



Naar de huisarts

Printversie van de themapagina
wijzijnmind.nl/thema/naar-de-huisarts



In gesprek met je huisarts

De huisarts is voor gezondheidsklachten je eerste gesprekspartner. Bij de huisarts kun je ook terecht met vragen over je kind of een naaste. Een gesprek aangaan met de huisarts bij psychische klachten (in het gezin) kan lastig zijn. Hoe voorkom je dat je met belangrijke vragen of onderwerpen blijft zitten?

Tips voor het gesprek met je huisarts

1. Vertel de huisarts eerlijk wat er speelt. Neem als het kan iemand mee die jou goed kent en die hierop kan aanvullen. Wacht niet te lang met een bezoek aan de huisarts: hoe eerder je aan de bel trekt hoe sneller er iets aan gedaan kan worden.
2. Geef naast psychische klachten ook lichamelijke klachten goed aan. Soms is er een wisselwerking tussen psychische en lichamelijke klachten. De huisarts moet misschien onderzoek laten verrichten in verband met deze lichamelijke klachten.
3. Zorg dat de conclusie van de huisarts helder is voor jou: wat is er precies aan de hand? Is er sprake van een aandoening? Soms gaan klachten zoals depressieve gevoelens vanzelf voorbij. Wat zijn de vooruitzichten?
4. Je kunt het gesprek met je huisarts opnemen zodat je het thuis op je gemak terug kunt luisteren, bijvoorbeeld via je telefoon. Geef dit vooraf aan. Zie de [Handreiking patiëntengesprek opnemen](#).
5. Geef informatie over de samenstelling van je familie of dat van je naaste. Vertel wat de gevolgen zijn van de psychische klachten voor mensen in de thuissituatie zoals een partner, ouders, kinderen of broers en zussen. Waar maak je je zorgen over? Meer informatie voor naasten vind je bij [Als je naaste psychische klachten heeft](#).

Meer informatie

Wil je meer weten over huisartsenzorg? Kijk dan op thuisarts.nl

Tips om je voor te bereiden

1. Maak vooraf een lijst met vragen. Daarmee voorkom je dat je belangrijke vragen vergeet te stellen. (Gebruik [deze tips als patiënt](#) of [deze tips als naaste](#).)
2. Als je medicatie gebruikt neem deze mee, zodat de huisarts actuele informatie hierover heeft. Dat geldt ook voor vitamines of voedingssupplementen: deze kunnen invloed hebben op bepaalde medicatie.
3. Bedenk of je iemand mee wilt nemen naar het (eerste) consult. Dit kan een familielid of naaste zijn, of iemand anders die je vertrouwt.
4. Als je méér dan 10 minuten tijd nodig hebt van de huisarts, vraag dan vooraf een dubbele afspraak aan bij de doktersassistent. Dan weet je zeker dat de huisarts even de tijd voor je heeft.

Aan het einde van je gesprek

Ter afronding van je gesprek is het handig om nog even de volgende zaken na te lopen:

- Wat speken we af?
- Staan mijn gegevens goed in het dossier/systeem?
- Indien nodig: Wanneer zien we elkaar weer?

Lees verder

Vind informatie en lotgenotencontact bij deze cliënten- en familieorganisaties

[Informatie over de verschillende psychische klachten op deze website](#)

[Test of zelfhulp iets voor jou is op zelfhulpwijzer.nl](#)

[Meer over het gesprek met je huisarts op patiëntenfederatie.nl](#)

[Klacht over je huisarts?](#)

[Meer over psychische klachten rond de zwangerschap op memam.nl](#)



Behandel mogelijkheden bij psychische klachten

Vanuit de huisarts zijn er verschillende mogelijkheden voor zorg. Laat je goed door de huisarts informeren over alle mogelijkheden:

- Je kunt met je huisarts afspreken om het aan te kijken, sommige klachten nemen vanzelf af. Spreek hiervoor een periode af.
- Een huisarts kan je verwijzen naar de [praktijkondersteuner voor psychische klachten \(POH GGz\)](#) in de praktijk. De praktijkondersteuner kan ondersteunen, helpen om problemen in kaart te brengen of kort behandelen.
- De huisarts kan zelf behandelen, bijvoorbeeld met medicatie - eventueel in combinatie met gesprekken.
- De huisarts kan je doorverwijzen naar een andere hulpverlener zoals een psycholoog.
- Er zijn steeds meer [online hulpmogelijkheden \(eHealth\)](#) waarmee iemand aan de slag kan, zelfstandig of als aanvulling op een behandeling. Een bekend eHealth programma is bijvoorbeeld [gripopjedip.nl](#). (Zie ook [mentaalvitaal.nl](#), [snelbeteriniveau.nl](#) en [psyfit.nl](#))
- Je kunt ook [ondersteuning krijgen via de gemeente vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning \(WMO\)](#). Informeer bij het lokale WMO-loket in je gemeente of je hiervoor in aanmerking komt. De gemeente kan een cliëntondersteuner bieden.
- Voor psychische problemen bij kinderen tot 18 jaar [kun je ook bij de gemeente terecht](#).

Tips voor reguliere zorg en ondersteuning

1. Informeer naar alle behandel mogelijkheden, met en zonder medicijnen. Wat zijn de voor- en nadelen? Wat betekent dit voor jouw situatie en voor je naasten?
2. Vraag waarom de huisarts een bepaalde voorkeur heeft: Wat zijn de voordelen en nadelen van de verschillende behandelingen?
3. Overleg met je huisarts wie de beste behandelaar is in jouw situatie.
4. Bespreek de informatie met iemand die je vertrouwt en met wie je een goede afweging kunt maken als je twijfelt.
5. Het is de bedoeling dat je samen met de huisarts een beslissing neemt. En jij of je naaste moet toestemming geven voor de behandeling.

Andere manieren om aan je herstel te werken

- Wil je over je klachten praten met iemand die vanuit ervaring weet hoe het voelt? Bij de ggz cliënten- en familieorganisaties kun je hiervoor terecht. Meer informatie vind je op de [Help mij-pagina](#). Zoek je ondersteuning in de buurt? Kijk dan op de [MIND-atlas](#).
- Heb je behoefte aan een buddy of maatje? Lees meer over het project [Maatjes GGZ](#).
- Voeding en beweging kunnen bijdragen aan je herstel, zoals hardlopen, zwemmen en fietsen. Lees meer over [Running Therapie](#).
- Naast reguliere zorg is er ook complementaire zorg zoals massage, acupunctuur en mindfulness (zie bijvoorbeeld de [mindfulness-app](#) van VGZ). Complementaire hulpverleners kijken holistisch, dat betekent dat ze aandacht geven aan lichaam en geest en kunnen ondersteunen om weer in balans te komen.
- Hoe kun je weerbaarder worden of je problemen aanpakken? Wat kun je zelf doen? Wie kan jou daarbij helpen? Stel jezelf deze vragen. Zelf meer regie krijgen over je situatie kan een deel van de oplossing zijn van je klachten. Denk aan gesprekken met een coach of counsellor.
- Zorg voor een dagritme. Het is belangrijk om bezigheden te hebben waar je nieuwe energie van krijgt.

Lees verder

[Meer over het gesprek met je huisarts](#)

[Kijk op de MIND-atlas voor ondersteuning bij jou in de buurt](#)

[Meer over behandelmogelijkheden op thuisarts.nl](#)

[Meer over de Praktijkondersteuner GGz](#)

[Meer informatie over herstelondersteuning](#)

De rol van de huisarts in crisissituaties

Het kan gebeuren dat je zelf of iemand in je omgeving met psychische klachten in een crisis raakt. De psychische klachten zijn dan zo hevig dat er acuut hulp nodig is.

Bij een (dreigende) crisis kun je altijd tijdens kantooruren de huisarts of in de avond-, nacht- en weekenduren de huisartsenpost bellen. De (dienstdoende) huisarts kan zorgen dat de juiste zorg wordt ingezet en kan jou of je naaste opvangen totdat er een overdracht is gedaan naar een andere zorgverlener. De crisisdienst kan worden ingeschakeld. Bij ernstig gevaar kun je direct 112 bellen.

Signaleringsplan

Een crisis is nooit helemaal te voorkomen. Maar je kunt (als naaste) wel signaleren dat het slechter gaat, bijvoorbeeld aan de hand van een signaleringsplan. Daarin staan de signalen die aangeven dat het minder goed gaat en wat er in dat geval gedaan moet worden, wie er gewaarschuwd moet worden, enzovoort. Een crisiskaart kan hierbij helpen.

Inzage patiëntendossier

Om te zorgen dat de huisartsenpost inzage heeft in je patiëntendossier, moet je vooraf via de huisarts toestemming geven. Op [ikgeeftoestemming.nl](https://www.ikgeeftoestemming.nl) staat hoe je dit kunt regelen.

Lees verder

[Lees meer over de Crisiskaart](#)

[Lees meer over signaleringsplannen](#)



Als je naaste psychische klachten heeft

Heb jij iemand in je familie of vriendenkring die te maken heeft met psychische klachten? Hier vind je informatie, advies en tips.

Informatie over psychische klachten

[Lees meer over psychische klachten op deze website.](#)

In gesprek met je naaste over zijn of haar klachten

Wil je met je naaste praten over zijn of haar klachten maar weet je niet goed hoe je dit aan moet pakken? Een paar tips:

- Houd je woordkeuze neutraal en zorg ervoor dat je geen waardeoordeel geeft. Mensen die zich beoordeeld voelen gaan in de verdediging en dan is het lastig om een goed gesprek te voeren. Praat bijvoorbeeld over slaapproblemen of stress of concentratieproblemen in plaats van 'je bent in de war'.
- In een gesprek merk je soms dat mensen het vervelend vinden als je bepaalde termen of namen van aandoeningen gebruikt. Benoem signalen die je kunt opmerken en sluit aan bij de woorden die degene met wie je praat zelf gebruikt.

Naar de huisarts

Als naaste van iemand met psychische klachten kun je zelf ook te maken krijgen met problemen, zoals lichamelijke of spanninggerelateerde klachten. Hierover kun je met de huisarts overleggen. Deze zoekt naar de beste behandeling voor je klachten. De praktijkondersteuner (POH GGz) kan je in een paar gesprekken helpen uit te zoeken wat er aan de hand is en geeft handreikingen hoe je problemen aan kunt pakken. Meer weten? Lees [Naar de huisarts](#).

Ondersteuning

Als mantelzorger kun je vaak ook wel ondersteuning gebruiken. Gelukkig is die er op veel plekken ook:

- Binnen elke gemeente kun je ondersteuning aanvragen via de mantelzorgorganisatie of via het WMO-loket.
- Er zijn verschillende landelijke, regionale en lokale organisaties van en voor mensen met psychische problemen en hun naasten, waar je terecht kunt voor informatie, steun, (lotgenoten)contact en advies. In de [MIND-atlas](#) zie je welke organisaties er bij jou in de buurt zijn.
- Wil je met iemand praten, ben je op zoek naar advies of heb je direct hulp nodig? Korrelatie en verschillende cliënt- en familieorganisaties kunnen je helpen. Lees meer op de [Help mij-pagina](#).

Wat kun je zelf doen?

Je kunt samen met je naaste bespreken wat je kunt doen om te helpen. Soms is een luisterend oor al een goede start. Een [crisiskaart](#) is een document waarin iemand met psychische klachten kan aangeven hoe hij geholpen wil worden in een crisissituatie. Andere vormen om afspraken vast te leggen zijn [signaleringsplannen](#) en de [Triadekaart](#).

Meer informatie

[Checklist gesprek met de huisarts voor naasten](#)



Hoe word je als naaste betrokken en geïnformeerd?

Je kunt de huisarts om informatie vragen of problemen aankaarten. Ook kun je betrokken worden bij de zorg van een naaste of zelf ondersteuning vragen als je bijvoorbeeld overbelast raakt door de (thuis)situatie of als mantelzorger. Wat een huisarts wel en niet kan doen, hangt af van de situatie: heeft je naaste dezelfde huisarts als jij of juist een andere? Huisartsen wisselen onderling geen informatie uit.

Informatie via de huisarts

Met je eigen huisarts kun je problemen van iemand met psychische klachten altijd bespreken. Maar een huisarts of [POH GGz](#) kan niet altijd informatie geven over iemands klachten, zij mogen geen privacygevoelige informatie over hun cliënten aan derden verstrekken. Dat geldt ook voor directe gezins- of familieleden als de cliënt 16 jaar of ouder is. Het is vaak wel belangrijk om op de hoogte te zijn, zeker als het gaat om een kind met psychische klachten dat nog thuis woont of als je (mantel)zorg verleent aan een naaste.

De huisarts kan **altijd** de volgende informatie geven:

- Algemene informatie over ziektebeeld en symptomen
- Welke signalen belangrijk zijn om door te geven. (Doorgeven mag altijd en is heel belangrijk, zeker als er gevaar dreigt voor je naaste of iemand anders.)
- Informatie over wat de huisarts kan doen bij het behandelen van een psychiatrisch probleem.
- Afspraken over hoe en waarvan de huisarts jullie als naasten op de hoogte houdt.
- Informatie over hoe je het beste met de situatie om kunt gaan, hoe je jouw naaste het beste kunt ondersteunen.
- Informatie over hoe je goed voor jezelf kunt blijven zorgen.

Machtiging

Als het belangrijk is om wel persoonlijke informatie van de huisarts te krijgen over (het verloop van) de ziekte van je naaste, kun je een machtiging overwegen.

Als je kind (16+) of naaste in een ondertekende brief (machtiging) aangeeft dat zijn of haar huisarts jou informatie mag geven over zijn of haar gezondheidssituatie, is dit vastgelegd. Het verzoek wordt dan opgenomen in het patiëntendossier. Dit kan ook als jouw naaste een andere huisarts heeft dan jijzelf. Jullie kunnen ook kiezen voor meer vertegenwoordigers (als plaatsvervanger). Bespreek met je naaste zorgvuldig of het wenselijk is om dit te regelen. Voor de machtiging kun je [deze voorbeeldbrief](#) gebruiken.

Curatele, bewindvoering of mentorschap

Als iemand niet meer zelf kan beslissen over zijn financiën en bezittingen benoemt de kantonrechter een bewindvoerder die daarover (zoveel mogelijk samen met de zieke naaste) beslist. Dat kan door curatele of bewindvoering. Beide vormen kunnen ook aangevraagd worden zonder toestemming van de zieke naaste. De curator behartigt de belangen van de betrokkene op het gebied van financiën, bezittingen, verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding. Een curator kan een familielid of naaste zijn of een professionele vertegenwoordiger.

Volwassenen die onder andere door psychische klachten (tijdelijk) niet goed voor zichzelf kunnen zorgen, kunnen ook een mentor aanvragen. Deze mentor wordt benoemd door de rechtbank en kan naar keus een bekende of een professional

zijn. Een mentor kan als dat nodig is problemen oppakken rond verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding en ondersteunen bij lastige besluiten.

Lees verder

[Meer over vertegenwoordiging naasten op goedvertegenwoordigd.nl](#)
[Tips voor naasten in de brochure Wie zorgt praat mee](#)

[Generieke module ondersteuning familie en mantelzorg](#)



Welke ondersteuning kun je als naaste krijgen?

Ondersteuning via de huisarts

De huisarts kan op verschillende manieren helpen:

Door de problemen van je familielid of naaste kun je zelf (lichamelijke of psychische) klachten ontwikkelen of overbelast raken (bijvoorbeeld door mantelzorg). De huisarts kan deze klachten behandelen en jou ondersteunen om op de been te blijven. De [Praktijkondersteuner GGz \(POH GGz\)](#) kan ondersteuning bieden. (De [Toolkit mantelzorg](#) van de Landelijke Huisartsen Vereniging biedt huisartsen en praktijkondersteuners GGz hulpmiddelen voor familie en naasten.)

De huisarts kan je adviezen geven hoe je het beste voor je naaste kunt zorgen. Eventueel kan de huisarts je verwijzen naar de POH GGz of andere zorgverlener.

Ondersteuning elders

- Ga voor jezelf na wie je kunt vragen voor ondersteuning en hulp. Schroom niet om hulp te vragen uit je sociale netwerk, je hoeft niet alles alleen te doen. Handige tips vind je in de [Toolkit vraagverlegenheid](#) van Ypsilon. (Deze is ook nuttig bij andere klachten dan psychosegevoeligheid.)
- Op deze pagina vind je organisaties waar je als familie en naaste terecht kunt voor steun, advies, informatie en lotgenotencontact.
- Ook vanuit de gemeente (WMO) kun je soms ondersteuning krijgen, bijvoorbeeld via [steunpunten Mantelzorg](#) of het WMO-loket.
- Het is mogelijk om tijdelijk [vervangende zorg](#) te regelen als je mantelzorgert bent en bijvoorbeeld op vakantie gaat.
- Via dit [Meetinstrument belasting](#) kun je testen of je overbelast bent door bijvoorbeeld mantelzorgtaken.

Organisaties voor familie en naasten

[Depressievereniging](#) geeft ondersteuning aan partners van mensen met een depressie.

[Stichting Naast](#) is er voor familie en naasten van mensen met een verslaving.

[Stichting Labyrinth in Perspectief](#) en [Ypsilon](#) bieden ondersteuning aan alle familieleden (kinderen, broers/zussen, partners en ouders) van mensen met een psychische aandoening en andere direct betrokkenen (bijv. vrienden, collega's).

Lees verder

[Meer informatie voor naasten op thuisarts.nl](#)

Meer over ondersteuning van familie door zorgverleners in de [Generieke module Familie en naasten](#)

[Meer over familievertrouwenspersonen](#)



Klacht over de huisarts?

Huisartsenzorg gaat uit van een vertrouwensrelatie tussen de huisarts en de patiënt. Een goede verstandhouding tussen de patiënt, huisarts en naasten geeft de grootste kans op een succesvolle behandeling. Als het contact niet goed loopt, bespreek dit dan met de huisarts en probeer tot een oplossing te komen. Vraag advies bij cliënten en familie-organisaties of het [Nationale Zorgnummer](#).

Als je vindt dat jouw huisarts te weinig naar signalen luistert, informatie geeft of ondersteuning biedt aan jou (als je zelf de patiënt bent) of aan een familielid of naaste die patiënt is, dan kun je van huisarts veranderen of een klacht indienen. Als je een klacht wilt indienen is hier een speciale klachtenprocedure voor, volgens de Wet kwaliteit klachten en geschillen zorg (Wkkgz). Dit is een uiterst middel. De huisarts kan je meer vertellen over de klachtenprocedure in de huisartsenpraktijk.



Huisarts en medicijnen, wat moet je weten?

Stelt je huisarts (of andere behandelaar) voor om je psychische klachten te behandelen met medicatie (psychofarmaca)? Of wil je zelf graag medicijnen gaan gebruiken bij psychische klachten? Weet wat je gaat gebruiken voordat je begint en maak een bewuste keuze voor de therapie.

Wat kun je met je huisarts bespreken?

1. Informeer naar alle medicijnen die voor jou een optie kunnen zijn om te gaan gebruiken.
2. Zorg dat je informatie krijgt over de werking en bijwerkingen van de medicatie, zoals:
 - Wanneer gaat het middel werken? Soms duurt dat enige dagen tot enkele weken.
 - Wat doe je totdat het medicijn gaat werken?
 - Welke verschijnselen / symptomen kun je verwachten als je start met innemen?
 - Wat zijn de bijwerkingen op de korte en lange termijn?
 - Wat betekenen deze bijwerkingen voor jouw kwaliteit van leven? Wat zijn de voors en tegens?
 - Hoe lang moet je het medicijn gebruiken?

3. Heb je dit medicijn al eerder gebruikt? Vertel je huisarts over je ervaringen.
4. Als je al medicatie gebruikt, check dan of je huisarts een compleet overzicht heeft. Neem je medicijnen mee naar de huisarts. Ook bepaalde voedingssupplementen en kruiden kunnen invloed hebben op medicatie.
5. Zorg dat je goed weet waar je aan begint. Sommige middelen kunnen een (lichamelijke) afhankelijkheid veroorzaken waardoor het lastig is om af te bouwen in de toekomst. Dat kan bijvoorbeeld voor slaap- en kalmeringsmiddelen en anti-depressiva gelden. Vraag hier naar voordat je start met innemen. Bespreek direct aan het begin met de huisarts hoe je in de toekomst kunt afbouwen van deze medicijnen.
6. Als je een verslaving hebt aan bijvoorbeeld alcohol of drugs, is het belangrijk om met je huisarts te bespreken hoe je hiermee om moet gaan in combinatie met medicijnen.
7. Vraag je huisarts of er naast medicijnen ook een andere behandeling nodig of mogelijk is. Medicatie helpt vaak alleen als bestrijding van symptomen en lost de oorzaak niet altijd op. Het kan je wel helpen de symptomen beter te hanteren.
8. Bedenk dat de huisarts voor specifieke therapie en medicatie zal doorverwijzen naar bijvoorbeeld een psychiater. Het gaat dan meestal om matige of ernstige psychiatrische klachten.
9. Als je zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft is het belangrijk om dit aan te geven omdat bepaalde medicijnen gevolgen kunnen hebben voor jou en/of je baby.
10. Vraag naar de kosten van medicatie: hiervoor geldt het verplicht eigen risico.

Lees verder

[Meer over geneesmiddelen bij de geneesmiddeleninformatiebank](#)

[Meer over bijsluiters en medicijnen voor psychische klachten op apotheek.nl](#)

[Meer over medicijnen op consumed.nl](#)

[Meer over medicijnen op farmacotherapeutischkompas.nl](#)

Bereid je voor op gebruik van medicijnen



Het kan zijn dat in jouw situatie het (tijdelijk) gebruik van medicijnen een verstandige keuze is. Bereid je goed voor op medicijngebruik.

Tips

- Als je kunt, neem dan even bedenktijd, vooral als je twijfelt. Wat past het beste bij jouw situatie? Plan desnoods een nieuwe afspraak in bij de huisarts.
- Bespreek het medicijngebruik met je familie en naasten of met iemand die je goed kent, zeker als er bijwerkingen te verwachten zijn. Wat betekent het voor je relatie, je kinderen, je werk? Informeer de mensen die betrokken zijn bij de zorg die je nodig hebt.
- Vraag naar de kosten van medicatie: hiervoor geldt het verplicht eigen risico. Informeer eventueel ook bij de apotheek.
- Mocht je zelf een voorkeur hebben voor andere medicatie of een andere behandeling dan de huisarts, bespreek dit dan met je huisarts. Vraag eventueel een second opinion bij een andere hulpverlener.
- Informeer naar bijwerkingen, hoe lang het duurt voordat je effecten van de medicatie kunt verwachten, enzovoort. Sommige medicijnen kunnen bij een deel van de gebruikers ernstige bijwerkingen geven.
- Plan zo mogelijk vrije tijd om aan de medicatie te wennen. Zorg dat je weet waar je met vragen naar toe kunt tijdens de startperiode. Met welke symptomen moet je aan de bel trekken bij de huisarts? Maak hier vooraf afspraken over.
- Mocht je buiten de normale werktijd (avond-, nacht- en weekenduren) contact nodig hebben met een huisartsenpost, weet dan dat zij geen inzicht hebben in je dossier, tenzij je daar van tevoren toestemming voor gegeven hebt aan de huisarts (zie www.ikgeeftoestemming.nl).

Lees verder

[Meer over kosten van medicijnen](#)

[Meer over antidepressiva](#)

[Meer over medicijnen bij angst, dwang of fobie](#)

[Meer over medicijnen bij ADHD](#)

[Meer over slaapmiddelen](#)

[Meer over antipsychotica](#)

Begeleiding bij gebruik van medicijnen

Hoe zorg je voor goede begeleiding bij medicijngebruik?

- Vraag tot hoe lang je de medicatie moet innemen.
- Plan voortgangsgesprekken in met de huisarts. Houd regelmatig contact, zeker als het de eerste keer is dat je medicijnen voor psychische klachten gebruikt.
- Zorg voor een goede monitoring. Houd zelf ook in de gaten hoe het gaat met je medicijngebruik en hoe je je voelt.
- Zorg dat je op tijd je medicatie inneemt, maak eventueel gebruik van geheugensteuntjes.
- Bespreek het met je huisarts als je moeite hebt om medicijnen in te nemen bijvoorbeeld wanneer je je niet langer ziek voelt. Stop niet zonder overleg met je huisarts met medicijnen. Soms komen de klachten dan weer terug.
- Vraag of je gesprekken kunt krijgen bij de POH GGZ om je te begeleiden bij medicijngebruik.
- Zorg dat de huisarts regelmatig monitort op lichamelijke veranderingen zoals bloedbeeld en conditie van je organen. Medicatie kan op den duur negatieve bijwerkingen hebben. Om dat voor te zijn kan periodiek lichamelijk onderzoek noodzakelijk zijn.
- Als je veel / vervelende bijwerkingen ervaart van de psychofarmaca, bespreek dit dan met je huisarts. Mogelijk kun je andere medicatie of een andere dosering krijgen. Let hierbij ook op gewichtstoename.
- Naast medicatie is het belangrijk om aan je herstel te werken. Dat kan bijvoorbeeld met het [Wellness Recovery Action Plan \(WRAP\)](#), een herstelmethode die je helpt om weer grip te krijgen op je leven.
- Er zijn op internet ook medicijnen te koop. Wees hier voorzichtig mee en laat je goed informeren.

Verder lezen

Meer over antipsychotica op [Psychosenet](#)

Bijwerkingen van psychofarmaca kun je melden bij [meldpuntmedicijnen.nl](#) of bij [lareb.nl](#).

Ervaringsverhalen over medicijnen op [mijnmedicijn.nl](#)



Medicijnen afbouwen

In de meeste gevallen moet je medicijnen enkele weken tot maanden innemen. Soms zelfs de rest van je leven. Dat kan best ingrijpend zijn. Soms is het mogelijk om af te bouwen, zeker als het voor tijdelijk bedoeld is.

Zolang er geen dwangzorg is heb je het recht om met medicatie te stoppen. Doe dit wel in overleg met de huisarts en weeg de voor- en nadelen goed tegen elkaar af.

Checklist

- Maak een plan met je huisarts (of een andere behandelaar die medicatie voorschrijft) over afbouwen.
- Als je gaat afbouwen, neem dan de tijd om dit langzaam te doen.
- Zorg voor ondersteuning van een vertrouwd iemand en vanuit de huisartsenpraktijk. Afbouwen kan bijwerkingen geven die lijken op de klachten waarmee je begon. Wees je hiervan bewust. Ook suïcidale gedachten kunnen hierbij horen.
- Voor sommige medicatie bestaan [taperingstrips](#). Deze strips bevatten iedere volgende dag een iets lagere dosis, waardoor je geleidelijk kunt afbouwen. Vraag naar de mogelijkheden bij je behandelaar/huisarts. Kijk ook of dit vergoed wordt door jouw zorgverzekeraar.
- Bespreek met je huisarts wat er gaat gebeuren als je je medicijngebruik hebt afgebouwd. Hoe ga je verder aan je herstel werken? Welke zorg is er eventueel nog nodig?
- Je kunt een [signaleringsplan](#) opstellen waarmee je samen met de voorschrijver en eventueel familie en naasten opschrijft welke signalen aangeven dat het minder goed met je gaat. Het is een waarschuwingssysteem voor jezelf, je naasten en hulpverleners zodat je eventueel weer tijdig met medicatie of andere behandeling kunt beginnen. Zo kun je voorkomen dat je situatie ernstig verslechtert of dat je evt in een crisis terecht komt. Een ander optie is het maken van een [crisiskaart](#).

Als afbouwen niet lukt of niet mogelijk is

Het kan gebeuren dat je graag wilt afbouwen, maar dat dit in jouw geval ongunstig is. Bijvoorbeeld omdat je het advies hebt gekregen het structureel in te nemen. Of omdat afbouwen niet lukt, omdat je merkt dat de klachten daarna terug komen. Dan kun je in overleg met je behandelaar of huisarts kijken waar dit aan ligt en of je het afbouwen misschien beter kunt uitstellen. Uiteindelijk gaat het er om dat je je zo prettig mogelijk voelt.

Lees verder

[Meer over afbouwen van antidepressiva op thuisarts.nl](#)

[Ervaringsverhalen over afbouwen mbv taperingstrips op deze website](#)

[Patiëntenfolder over afbouwen van anti-depressiva van Instituut Verantwoord Medicijngebruik](#)

[Meer over medicijnen afbouwen op psychosenet.nl](#)