

Mijn eerste weken met een antidepressivum

Vul dit blad op papier in en neem het mee naar uw arts. Bewaar het zelf; u deelt hier geen medische gegevens online. Dit is een geheugensteun, geen test of doseerschema.

1. Mijn vertrekpunt en afspraken

Startdatum en naam van het geneesmiddel

Voorgeschreven dosis en innamemoment

Wat wil ik vooral zien verbeteren?

Andere geneesmiddelen, zelfzorgmiddelen en supplementen

Volgende afspraak: datum, uur en bij wie

Arts / praktijk: telefoon en contact buiten de openingsuren

Vertrouwenspersoon: naam en telefoon

Spreek bij de start af wanneer u contact hebt. NICE adviseert meestal controle binnen twee weken; bij 18–25 jaar of verhoogd suïciderisico na één week. Uw arts past dit aan uw situatie aan. Wacht niet op de afspraak als u achteruitgaat.

Verander de dosis niet zelf en stop niet plots. Bespreek hinderlijke klachten met uw arts of apotheker. Vraag advies vóór u een ander middel of supplement toevoegt.

Nieuwe of sterkere gedachten aan zelfdoding of zelfbeschadiging: neem meteen contact op met uw arts of de arts van wacht. Bij direct gevaar of als u zichzelf niet veilig kunt houden: bel 112 en vraag iemand bij u te blijven.

Een gesprek nodig? 1813 (NL) of 0800 32 123 (FR), gratis en anoniem, dag en nacht. Bij direct gevaar: 112.

2. Wat merk ik, wat wil ik vragen?

Noteer op enkele dagen kort wat opvalt. Denk aan slaap en rust, stemming of spanning, iets dat u kon doen en nieuwe klachten. Schrijf ook op wanneer u een inname vergat. Gebruik een extra blad als u meer ruimte wilt.

Datum	Slaap, stemming en dagelijks leven	Klachten / inname / andere middelen

Mijn vragen voor de afspraak

- Wat gaat beter en wat blijft moeilijk?
- Welke klachten moet ik eerder melden?
- Wanneer beoordelen we opnieuw of de behandeling helpt?

Mijn belangrijkste vraag en afgesproken volgende stap

Neem dezelfde dag contact op bij sterke of toenemende onrust, of bij heel weinig slaap met ongewoon veel energie of risicovol gedrag. Zoek direct medische hulp bij koorts met verwardheid / sterke opwindning en beven / spierschokken. Bel 112 bij ademnood, zwelling van tong of keel, een aanval of bewustzijnsverlies.

Bronnen: BCFI, Antidepressiva; NICE NG222 (§1.4.11); NHS, Antidepressants en Fluoxetine; NHS SPS; 112 België; Zelfmoord1813; Centre de Prévention du Suicide. Uitleg en bronlinks via het artikel hieronder.