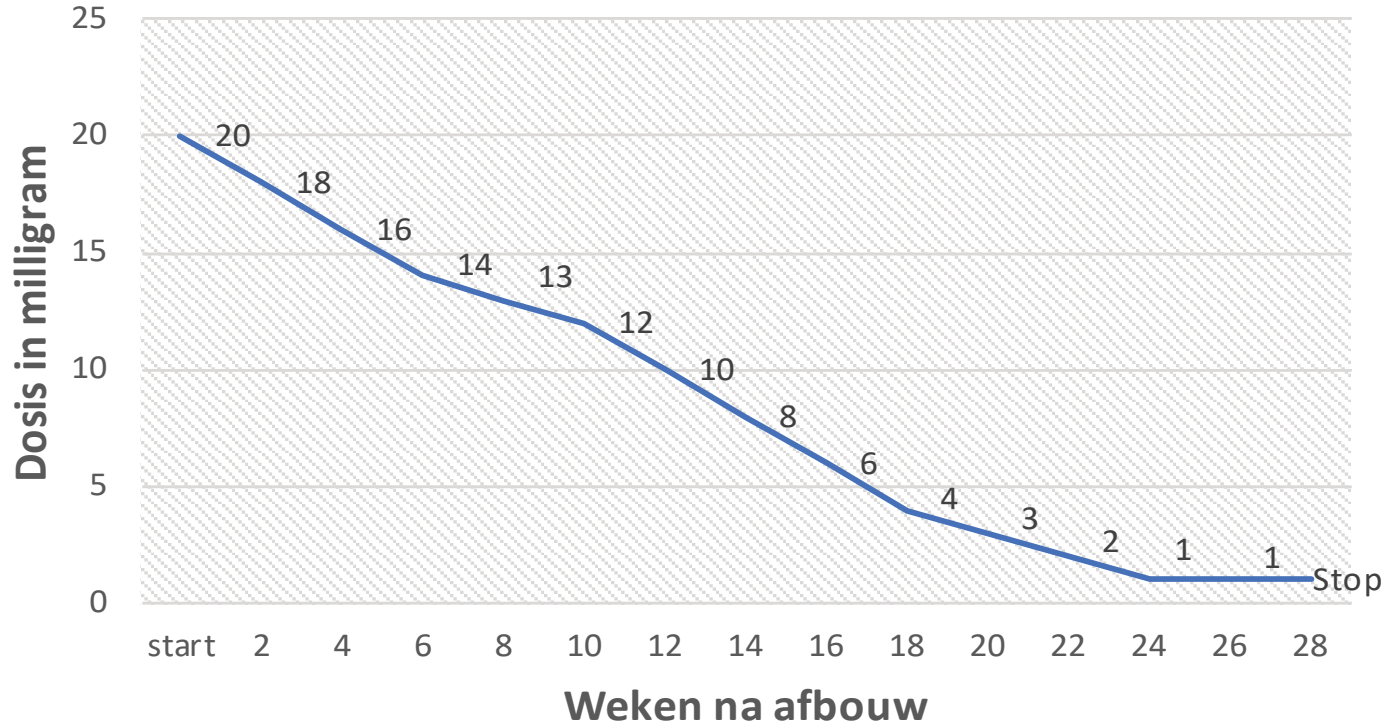
Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 150 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 900		700	600	500	400	350	300
afbouwen vanaf 500		400	350	300	250	200	150
afbouwen vanaf 350		300	250	200	150	100	50
afbouwen vanaf 250		200	150	100	50	25	25
afbouwen vanaf 150		100	50	25	25	stop	
afbouwen vanaf 50		25	25	stop			

na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	na 28 weken
250	200	150	100	50	25	25	stop
100	50	25	25	stop			
25	25	stop					
stop							

## Afbouwschema haloperidol (Haldol)





## Voorgestelde afbouwschema's voor haloperidol (Haldol)

\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (20 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

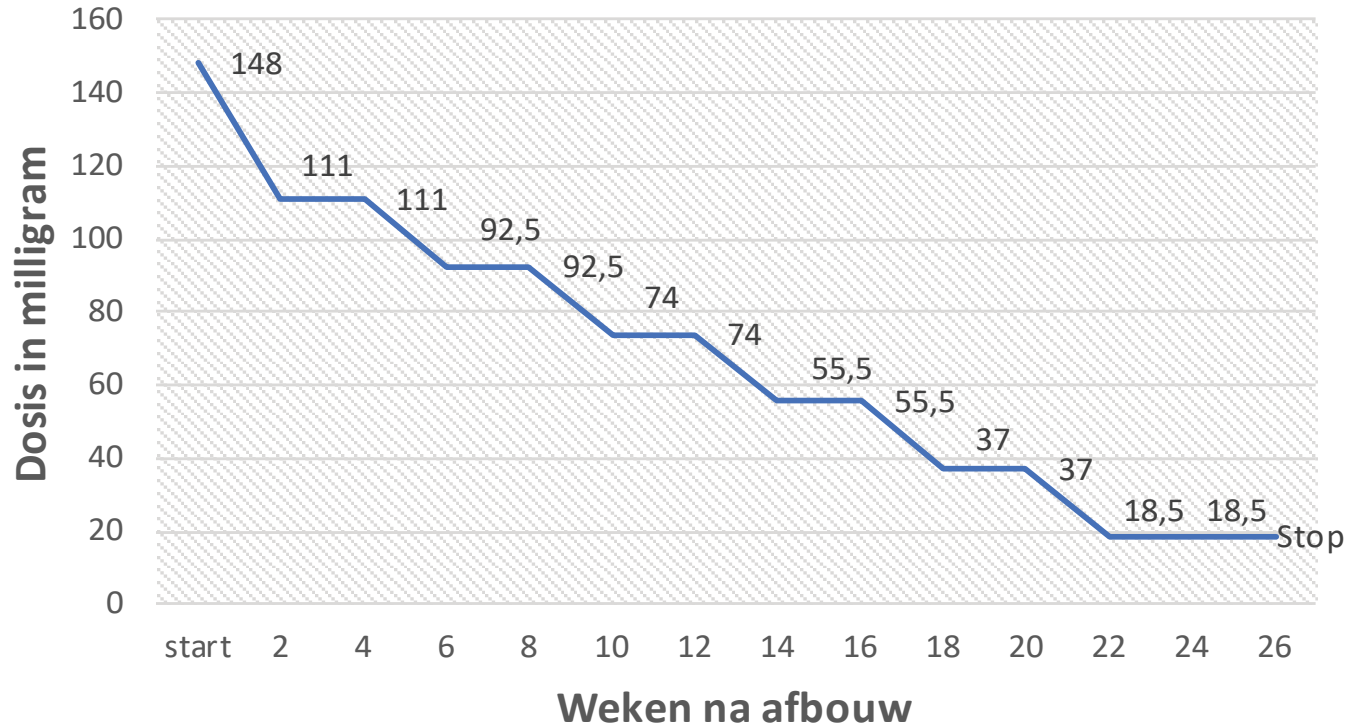
Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 4 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 20		18	16	14	13	12	10
afbouwen vanaf 14		13	12	10	8	6	4
afbouwen vanaf 12		10	8	6	4	3	2
afbouwen vanaf 8		6	4	3	2	1	1
afbouwen vanaf 4		3	2	1	1	stop	
afbouwen vanaf 2		1	1	stop			

	na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	na 28 weken
8	8	6	4	3	2	1	1	stop
3	3	2	1	1	stop			
1	1	1	stop					
stop								

## Afbouwschema lurasidone (Latuda)



## Voorgestelde afbouwschema's voor lurasidone (Latuda)

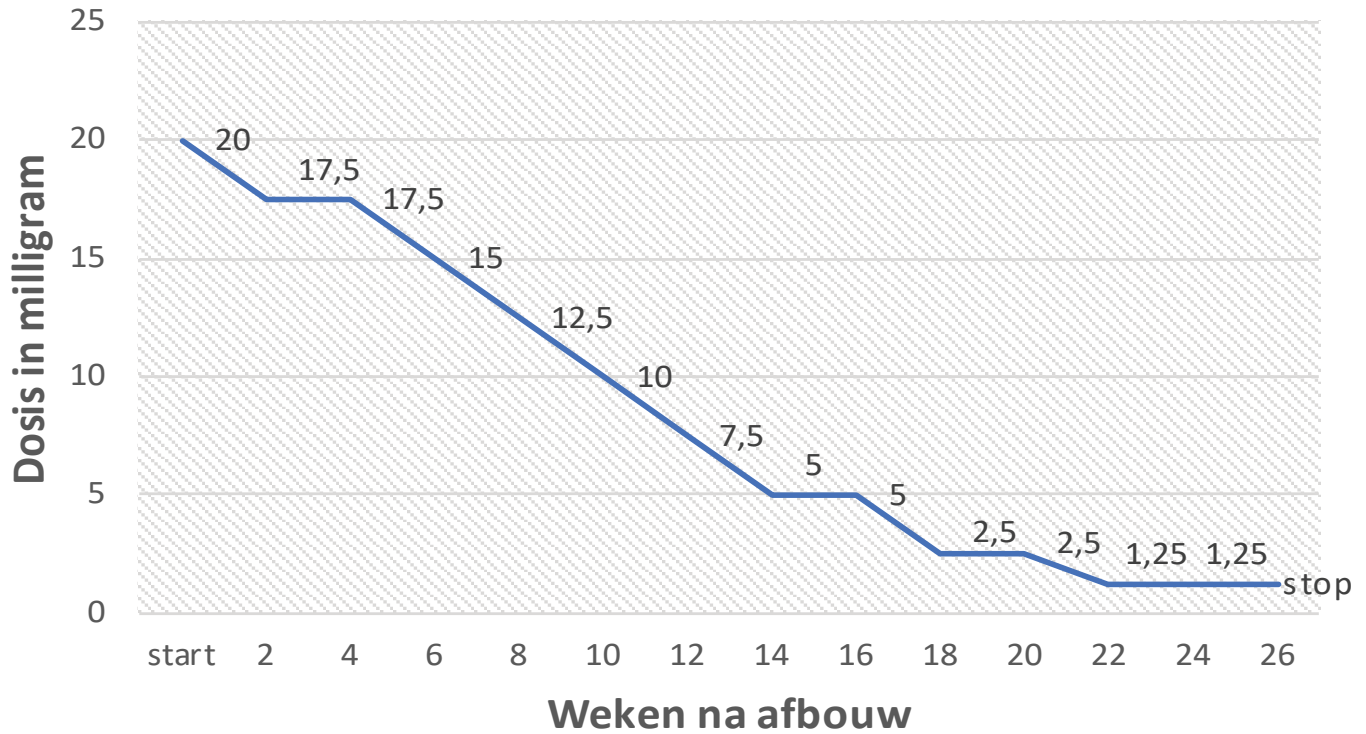
\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (148mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 37 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 148		111	111	92,5	92,5	74	74
afbouwen vanaf 92,5		74	74	55,5	55,5	37	37
afbouwen vanaf 74		55,5	55,5	37	37	18,5	18,5
afbouwen vanaf 55,5		37	37	18,5	18,5	stop	
afbouwen vanaf 37		18,5	18,5	stop			
afbouwen vanaf 18,5		stop					
na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	
55,5	55,5	37	37	18,5	18,5	stop	
18,5	18,5	stop					
stop							

## Afbouwschema olanzapine (Zyprexa, Zalasta)



## Voorgestelde afbouwschema's voor olanzapine (Zyprexa, Zalasta)

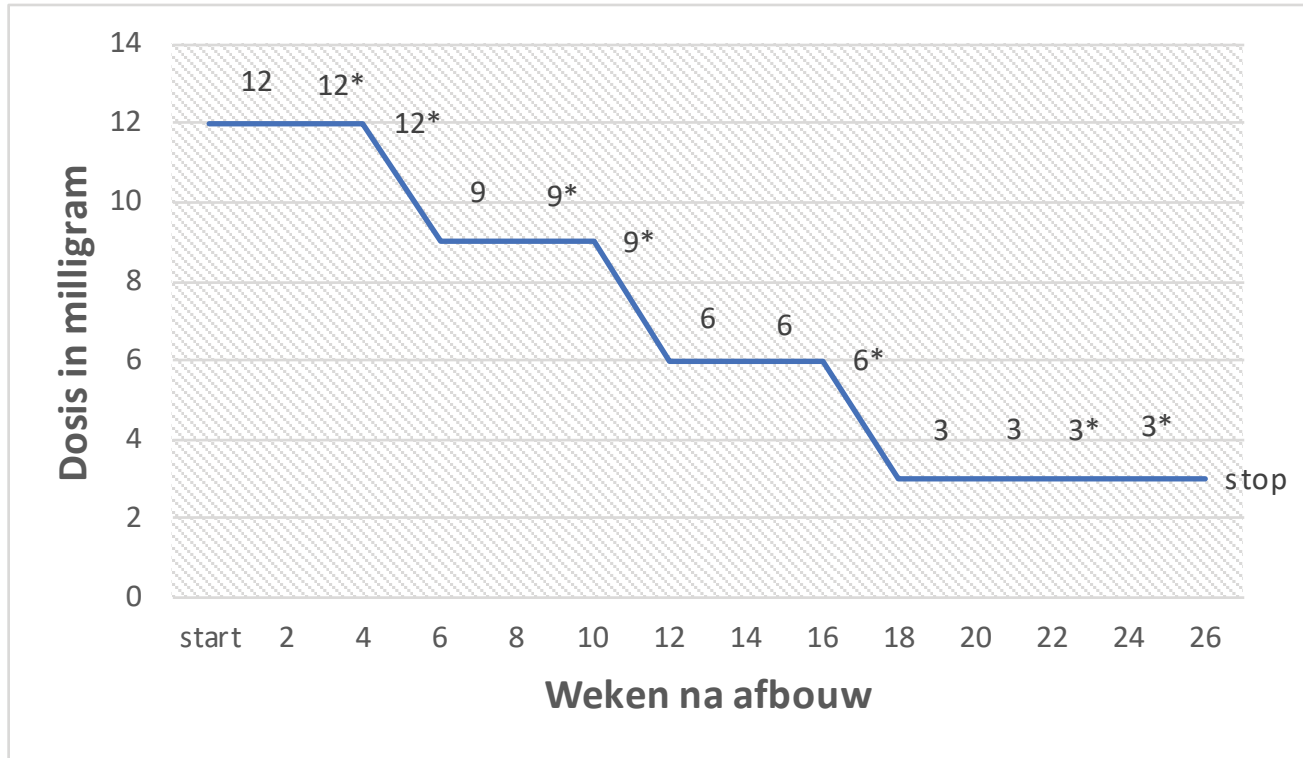
\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (20 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 2,5 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 20		17,5	17,5	15	12,5	10	7,5
afbouwen vanaf 15		12,5	10	7,5	5	5	2,5
afbouwen vanaf 10		7,5	5	5	2,5	2,5	1,25
afbouwen vanaf 5		2,5	2,5	1,25	1,25	stop	
afbouwen vanaf 2,5		1,25	1,25	stop			
afbouwen vanaf 1,25		stop					
na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	
5	5	2,5	2,5	1,25	1,25	stop	
2,5	1,25	1,25	stop				
1,25	stop						

## Afbouwschema paliperidon (Invega)



## Voorgestelde afbouwschema's voor paliperidon (Invega)

\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (12 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 3 mg), volg je afbouwschema 5.

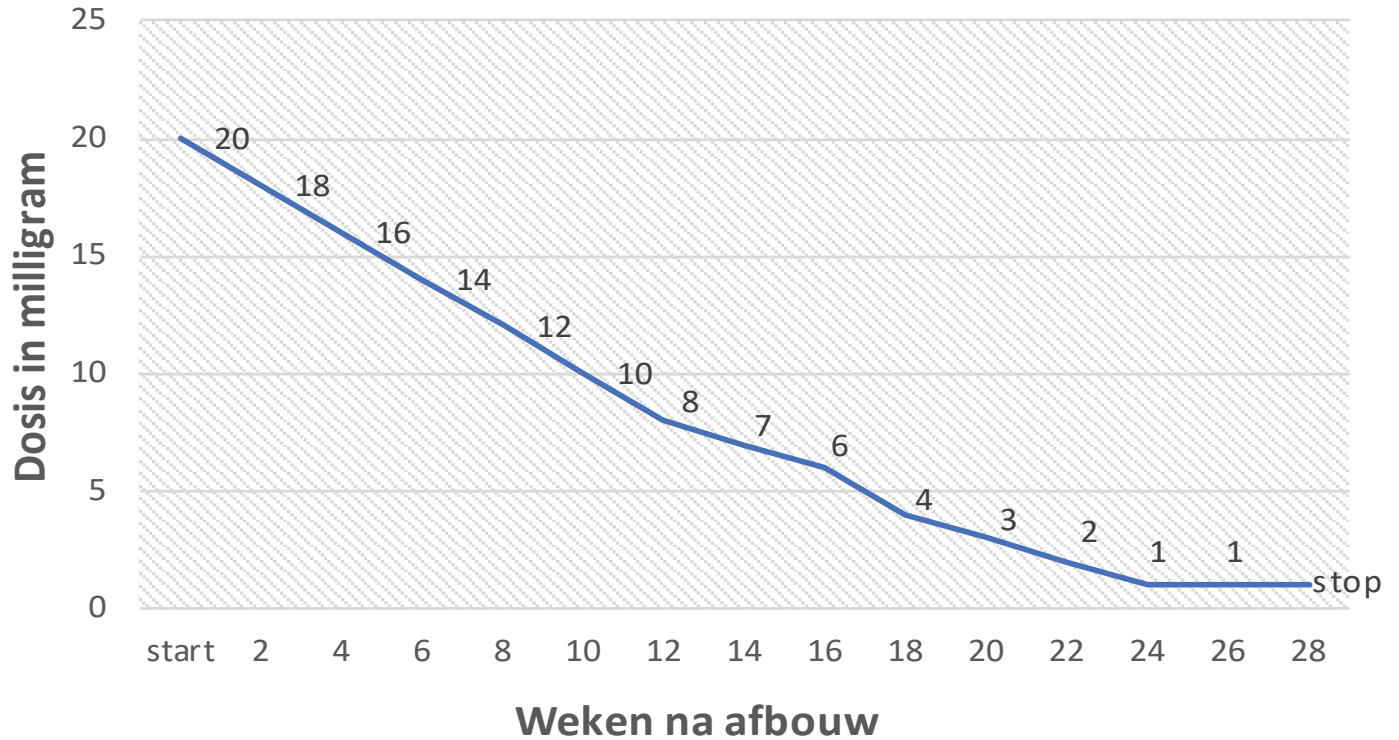
	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
Afbouwschema 1	12	12*	12*	9	9*	9*	6
afbouwschema 2	9	9*	9*	6	6	6*	3
Afbouwschema 3	9*	6	6	6*	3	3	3*
Afbouwschema 4	6	6*	3	3	3*	3*	stop
Afbouwschema 5	3	3	3*	3*	stop		
Afbouwschema 6	3*	3*	stop				

	na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken
Afbouwschema 1	6	6*	3	3	3*	3*	stop
Afbouwschema 2	3	3*	3*	stop			
Afbouwschema 3	3*	stop					

\*Om de dag 1 capsule innemen.

## Afbouwschema pimozide (Orap)





## Voorgestelde afbouwschema's voor pimozide (Orap)

\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

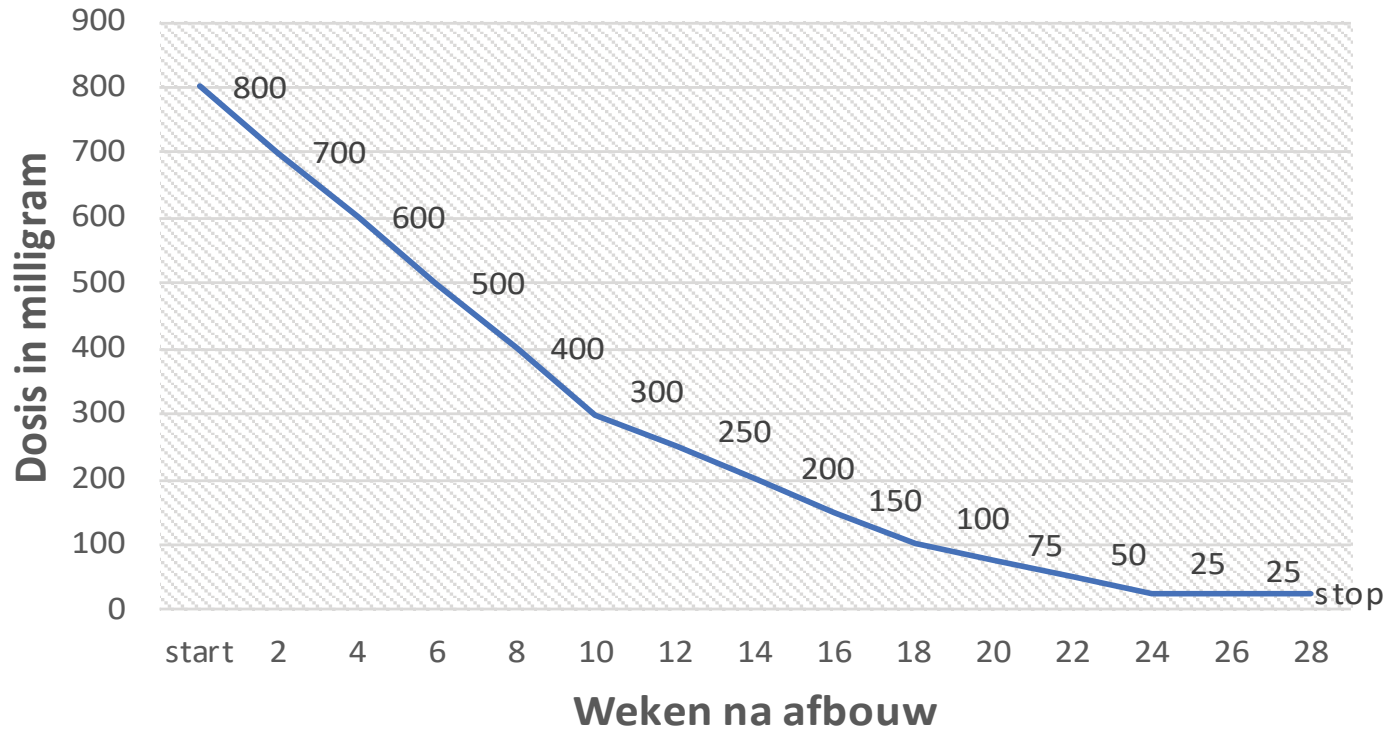
\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (20 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 4 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 20		18	16	14	12	10	8
afbouwen vanaf 14		400	350	300	250	200	150
afbouwen vanaf 10		8	7	6	4	3	2
afbouwen vanaf 7		6	4	3	2	1	1
afbouwen vanaf 4		3	2	1	1	stop	
afbouwen vanaf 2		1	1	stop			

na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	na 28 weken
7	6	4	3	2	1	1	stop
3	2	1	1	stop			
1	1	stop					
stop							

## Afbouwschema quetiapine (Seroquel)



## Voorgestelde afbouwschema's voor quetiapine (Seroquel)

\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

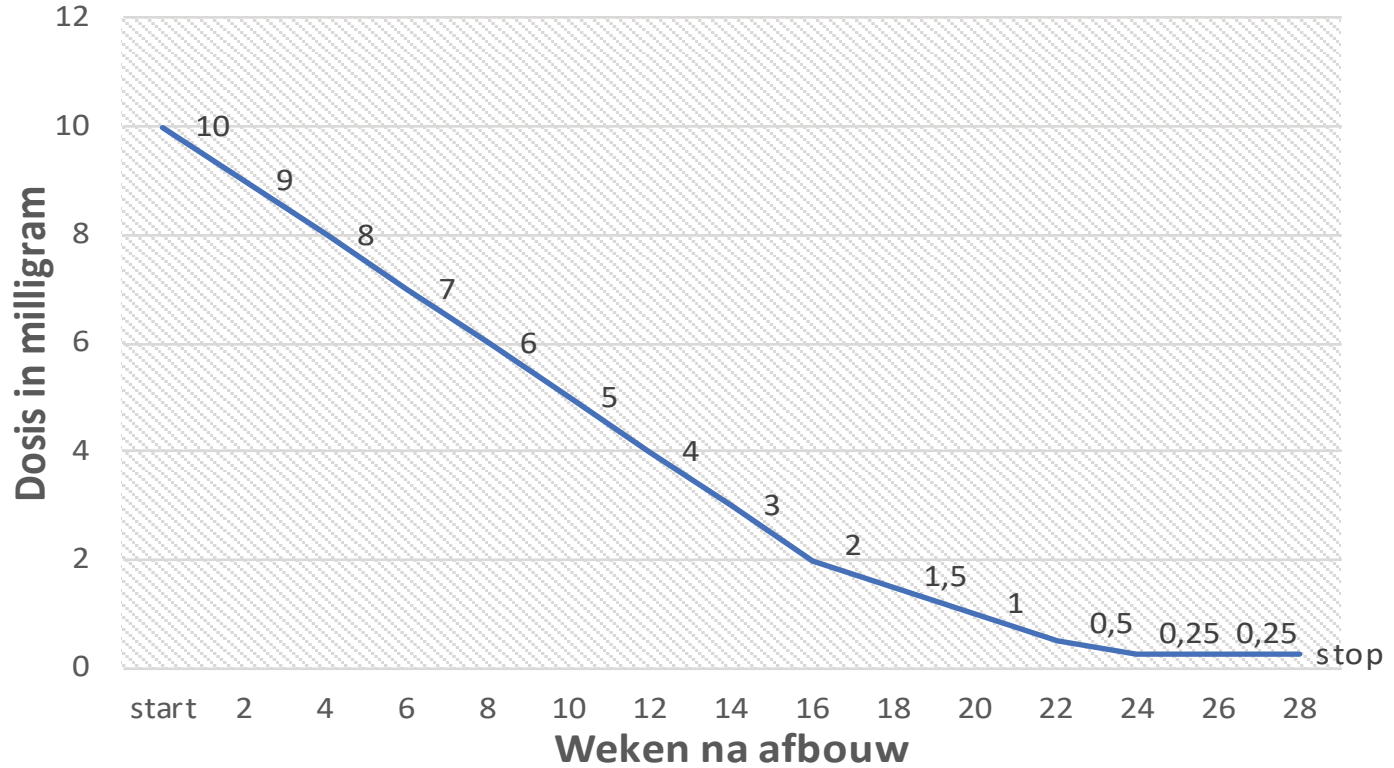
\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (800 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 100 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 800	800	700	600	500	400	300	250
afbouwen vanaf 500	500	400	300	250	200	150	100
afbouwen vanaf 300	300	250	200	150	100	75	50
afbouwen vanaf 200	200	150	100	75	50	25	25
afbouwen vanaf 100	100	75	50	25	25	stop	
afbouwen vanaf 50	50	25	25	stop			

na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	na 28 weken
200	150	100	75	50	25	25	stop
75	50	25	25	stop			
25	25	stop					
stop							

## Afbouwschema risperidon (Risperdal)



## Voorgestelde afbouwschema's voor risperidon (Risperdal)

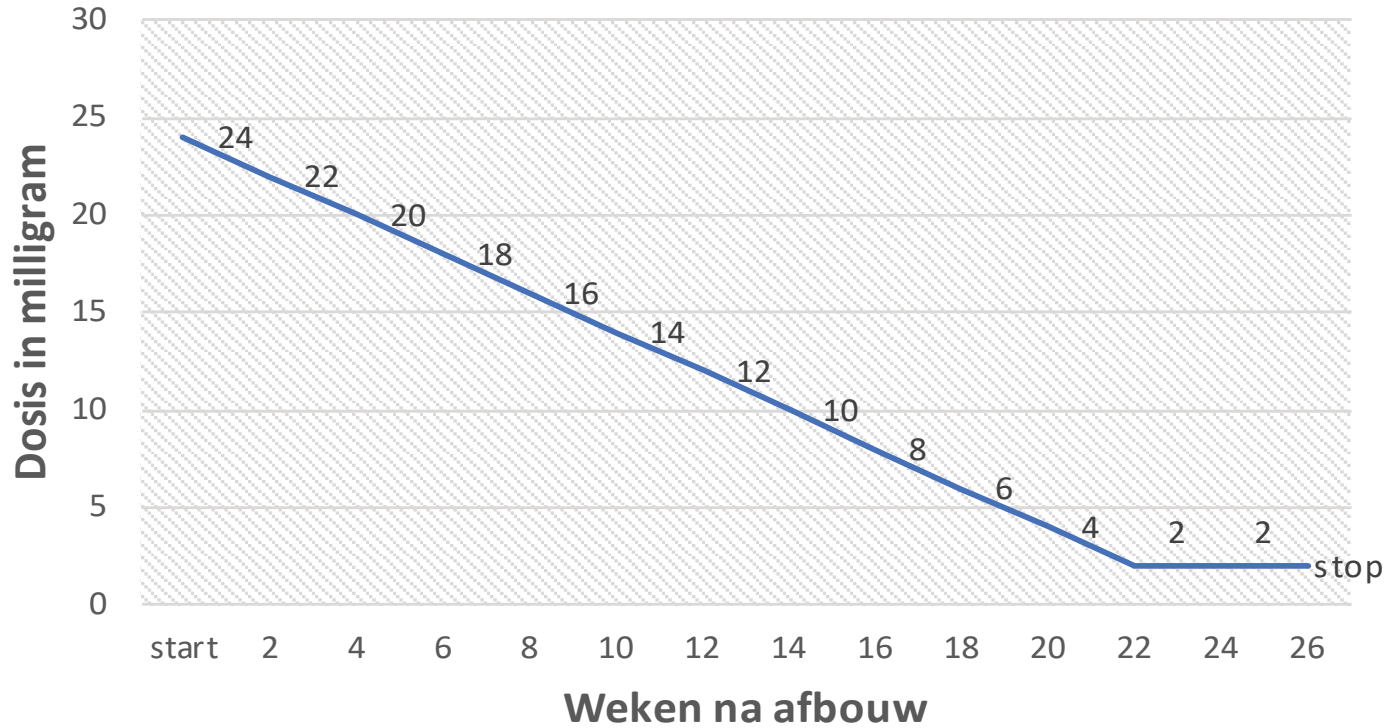
\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (10 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 1,5 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 10		9	8	7	6	5	4
afbouwen vanaf 7		6	5	4	3	2	1,5
afbouwen vanaf 5		4	3	2	1,5	1	0,5
afbouwen vanaf 3		2	1,5	1	0,5	0,25	0,25
afbouwen vanaf 1,5		1	0,5	0,25	0,25	stop	
afbouwen vanaf 0,5		0,25	0,25	stop			
na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	na 28 weken
3	2	1,5	1	0,5	0,25	0,25	stop
1	0,5	0,25	0,25	stop			
0,25	0,25	stop					
stop							

## Afbouwschema sertindol (Serdolect)



## Voorgestelde afbouwschema's voor sertindol (Serdolect)

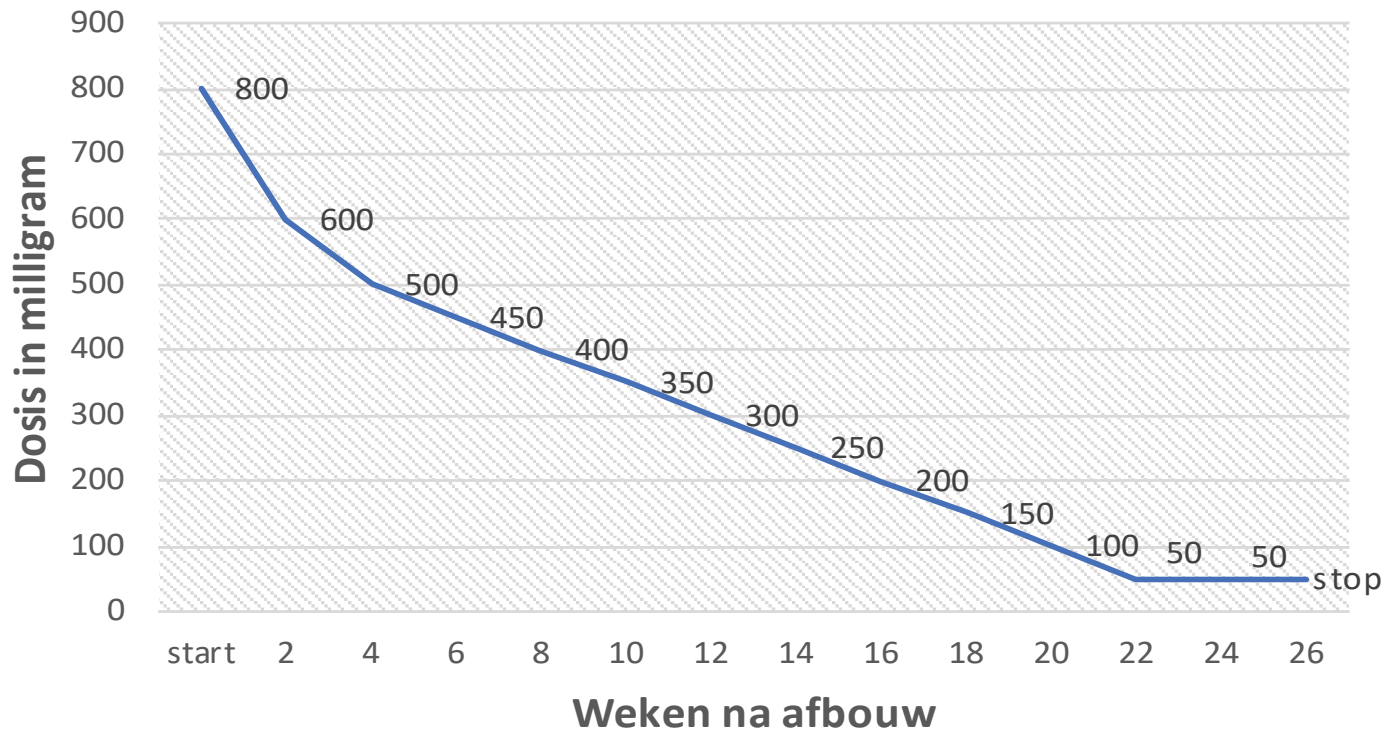
\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (24 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 6 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 24		22	20	18	16	14	12
afbouwen vanaf 18		16	14	12	10	8	6
afbouwen vanaf 14		12	10	8	6	4	2
afbouwen vanaf 10		8	6	4	2	2	stop
afbouwen vanaf 6		4	2	2	stop		
afbouwen vanaf 2		stop					
na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	
10	8	6	4	2	2	stop	
4	2	2	stop				
2	stop						

## Afbouwschema sulpiride (Dogmatil)





## Voorgestelde afbouwschema's voor sulpiride (Dogmatil)

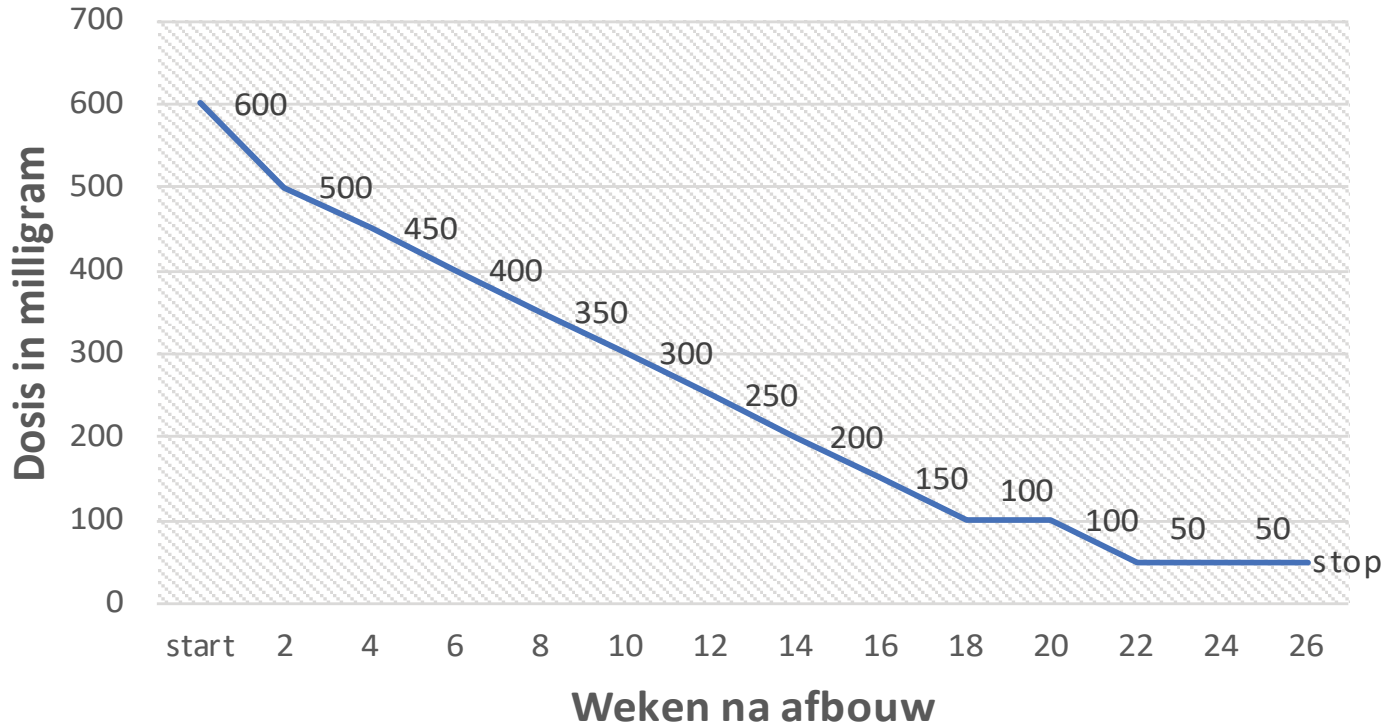
\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (800 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 150 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 800	800	600	500	450	400	350	300
afbouwen vanaf 450	450	400	350	300	250	200	150
afbouwen vanaf 350	350	300	250	200	150	100	50
afbouwen vanaf 250	250	200	150	100	50	50	stop
afbouwen vanaf 150	150	100	50	50	stop		
afbouwen vanaf 50	50	stop					
na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	
250	200	150	100	50	50	stop	
100	50	50	stop				
50	stop						

## Afbouwschema tiapride (Tiapridal)



## Voorgestelde afbouwschema's voor tiapride (Tiapridal)

\*Doses staan in het schema weergegeven in milligram

\*De voorgestelde afbouwschema's lopen van hoog naar laag. Wanneer je af gaat bouwen vanaf de hoogste dosis (600 mg) volg je afbouwschema 1, zoals weergegeven op de vorige bladzijde.

Wanneer je afbouwt vanaf een lagere dosis (bijvoorbeeld 100 mg), volg je afbouwschema 5.

	Start	na 2 weken	na 4 weken	na 6 weken	na 8 weken	na 10 weken	na 12 weken
afbouwen vanaf 600	600	500	450	400	350	300	250
afbouwen vanaf 400	400	350	300	250	200	150	100
afbouwen vanaf 300	300	250	200	150	100	100	50
afbouwen vanaf 200	200	150	100	100	50	50	stop
afbouwen vanaf 100	100	100	50	50	stop		
afbouwen vanaf 50	50	stop					
na 14 weken	na 16 weken	na 18 weken	na 20 weken	na 22 weken	na 24 weken	na 26 weken	
200	150	100	100	50	50	stop	
100	50	50	stop				
50	stop						

## Antipsychotica Depot

Depot medicatie is lastiger af te bouwen dan tabletten. Het kan echter ook, door steeds iets minder van de injectie vloeistof in te spuiten. Hieronder staat een schema om depot medicatie op die manier in 26 weken af te bouwen. Hierbij is rekening gehouden met de halfwaardetijd en doseringsfrequentie, ervan uitgaande dat de huidige toediening binnen de normaal aanbevolen dosis valt:

### Voor depots met een doseringsfrequentie van 1 maal per maand:

Start	4 weken	8 weken	12 weken	16 weken	20 weken
80%	60%	40%	20%	10%	5%, daarna stop

### Voor depots met een doseringsfrequentie van 2 maal per maand:

Start	2 w	4 w	6 w	8 w	10 w	12 w	14 w	16 w	18 w	20 w	24 w
90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	5%	2,5%	stop

	<b>T<sub>1/2</sub> (halveringstijd) na herhaald toedienen</b>	<b>Doseringsfrequentie</b>
<b>broomperidondecanoaat</b>	25 dagen	4 weken
<b>flufenazinedecanoaat</b>	7-14 dagen	4 weken
<b>flupentixoldecanoaat</b>	17 dagen	2-4 weken
<b>haloperidoldecanoaat</b>	21 dagen	4 weken
<b>olanzapinepamoaat</b>	30 dagen	2-4 weken
<b>paliperidonpalmitaat</b>	25-49 dagen	4 weken
<b>penfluridol (oraal)</b>	4-7 dagen	1 week

\*Bronnen: Knegtering et al., 2011, Farmacotherapeutisch Kompas 2009, Jann e.a. 1985, Rainer 2008, ib-teksten, fda-registratiegegevens van paliperidon juli 2009.

# Afbouwdagboek

\*Hier kun je per dag en week bijhouden welke dosis je hebt ingenomen.

\*Ook kun je noteren hoe deze dosis is bevallen. Merk je zelf een verschil in je gedrag/gevoel? Heb je deze week last gehad van bijwerkingen? Zijn er nog opmerkingen over je gedrag gemaakt vanuit je omgeving?

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Week 1</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? ..... ..... Last van bijwerkingen? Welke?..... Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? ..... Is er iets speciaals gebeurd deze week?..... ..... .....							

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Week 2</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 3</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 4</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 5</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....



	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 6</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

<b>Week 7</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 8</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 9</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 10</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 11</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 12</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 13</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 14</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 15</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 16</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 17</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 18</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 19</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 20</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 21</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....



	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 22</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....  
Last van bijwerkingen? Welke?.....

.....  
Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

.....  
Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

<b>Week 23</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....  
Last van bijwerkingen? Welke?.....

.....  
Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

.....  
Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 24</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

<b>Week 25</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....

.....

Last van bijwerkingen? Welke?.....

Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....

Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....

.....

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>	<b>Vrijdag</b>	<b>Zaterdag</b>	<b>Zondag</b>
<b>Week 26</b>	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg	Datum:  Dosis: ..... tabletten van ..... mg  ..... tabletten van ..... mg
<p>Welke dosis nam je deze week en hoe voelde je je daarbij? .....</p> <p>.....</p> <p>Last van bijwerkingen? Welke?.....</p> <p>Zijn er reacties gekomen vanuit je omgeving? .....</p> <p>Is er iets speciaals gebeurd deze week?.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>							

## Afbouwen doe je samen

Het afbouwen van antipsychotische medicatie brengt met zich mee dat het risico op een tweede psychose een stuk groter wordt. Dat geldt voor de periode tijdens het afbouwen, maar ook voor de periode erna. Vanwege dit risico is het belangrijk om een **vast afbouwmaatje** te hebben, die je goed kent en die feedback kan geven in deze periode.

We vragen je daarom om iemand uit je directe omgeving te kiezen met wie je veel deelt. Dit kan een ouder zijn, je partner, een goede vriend of vriendin, een studiegenoot of huisgenoot. Het beste is het als die speciale persoon je regelmatig ziet.

Zelf kan je tijdens de afbouw bijhouden wat je voelt en merkt; de positieve en de negatieve dingen. Jouw maatje wordt gevraagd hetzelfde te doen. Twee merken immers meer dan één. Bovendien kan iemand anders dingen bemerken die je zelf niet ziet. Bijvoorbeeld: je voelt je kiplekker en je hebt heel veel energie. Maar je vriend of ouder kan bemerken dat je wel erg druk bent en soms irritant. Andersom: wanneer je zelf geen verschil bemerkt kan de ander opmerken dat je rustiger en beter geconcentreerd geworden bent.

Om het mogelijk te maken dat zowel jij als je vaste maatje zo snel mogelijk aan de bel kunnen trekken als het (dreigt) mis te lopen, vragen we jou en je vaste maatje om telefoonnummers uit te wisselen met **het behandelteam**. Bel vooral laagdrempelig, ook bij twijfel. Beter te vaak dan te weinig overlegd. Ook mag je bij zorgen altijd het HAMLETT team benaderen (via mail: [hamlett@umcutrecht.nl](mailto:hamlett@umcutrecht.nl) of [hamlett@umcg.nl](mailto:hamlett@umcg.nl)).

Hieronder is ruimte om alle telefoonnummers op te schrijven. Ook je afbouwmaatje krijgt alle nummers en kan en mag zelfstandig contact opnemen, wanneer hem/haar iets opvalt. Je kan ook het tweede exemplaar van dit boekje aan je afbouwmaatje geven. Op de volgende bladzijde staan namelijk enkele handige tips voor hem/haar.

Telefoonnummers die van belang zijn:

Persoon die antipsychotica afbouwt (naam):

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Behandelteam (naam):

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Vast afbouw maatje (naam):

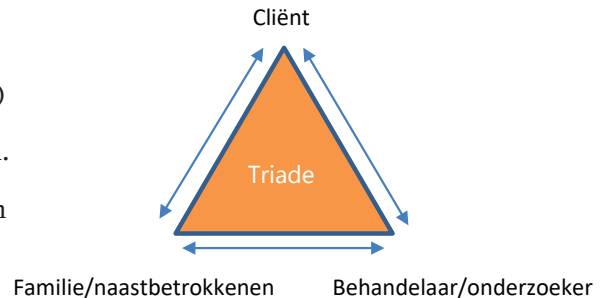
Telefoonnummer:

E-mailadres:

## Praktische tips voor naasten

We realiseren ons dat deelname aan dit onderzoek spannend of belastend kan zijn. Het is dan fijn als er familie of naasten zijn die hierbij kunnen ondersteunen. Hieronder geven we u enkele tips over hoe je dat zou kunnen doen.

\* Over het algemeen zijn familie en naasten belangrijk voor iemand die een psychose heeft meegemaakt. Zij kennen de historie en kracht van de persoon en kunnen daarom een grote rol spelen bij het herstel. Het is daarom belangrijk dat a) de persoon in kwestie, b) familie en naastbetrokkenen en c) de behandelaar goed met elkaar samenwerken en afstemmen. Dit wordt ook wel **triadisch werken** genoemd. Zorg dus dat de band met zowel patiënt als behandelaar sterk is en blijft en dat jullie op één lijn liggen.



\* Je familielid of naaste heeft besloten, al dan niet in overleg met jou, om aan **het HAMLETT onderzoek** mee te doen. Daarmee levert hij of zij een belangrijke bijdrage aan onze kennis over de behandeling van eerste psychoses en de impact daarvan op het functioneren op langere termijn. Uiteindelijk hopen we mensen met een eerste psychose beter te kunnen helpen en hun perspectief op herstel zo groot mogelijk te maken. Ook voor hem of haar zelf geeft deelname aan dit onderzoek veel inzicht in de voor- en nadelen van medicatie. Voor je familielid of naaste is het natuurlijk heel fijn als je achter deze beslissing staat en hem of haar hierin steunt.

\* Vraag aan je familielid of naaste in welke **conditie** hij of zij is geloot, zodat jullie je hier samen op kunnen voorbereiden. In het kader van het onderzoek is het erg belangrijk dat de onderzoeker niet op de hoogte wordt gesteld welke deelnemers afbouwen of niet, om het onderzoek zo zuiver mogelijk uit te blijven voeren. Zoals eerder gezegd: er is geen “goede” of “foute” loting, we weten nu nog niet welke conditie het beste eindresultaat oplevert.

\* Voor het onderzoek moet je familielid of naaste verschillende keren naar het ziekenhuis. Vraag of hij of zij het prettig vindt dat je meegaat of hierbij op een andere manier helpt. Het onderzoeksteam kan helpen bij het oplossen van vervoersproblemen, dus neem gerust contact met hen op.

\* Voor een optimale werking van de medicatie is het belangrijk dat deze niet wordt vergeten en op het juiste tijdstip wordt ingenomen. **Medicatie trouw innemen** voor langere tijd is echter niet altijd gemakkelijk en veel mensen hebben daar moeite mee. Dit geldt zeker voor mensen die de medicatie het eerste jaar blijven gebruiken, maar ook tijdens het afbouwen van de medicatie. Als je familielid of naaste daar behoefte aan heeft, zou je hierbij kunnen helpen. Samen kunnen jullie ervoor zorgen dat de medicatie op tijd wordt ingenomen. Denk bijvoorbeeld aan een vast tijdstip op de dag, of zorg voor een terugkerend geheugensteuntje.

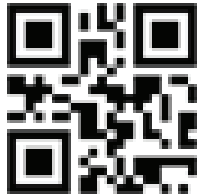
\* Voor sommige mensen die net zijn opgeknapt met medicatie kan het spannend zijn om de medicatie af te bouwen. Zeker voor mensen die de medicatie 3 tot 6 maanden na herstel al gaan afbouwen kan dit een rol spelen. Het kan dan prettig zijn om te weten dat anderen goed op je letten. Uiteraard wordt je familielid of naaste al begeleid door zijn of haar behandelaar, maar extra steun en een waakzaam oog van iemand in de naaste omgeving kan vertrouwen geven.

\*Tijdens het afbouwen kunnen sommige klachten tijdelijk in lichte mate terugkomen of verergeren. Dit hoeft niet te betekenen dat iemand terugvalt of in een psychose terecht komt. Het is wel belangrijk om alert te zijn op dergelijke **waarschuwingssignalen** en om die met de behandelaar te delen. Als je twijfels of zorgen hebt, bespreek deze dan in alle openheid met je familielid of naaste en neem gerust contact op met zijn of haar behandelaar. Je kunt ook van te voren met elkaar bespreken op welke signalen je zou moeten letten. Kijk eens samen naar de vragenlijst over terugval symptomen en bespreek welke in jullie situatie van toepassing zouden kunnen zijn. Denk daarbij vooral aan de symptomen die aanwezig waren in de periode voorafgaand aan de eerste psychose.

## Wil je meer weten?

Bezoek onze website: [www.hamlett.nl](http://www.hamlett.nl)

Of bekijk ons filmpje: <http://youtube.nl/>



HAMLETTstudie@umcutrecht.nl  
HAMLETTstudie@UMCG.nl



088-7558672 Utrecht  
050-3614106 Groningen

### Literatuur

(1) Bondgenoten. Hoe familieleden en hulpverleners in de psychiatrie kunnen samenwerken, Henk-Willem Klaassen, ISBN 978-90-8953-370-8, Uitgeverij Boom, 2014.

(2) Generieke module “Samenwerking en ondersteuning naasten van mensen met psychische problematiek”, Netwerk Kwaliteitsontwikkeling GGZ (2016).

(3) Focus op familie bij de behandeling van psychiatrische problematiek. Wiepke Cahn in samenwerking met Jessica Timmer. ISBN 978-94-91969-18-8. DIAGNOSIS uitgevers (2017).

(4) Psychofarmaca afbouwen; de Harm Reduction methode. Will Hall. Uitgegeven door het Icarus Project en het Freedom Center (EN, 2012). ISBN 9-789078-761488. Uitgeverij Tobi Vroegh (NL, 2015).

(5) Knegtering et al., 2011, Farmacotherapeutisch Kompas 2009, Jann e.a. 1985, Rainer 2008, ib-teksten, fda-registratiegegevens van Paliperidon juli 2009.

(6) Clinical practice in early psychosis. Preventing relapse in first episode psychosis. Orygen: The National Centre of Excellence in Youth Mental Health. [Orygen.org.au](http://Orygen.org.au) (2016).



### **Informatie en ondersteuning voor familie/naastbetrokkenen bij:**

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| *Anoiksis                        | <a href="http://www.anoiksis.nl">www.anoiksis.nl</a>                               |
| * Ypsilon                        | <a href="http://www.ypsilon.org">www.ypsilon.org</a>                               |
| * Labyrint In Perspectief        | <a href="http://www.labyrint-in-perspectief.nl">www.labyrint-in-perspectief.nl</a> |
| * Online zelfhulp                | <a href="http://www.sensoor.nl">www.sensoor.nl</a> ; diverse ggz instellingen      |
| * Regionale infocentra GGz, MIND | Regiokamer, <a href="http://www.wijzijnmind.nl">www.wijzijnmind.nl</a>             |
| * Huisartsen - POH GGz           | Huisartsenpraktijk   |

### **En bij deelnemende GGz instellingen:**

- |   |  |
|---|--|
| * Cliënten- en familieraden, MIND                         | Kamer cliënten- en familieraden,<br><a href="http://www.wijzijnmind.nl">www.wijzijnmind.nl</a>   |
| * Vertrouwenspersonen (PVP, FVP)                          | <a href="http://www.pvp.nl">www.pvp.nl</a> ; <a href="http://www.lsfvp.nl">www.lsfvp.nl</a>  |
| * Ervaringsdeskundigen t.b.v. cliënten en familie/naasten | Vereniging van Ervaringsdeskundigen,<br><a href="http://www.vved.org">www.vved.org</a><br>Platform Familie-Ervaringsdeskundigen,<br><a href="http://www.kenniscentrumphrenos.nl">www.kenniscentrumphrenos.nl</a> |

