

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, 'hersennmist'). Zie verder '[Veel gestelde vragen](#)'.

1. 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. Citalopram lijkt van de SSRI's bij Long Covid de minste bijwerkingen te geven.

2. Fluvoxamine (Fevarin)

(werkt iets krachtiger t.o.v. citalopram en fluoxetine)

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: ophogen 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, afbouwen.

3. 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 á 2 jaar en *weer zeer langzaam!*

Venlafaxine (Efexor) werd eerder ook als optie genoemd. Dit middel heeft inderdaad dezelfde werkingsmechanismen en kan voor sommigen (heel) goed uitpakken. Echter, het blijkt vaak voor Long Covid patiënten wat te krachtig, zo is onze ervaring tot nu toe; de bijwerkingen zijn vaak sterker dan die van de andere hierboven genoemde middelen.

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 aangepast op 2-2-2023 door Carla Rus, arts-psychotherapeut en oud-neuro-psiater, i.s.m. Idelette Nutma (Sepsis en daarna). 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. Voor de afbouw adviseren wij afbouw-medicatie te gebruiken en hierover contact op te nemen met de apotheker en behandelend arts.

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