

Veel Nederlanders slikken onnodig antidepressiva

DEN HAAG – Het is een enorm aantal: ruim één miljoen Nederlanders slikken antidepressiva. Meestal op recept van de huisarts, maar heel vaak onnodig.

De allerhoogste tijd voor een nieuwe wetenschappelijke richtlijn, aldus het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). Met de nieuwe richtlijn moet het gebruik van antidepressiva worden teruggedrongen. In de richtlijn wordt voor het eerst onderscheid gemaakt tussen de psychiatrische stoornis 'depressie' en 'depressieve klachten', die niet voldoen aan de psychiatrische criteria.

Huisartsen zouden antidepressiva alleen moeten voorschrijven aan patiënten die ernstig lijden onder een depressie. Bij depressieve klachten, zoals somberheid, zouden patiënten eerst hulp moeten zoeken bij vrienden. Ze krijgen het advies regelmatig te eten en te slapen, veel te sporten en leuke dingen te doen.

Indien nodig kan daarnaast een kortdurende psychologische behandeling worden aangeboden. Pas wanneer de klachten langdurig aanhouden, het sociaal functioneren ernstig belemmeren en veranderen in een depressie, kan overgegaan worden tot psychotherapie of antidepressiva, aldus het NHG.

„Bij een groot deel van de patiënten werken antidepressiva niet, weten we inmiddels uit onder-

zoek”, zegt huisarts Evelyn van Weel, die meewerkte aan de nieuwe richtlijn. „Vooraf bij lichtere klachten heeft het vaak geen werking. Toch slikken heel veel mensen deze middelen.”

Depressieve klachten verdwijnen meestal na enkele weken. Wanneer een patiënt zich na enkele weken steeds lustelozer voelt, niet meer uit bed kan komen, zich traag of juist onrustig voelt, geen eetlust meer heeft of regelmatig aan de dood denkt, kan er sprake zijn van een depressie. In dat geval is intensievere hulp of medicatie nodig.

Antidepressiva kunnen het evenwicht tussen bepaalde stoffen in de hersenen herstellen, waardoor patiënten zich minder somber gaan voelen. Maar ze geven ook veel bijwerkingen. Deze bijwerkingen – zoals gewichts-

toename, verlies van (seksuele) gevoelens, droge mond, overmatig zweten, slaapgebrek en hoofdpijn – leiden ertoe dat velen voortijdig stoppen met antidepressiva. Toch is ook dat niet zonder gevaar; patiënten kunnen er ziek, angstig of depressief van worden. Daarom zullen huisartsen, als het verantwoord is, patiënten helpen na zes maanden de medicatie weer af te bouwen.

Waar de meeste patiënten slechts gedurende een periode antidepressiva nodig hebben, is er ook een deel dat ze levenslang moet gebruiken. Van Weel: „Vooraf mensen die chronisch depressief zijn, of telkens terugkerende depressies hebben, kunnen veel baat hebben bij deze middelen.”

De nieuwe richtlijn komt niet uit de lucht vallen. De afgelopen vijf jaar deed een aantal huisartsen al ervaringen op met een andere aanpak, waarbij het voorschrijven van pillen niet de eerste keus is.

Toch is daarmee niet gezegd dat de nieuwe stapsgewijze benadering gemeengoed wordt onder huisartsen, al hoopt psychiater Christina van der Feltz van het Trimbos Instituut daar wel op. „De richtlijn is een grote verbetering. Zo is er meer aandacht voor controle en bijwerkingen”, zegt ze. „Dat lijkt een open deur, maar het komt helaas voor dat huisartsen iemand wegsturen met een recept en niet eens een vervolgspraak maken.” (GPD)



Wie somber is hoeft niet aan de pillen

