

ANTIDEPRESSIVA

Een vergeten pil

Bijsluiters zijn er om gebruikers van medicijnen te helpen. Ze staan vol met nuttige informatie, maar of die informatie altijd overkomt is de vraag. Het taalgebruik is voor veel mensen te ingewikkeld en soms ook verhullend. Dat laatste geldt bijvoorbeeld voor de tekst over het vergeten in te nemen van een antidepressivum. Die tekst moet in de bijsluiters van een aantal antidepressiva hoognodig worden aangepast.

In de Nederlandse bijsluiter van het antidepressivum venlafaxine staat de volgende tekst:

*'Als u vergeten bent een dosis in te nemen, neem deze dan in zodra u het zich herinnert. Echter, als het tijd is voor de volgende dosis, sla de gemiste dosis dan over en neem alleen de enkele dosis zoals gebruikelijk. Neem niet meer in dan de dagelijkse hoeveelheid venlafaxine die aan u voor één dag is voorgeschreven.'*¹

Dit is belangrijke informatie, want antidepressiva moeten langdurig iedere dag worden geslikt en dat vraagt de nodige discipline van gebruikers. Uit onderzoek weten we dat die discipline lang niet altijd wordt opgebracht. Maar ook gebruikers die hun pillen wel iedere dag trouw slikken zullen wel eens hun dagelijkse pil vergeten (en dat geldt niet alleen voor gebruikers van antidepressiva). Dan is het prettig om te weten dat het vergeten van zo'n enkele pil geen kwaad kan, want dat is wat de meeste mensen op grond van bovenstaande tekst toch zullen concluderen.



Maar is dat ook zo? Het antwoord is zowel ja als nee. Ja, als het gaat om het beoogde 'antidepressieve' effect, het effect op onze stemming, en nee, als het gaat om de lichamelijke gevolgen. Dat onderscheid is belangrijk.

Een vergeten pil

Om effect te hebben op depressieve klachten moeten antidepressiva langere tijd achtereen worden geslikt. Ons lichaam stelt zich daarop in. Daar is enige tijd voor nodig en dat is ook de reden dat antidepressiva niet meteen effect hebben. Een vergeten pil is daarbij niet echt een probleem, daar zal iemand die zijn pillen verder trouw slikkt, geen last van hebben. Als we echter kijken naar de puur lichamelijke effec-

ten, dan kan dat soms wel degelijk kwaad. Gek genoeg worden eventuele klachten heel vaak niet in verband gebracht met het vergeten van die ene pil. Hoe kan dat?

Venlafaxine is een antidepressivum met een gemiddelde halfwaardetijd van 11 uur (niet iedereen heeft precies dezelfde halfwaardetijd) dat na inname heel snel weer uit ons lichaam verdwijnt. Hierdoor komt het lichaam na het vergeten van één enkele pil al snel zonder voldoende venlafaxine (waar het inmiddels aan gewend is) te zitten, wat kan leiden tot het optreden van zogenaamde onttrekkingsverschijnselen. De bijsluiter van venlafaxine waarschuwt daar ook voor, maar jammer genoeg niet in de tekst hierboven, maar in de tekst waarin wordt gewaarschuwd

voor de mogelijke gevolgen van stoppen met venlafaxine:

'Het is bekend dat bijwerkingen optreden als mensen stoppen met het gebruik van dit geneesmiddel, dit is vooral het geval als plotseling wordt gestopt of als de dosis te snel verlaagd wordt. Sommige patiënten kunnen last krijgen van verschijnselen als vermoeidheid, duizeligheid, licht gevoel in het hoofd, draaierig gevoel, hoofdpijn, slapeloosheid, nachtmerries, droge mond, verlies van eetlust, misselijkheid, diarree, nervositeit, agitatie, verwarring, oorsuizen, tintelingen of de zeldzame sensaties van elektrische schokken, zwakte, zweten, stuipen of griepachtige symptomen.'

Een 'akelig' hoofd

Een hele waslijst. Gelukkig treden die klachten lang niet bij iedereen op en meestal ook niet allemaal tegelijk, maar ze kunnen, zo weet ik uit ervaring, behoorlijk vervelend zijn. Dat ze niet direct in verband worden gebracht met het vergeten van medicatie is goed te verklaren. Het gaat namelijk om 'gewone' klachten, die ook door een heleboel andere dingen veroorzaakt kunnen worden. Ikzelf krijg na het vergeten van één dosis venlafaxine binnen een dag last van het gevoel dat ik bezig bent om ziek te worden. Ik wordt dan hevig en akelig dromend wakker, voel me lamlendig en loop rond met wat ik het best kan omschrijven als een 'akelig' hoofd. Omdat ik maar zelden een pil vergeet overkomt me dit gelukkig maar zelden, hoogstens een paar keer per jaar.

Heel lang heb ik op zulke dagen gedacht dat ik gewoon een slechte dag had, waarop sprake was van een tijdelijke terugkeer van mijn depressieve klachten. Tijdelijk, omdat die klachten vrijwel altijd binnen een dag weer verdwenen. Een verband met het vergeten van mijn antidepressiva legde ik niet. Dat deed ik pas nadat me dit een aantal keren was overkomen. Het was echter moeilijk om dat verband te bewijzen omdat ik vaak niet zeker wist of ik nu wel of niet een pil vergeten was. In eerste instantie leek zo'n verband me ook niet waarschijnlijk omdat ik uit de bijsluiter had geconcludeerd (zie de tekst bovenaan dit artikel) dat het vergeten van één pil geen kwaad kon.

Inmiddels weet ik zeker dat die klachten wel degelijk door het vergeten van die ene pil veroorzaakt worden. Maar dat heeft allemaal wel onnodig lang geduurd en het heeft me meerdere malen het gevoel bezorgd dat mijn depressie terugkwam. En ook dat was onnodig, want die klachten staan los van mijn eerdere depressie en kunnen volledig worden toegeschreven aan de onttrekkingsverschijnselen die bij venlafaxine al zo snel kunnen optreden. Als dat in de bijsluiter zou hebben gestaan, zou ik dat hebben geweten, want die had ik voordat ik antidepressiva ging gebruiken heel goed gelezen. Dan was mij een heleboel ellende bespaard gebleven en zou ik nog beter mijn best gedaan hebben om mijn pillen trouw in te nemen, want daarmee voorkom ik onnodige slechte dagen en vergroot ik de kans dat mijn antidepressiva het gewenste effect hebben.

Aanpassing bijsluiter

Kortom, het wordt tijd dat de bijsluiter van venlafaxine wordt aangepast. Dat zou bijvoorbeeld kunnen door aan de tekst waarmee dit artikel begon de volgende tekst toe te voegen:

'Het is belangrijk om te weten dat sommige patiënten al na het vergeten van één enkele dosering bin-

nen een dag last kunnen krijgen van verschijnselen als vermoeidheid, duizeligheid, licht gevoel in het hoofd, draaierig gevoel, hoofdpijn, slapeloosheid, nachtmerries, droge mond, verlies van eetlust, misselijkheid, diarree, nervositeit, agitatie, verwarring, oorsuizen, tintelingen of de zeldzame sensaties van elektrische schokken, zwakte, zweten, stuipen of griepachtige symptomen. Na het innemen van een nieuwe dosering zullen deze klachten vrijwel altijd binnen een aantal uur tot maximaal een dag weer verdwijnen. Deze klachten zijn puur lichamelijke en hebben niets te maken met een eventuele terugkeer van depressieve klachten.'

Die toevoeging maakt aan gebruikers van venlafaxine (en aan hun arts!) duidelijk wat er kan gebeuren als pillen worden overgeslagen. Dat kan een extra motivatie zijn om dat zoveel mogelijk te voorkomen. En als onverhoopt toch een keer een pil wordt overgeslagen kan die tekst geruststellen. Klachten waarvan je de oorzaak weet (en wat je eraan kunt doen) zijn veel beter te verdragen dan klachten die je laten denken dat je depressie terugkomt.

Dit artikel gaat alleen over venlafaxine, omdat ik daar zelf ervaring mee heb. Maar er zijn meer antidepressiva die door een korte halfwaardetijd (duloxetine 12 uur, fluvoxamine 15 uur, paroxetine 21 uur, sertraline 26 uur en mirtazapine 20-40 uur) snel weer uit ons lichaam verdwijnen en waarover dit soort klachten ook worden gerapporteerd, zowel door gebruikers als in de literatuur. Het is dan ook waarschijnlijk dat zo'n extra waarschuwing ook in de bijsluiter van deze antidepressiva op zijn plaats is.

Peter Groot,
moleculair geneticus, ervaringsdeskundige en studeert Psychologie aan de Open Universiteit

1 Patientenbijsluiter Pfizer, sept 2011.