

## 12 TIPS EN FEITEN

### VOORDAT JE BEGINT MET HET AFBOWEN VAN MEDICATIE

Gebruik jij medicatie en merk je dat je hiervan afhankelijk bent geworden? Onthoud dat je zeker niet de enige bent. De afgelopen jaren is het aantal mensen dat kampt met een medicatieverslaving enorm toegenomen, met alle nare gevolgen van dien. Bij langdurig gebruik hebben vele medicijnen vaak een negatief effect.

Hieronder lees je **12 tips en feiten** bij het afbouwen van medicatie. Het kan spannend zijn om deze stap te nemen, onder andere door de afkickverschijnselen die optreden. Afkickverschijnselen kunnen heftig en soms ook gevaarlijk zijn. Afbouwen dien je daarom ook altijd in overleg met je huisarts of behandelend arts te doen. Trubendorffer biedt een behandeling bij medicijnverslaving, maar voordat je bij ons terecht kunt heb je eerst een detoxbehandeling met medische begeleiding nodig om af te bouwen. Daarvoor kun je terecht bij onze ketenpartner Fundamentum. Zij zijn tussen **7:00 en 22:00** bereikbaar via **0800 2345 800** om je aan te melden voor de behandeling. Meer informatie vind je op [www.fundamentum.nl](http://www.fundamentum.nl)

1. Je wens om af te bouwen/af te kicken van medicatie dien je voor te leggen aan jouw huisarts. Het is van groot belang dat je arts meedenkt en medisch advies geeft wanneer je dit van plan bent. De arts begeleidt je, het is een kwestie van samenwerken en samen beslissen. Begin niet zomaar en zonder akkoord van je huisarts met het afbouwen van medicatie.
2. Uit onderzoek blijkt dat verslaving aan Oxazepam en Morfine -achtige medicatie het vaakst voorkomt. Daarnaast kunnen ook andere benzodiazepinen, slaap- en kalmeringsmiddelen en andere pijnstillers een verslavende werking hebben, waaronder Tramadol, Oxycodon, Temazepam en Zoplicon. Dit maakt afbouwen vaak moeilijk, bij afbouwen treden namelijk afkickverschijnselen op die gevaarlijk kunnen zijn. Een detoxbehandeling met medische begeleiding is om deze reden van groot belang. De behandeling voor jouw medicijnverslaving begint daarom altijd bij onze ketenpartner Fundamentum Detox. Daar volg je een detoxbehandeling onder medische begeleiding zodat jij veilig door afkickverschijnselen heen wordt geholpen door het team van artsen en verpleegkundigen. Daarna volg je een vervolgtraject bij Trubendorffer. Fundamentum bereik je door te bellen naar 0800 2345 800.
3. Zorg tijdens het afbouwen voor goede zelfmonitoring. Zelfmonitoring gaat om het besef van je eigen handelen, denken en emoties. Wanneer jij je niet goed voelt tijdens het afbouwen kun je dit snel herkennen en je huisarts raadplegen. In overleg kun je bijsturen of het afbouwen aanpassen. Doe dit nooit zonder overleg met de huisarts!

4. Door stapsgewijs af te bouwen volgens de richtlijnen van de huisarts, kunnen ontwenningverschijnselen tot een minimum worden beperkt. Ook tijdens de detoxbehandeling van onze ketenpartner Fundamentum zorgt het medisch personeel ervoor dat ontwenningverschijnselen tot een minimum beperkt worden. Hier wordt 24/7 gemonitord hoe het afbouwen voor jou gaat.
5. Het afbouwen van medicatie is een kwestie van voorzichtige trial- and error. Dit betekent dat je op advies van de huisarts uitprobeert en ervaart hoe het afbouwen verloopt. Dit gaat meestal niet zonder slag of stoot. Het is belangrijk dat je leert van je fouten en de obstakels die op je pad komen. Dit kun je evalueren met je huisarts en waar nodig je handelingen aanpassen. Sommige mensen weten uit ervaring hoe gevoelig ze zijn voor medicatieafbouw, bijvoorbeeld op basis van hoe ze reageren als ze een paar dagen medicatie vergeten in te nemen.
6. Volgens de afbouwschema's die artsen voorschrijven is het belangrijk dat de stappen waarmee de dosis wordt verlaagd niet te groot zijn en naar het einde toe steeds kleiner worden. Vaak wordt voor deze aanpak gekozen zodat je zo min mogelijk ontwenningverschijnselen ervaart. Jouw huisarts kan bijvoorbeeld voorstellen om elke vier weken de dosis te halveren. Hier ben je dan ongeveer 12 weken mee bezig. De exacte verhoudingen voor het afbouwen kun je eigenlijk niet van tevoren weten. Dit zorgt ervoor dat afbouwen vaak zo lastig is en altijd onder begeleiding van een arts of specialist moet gebeuren. Om op een veilige manier af te kicken van medicatie kun je ook kiezen voor een detoxbehandeling bij Fundamentum. Daar is altijd medische begeleiding aanwezig. Kijk voor meer informatie op [www.fundamentum.nl](http://www.fundamentum.nl) of bel voor een intake naar 08002345800.
7. Hoe lang het afbouwen gaat duren heeft onder andere te maken met de periode dat je medicatie hebt gebruikt, de hoeveelheid die je gebruikte en de mate van aanwijzingen voor oppositional tolerance in het brein. Bij oppositional tolerance is er sprake van een rebound. Het rebound-verschijnsel houdt in dat sommige medicijnen de neiging hebben om na het stoppen van het gebruik, de terugkeer veroorzaken van de symptomen (bijvoorbeeld pijn- of angstklachten) die ze bij toediening juist bestrijden. Raadpleeg altijd je huisarts wanneer je dit opmerkt.
8. Welke afkickverschijnselen je van medicijnen ervaart en hoe heftig deze zijn, hangt van het soort medicijn af. Voorbeelden van afkickverschijnselen die voorkomen bij het stoppen of afbouwen van medicijnen zijn een griepig gevoel, zweten, misselijkheid, hoofdpijn, vermoeidheid of psychische klachten als onrust, angst of prikkelbaarheid. Op eigen houtje stoppen is door deze afkickverschijnselen gevaarlijke en te allen tijde af te raden, raadpleeg altijd jouw huisarts!
9. Wanneer het nodig is, kan je huisarts je eerst verwijzen naar een detoxkliniek om onder begeleiding te ontgiften van medicatie. Een detoxbehandeling kan raadzaam zijn wanneer jouw lichaam zodanig afhankelijk is geworden van medicatie dat er heftige afkickverschijnselen optreden bij stoppen. Je krijgt tijdens deze behandeling 24/7 medische begeleiding, zodat er gemonitord kan worden hoe de afkickverschijnselen bij jou verlopen en er direct gehandeld kan worden mocht er iets misgaan. Na de detoxbehandeling ben je lichamelijk afgekickt. Bij Trubendorffer werken we samen met onze ketenpartner Fundamentum. Na

de detoxbehandeling van Fundamentum ben je lichamelijk afgekickt. Omdat er bij (medicatie)verslaving ook een psychisch aspect komt kijken, kun je jouw behandeling na de detox verder vervolgen bij Trubendorffer waar je gaat werken aan je psychische verslaving.

10. Het is belangrijk dat je een netwerk om je heen hebt van mensen die jij vertrouwt, je kwetsbaarheid kennen en in principe begrijpen, waar jij je verhaal bij kwijt kunt en met wie je verbonden bent. Wanneer je bijvoorbeeld angstmedicatie gebruikt, kan het spannend zijn om hiermee te stoppen omdat je bang bent dat je weer dezelfde angstgevoelens krijgt. Het kan fijn zijn wanneer je mensen in je omgeving hebt waarmee jij hierover kan praten en waarbij jij je zorgen kunt uiten. Ook hierom is stoppen met medicatie een goede stap. Bij Trubendorffer weten we hoe het is en voelt om te stoppen met jouw verslaving. Tijdens je behandeling krijg je een behandelaar toegewezen bij wie jij terecht kan en met wie jij regelmatig contact hebt voor behandelsessies en jou de juiste steun en begeleiding kan bieden.
11. Zorg goed voor jezelf. Regelmaat, structuur, gezonde voeding, voldoende sport/beweging en voldoende slaap zijn factoren die kunnen bijdragen aan een succesvol afbouwproces. Ook yoga en meditatie kunnen het proces voor jou minder zwaar maken.
12. Het is fijn wanneer je een goed crisisplan hebt gemaakt waar iedereen (jij, partner/netwerk, huisarts, GGZ) van op de hoogte is en bereid is aan mee te werken. Je staat er niet alleen voor.

## WIL JE MEDICATIE AFBOWEN OF AFKICKEN VAN JE MEDICATIE?

### TRUBENDORFFER HELPT JE GRAAG.

Voordat je bij ons in behandeling komt, volg je een detoxbehandeling bij onze ketenpartner Fundamentum. Hier staat een medisch team van artsen en verpleegkundigen klaar om jouw detox zo veilig mogelijk te laten verlopen en afkickverschijnselen tot een minimum te beperken. Bel nu naar **0800 2345 800** om je aan te melden voor een eerste intakegesprek.

GA NAAR ONZE PARTNER [WWW.FUNDAMENTUM.NL](http://WWW.FUNDAMENTUM.NL)