

## Dosering SSRI's

Onderstaande geneesmiddelen hebben als eerste en tweede indicatie : depressie en /of angststoornissen. Maar ze kunnen *off label* gebruikt worden bij klachten van ME/ CVS, long covid en klachten na een sepsis. Ze zijn met name geschikt tegen ernstige vermoeidheid en *brain fog* (geheugenstoornissen, hoofdpijn, 'hersenenmist').

### 1. Eerste keus (wat mij betreft) : Venlafaxine (Efexor).

Eerste keus, omdat dit geneesmiddel niet alleen een serotonine heropname remmer is (waardoor er meer serotonine ter beschikking komt), maar ook een noradrenaline remmer. In hoge doseringen (225 mg en hoger) is het zelfs een dopamine heropname remmer. Je zou kunnen zeggen dat door een grotere beschikbaarheid van noradrenaline en dopamine in de hersenen, de hersenen een extra 'opkikkertje' krijgen.

Capsules van 37,5 mg, 75 mg, 150 mg, 225 mg en 300 mg. Beginnen met een capsule van 37,5 mg per dag. Uiteindelijk tot maximaal 300 mg ophogen (zelf schreef ik nooit meer voor dan 225 mg per dag). Kan overdag of voor de nacht worden ingenomen. Bijwerkingen: vooral : droge mond, duizeligheid en soms slaapstoornissen. Deze bijwerken verdwijnen na verloop van tijd (grotendeels – op bij sommigen na de droge mond). Ik zeg altijd: eerst is de appel zuur, later wordt hij zoet.

**Opbouw** : Na drie dagen 25 mg per dag te hebben genomen, ophogen naar 50 mg per dag. Dat een week nemen. Daarna 75 mg per dag, ook weer een week nemen. Ophoging op geleide van de klachten en de bijwerkingen. Daarna ophogen naar 112,5 mg. En weer een week later ophogen naar 150 mg. Etc. Stoppen met ophogen als er voldoende effect is bereikt !

**Afbouw** : 1 a 2 jaar doorgebruiken. Dan weer *zeer voorzichtig* (nog voorzichtiger dan het opbouwen!), op geleide van de klachten, weer afbouwen. Er niet mee zitten als je tijdelijk qua dosering weer even omhoog moet door een tijdelijke terugslag. De hersenen moeten er aan wennen om weer zonder een SSRI te kunnen functioneren. Bij het afbouwen dus de hoeveelheid medicatie die je neemt in kleine beetjes 'wegschrapen'. Pas als je een tijdje op een lagere dosis staat en het blijft goed gaan, kun je verder afbouwen. Als laatste zelfs een poosje een halve capsule van 37,5 mg nemen.

### 2. Fluoxetine (Prozac).

Capsules van 5 mg of 20 mg, of tabletten van 20 mg. Maximaal 60 mg per dag. Bijwerkingen: Vermoeidheid (wat de meesten van jullie toch al hebben...) en maagdarfstoornissen. Na verloop van tijd worden die minder. Heel rustig ophogen. Tabletten zijn beter te doseren dan capsules. Beginnen met 5 mg per dag (drie dagen lang), dan naar 10 mg (dat weer een week zo nemen), daarna ophogen naar 30 mg (ook weer een week zo nemen), etc.

Afbouw na 1 a 2 jaar en *weer zeer langzaam!* Zie boven.

### 3. Citalopram

Tabletten, omhuld, van 10 mg, 20 mg, 30 mg en 40 mg.

Beginnen met 10 mg per dag. Dat een week gebruiken. Dan naar 20 mg per dag. Dat een paar weken gebruiken (bij sommigen is dit al voldoende). Maar je kunt op geleide van je klachten tot maximaal 40 mg per dag gaan.

Bijwerkingen: droge mond, maagdarfstoornissen en overmatige transpiratie.

Afbouwen: zeer langzaam (zie onder 1).

#### **4. Fluvoxamine (Fevarin).**

Beginnen met een tablet van 50 mg per dag. Als de bijwerkingen (vooral : vermoeidheid/ malaise, wat jullie toch al hebben..., en hyperhidrose = overmatig zweten). Als die niet te erg zijn : na drie dagen ophogen naar 100 mg per dag. Na een week : ophopen naar 150 mg per dag en na weer een week : ophogen naar 200 mg per dag. Soms is dat genoeg. Je mag maximaal tot 300 mg per dag gaan. De bijwerkingen worden na verloop van tijd minder. 1 a 2 jaar doorgebruiken. Dan weer *zeer voorzichtig*, op geleide van de klachten, weer afbouwen.

#### **Overige adviezen :**

1. *Mindfulness* tegen overprikkeling hersenen.
2. Bij pijn op de borst of kortademigheid : ademhalingsoefeningen bij fysiotherapeut of yoga-leraar.
3. Bij opbouwen van je activiteiten altijd binnen je grenzen blijven !

Medicatievoorschriften altijd in overleg met je behandelend arts.

*Deze tekst is opgesteld op 4-2-2022 door Carla Rus, arts-psychotherapeut en oud-neuro-psiater. Voor deze medicatie is altijd een recept van een arts noodzakelijk. Patiënten dienen dus hierover altijd met hun huisarts of behandelend specialist contact op te nemen. Genoemde arts heeft ook zicht op eventuele interactie met andere medicatie.*

*Sepsis en daarna kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor eventuele bijwerkingen of andere complicaties van betreffende medicatie.*