

From: Jerry Jacobs jerryjacobs1989@gmail.com
Subject: Hulp contact gevraagd!: Afbouwen tot Omg olanzapine verloop tot nu toe
Date: 20 March 2021 at 10:37
To: Jules Smits jules.smits@ggze.nl



Hallo Jules,

Zoals overlegd bij mijn zorgplan bespreking mocht ik kijken hoe het zou gaan zonder olanzapine (was 2.5mg).

Hierbij mijn verloop:

- Ik ben op 4 maart gestopt
- De eerste week had ik geen ontweningsverschijnselen
- De tweede week was het heel erg stressvol op het werk om een deadline te halen en heb ik minstens 3 dagen achter elkaar stevige paniekaanvallen gehad (dit was vanaf 15 maart). Je kunt die paniekaanvallen (triggers) terug zien in de hoeveelheid slaap.
- De bijwerkingen van olanzapine zoals ze beschreven staan waar ik last van heb (gehad) zijn: misselijkheid, gebrek aan eetlust, slapeloosheid en angst. Waarbij de angst resulteerde in paniek om weer psychotisch te worden omdat ik gestopt ben met de olanzapine, daarmee kom je in een negatieve denkspiraal en zorgt voor nog meer stress waardoor ik zeer slecht kon slapen
- Zoals je in de lifechart kan zien heb ik besloten op 16 maart lorametzepam te nemen om te kunnen slapen. Op 17 maart heb ik geprobeerd zonder en dat resulteerde in 6 uur slaap.
- In het verdere verloop van 18-20 maart kun je zien dat ik zeer weinig slaap heb gehad ondanks het nemen van lorametzepam, ik weet en zoals beschreven staat dat hoe vaker je het neemt hoe minder effectief het wordt. De kwaliteit van de slaap was redelijk goed en aaneengesloten. Wel had ik last van hoofdpijn door het slaapttekort

Door de stress op het werk wat resulteerde in paniekaanvallen (bang dat de deadline niet gehaald wordt, dat ik niet goed genoeg zou zijn -> faalangst) heb ik de gebruikelijke lichamelijke klachten gekregen. Paradoxaal krijg je dan paniekaanvallen omdat je bang bent om weer paniekaanvallen te krijgen en dan slaap je dus niet goed. Gelukkig heb ik vanaf 19 maart vakantie en heb al ontspanning kunnen vinden door te wandelen, een massage en praten met mijn naasten over mijn emoties en gevoelens.

Zoals je kan zien heb ik op de as van manie/depressie 0 ingevuld. Dit vindt ik vreemd, maar als ik mijn signaleringplan naast mijn huidige symptomen leg kan ik niet zeggen dat ik manie +1 of +2 heb. Ook heb ik al contragedrag toegepast wat ik in +1 heb beschreven en dat heeft mij wel minder angstig en rustiger gemaakt. Het enige symptoom wat overeenkomt is - Slapen 5 - 6 uur (in +1).

Op moment van schrijven heb gelukkig nog genoeg voor een week aan lorazepam voor tegen de angst en lorametzepam voor te slapen. Ik zou graag begin komende week contact met je willen om dit verder te bespreken wat voor stappen we verder nog kunnen doen.

Hartelijk bedankt alweer!

P.s in de bijlage zie je mijn lifechart

Mvg
Jerry Jacobs

Maand: Maart Jaar: 2021

Dagen van de maand			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
MEDICATIE naam	Dosering	Eenheid	Noteer hier het totaal aantal tabletten dat u per dag heeft ingenomen																							
Olanzapine	2.5	mg	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lorametzepam	2.0	mg																		1	1					

Gen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
van de maand																						
Aantal uren slaap	9	9	9	8	9	8	9	8	7	8	8	8	7	7	6	5	5	4				
Gewicht (kg)																						
Ontstemde manie (indien ja)																						
Ernstige beperking of	Opgenomen																					
Hoog	GROTE moeite met doelgerichte activiteiten																					
Laag	ENIGE moeite met doelgerichte activiteiten																					
	Energiek en productief met WEINIG of geen beperkingen																					
	Weinig of geen beperkingen																					
	Functioneren met ENIGE moeite																					

10	
11	
12	
13	
14	
15	milde paniekaanval 2x
16	lichte paniekaanval, concentratieproblemen, onwettelijk gevoel
17	
18	
19	paniekaanval, met onwettelijk gevoel
20	
21	
22	
23	
24	
25	

