

METHOTREXAAT: BIJWERKINGEN KUNNEN BLIJVEN SPELEN

Veel mensen met reuma gebruiken methotrexaat. Het helpt goed tegen ontstekingen, maar bijwerkingen kunnen een grote invloed hebben op het dagelijks leven – soms ook na jarenlang gebruik.

Methotrexaat (vaak afgekort als MTX) wordt veel voorgeschreven bij reumatoïde artritis en andere reumatische aandoeningen. MTX remt ontstekingen en helpt om schade aan gewrichten te voorkomen. Voor veel mensen is het een belangrijk onderdeel van de behandeling, soms al jarenlang. Maar dat betekent niet dat iedereen er probleemloos mee kan leven.

Veelvoorkomende bijwerkingen

De Bijwerkingmonitor is een monitor van Bijwerkingencentrum Lareb waarin mensen met een chronische aandoening gedurende één jaar ervaringen delen over het beloop en de belasting van bijwerkingen. Tot nu toe deelden bijna 190 deelnemers hun ervaring met het gebruik van methotrexaat. Driekwart van hen ervoer één of meer bijwerkingen tijdens deelname aan de Bijwerkingmonitor.

De meest genoemde klachten zijn misselijkheid, vermoeidheid, hoofdpijn, maag- en darmklachten en haaruitval. Dit zijn bekende bijwerkingen die ook in de bijsluiters staan. Wat opvalt: deze klachten komen niet alleen voor bij mensen die net starten, maar ook bij mensen die het medicijn al jaren gebruiken.

Klachten die steeds terugkomen

Veel deelnemers geven aan dat deze bijwerkingen regelmatig terugkeren. Vaak in de dagen na het innemen of injecteren van methotrexaat. Klachten beginnen soms al enkele uren na gebruik en houden meestal één tot drie dagen aan. Meer over terugkerende klachten bij methotrexaat gebruik staat beschreven in een kennispagina van Lareb: <https://www.lareb.nl/geneesmiddel-kennis-pagina/Bijwerkingen-na-elke-toediening-van-methotrexaat>.

Aanpassingen behandeling

In de meeste gevallen zorgde de bijwerking niet voor een aanpassing in de behandeling. Bij slechts een kwart van de bijwerkingen werd de behandeling aangepast. Daarbij werd meestal de dosis verlaagd. Soms werd de behandeling met methotrexaat (tijdelijk) gestopt. Vrijwel alle aanpassingen gingen in overleg met de arts of verpleegkundige.

Grote invloed op het dagelijks leven

Voor veel mensen blijven bijwerkingen niet beperkt tot 'een vervelende klacht'. De meeste bijwerkingen hebben invloed op het dagelijks leven en de ervaren last is hoog. Meerdere deelnemers geven aan dat ze enkele dagen per week vanwege de terugkerende klachten bijna niets kunnen ondernemen of extra vermoeid zijn. Zij houden hier al rekening mee in hun planning. Door de bijwerkingen beperken ze bijvoorbeeld sociale activiteiten of ze kunnen niet doen wat ze graag zouden willen: "Ik fiets heel graag en juist met dit mooie weer moet ik voorzichtig zijn in de zon". Ook hebben sommige mensen last van de bijwerking op het werk. Enkelens zijn zelfs minder gaan werken of zijn helemaal gestopt vanwege de bijwerking. Op de afbeelding zijn enkele quotes van deelnemers opgenomen waarin ze toelichten waarom ze last hebben van de ervaren bijwerkingen.



Wat deelnemers zeggen over de last die zij van hun bijwerkingen ervaren.

Wat kan helpen bij bijwerkingen?

In de studie probeerden de meeste mensen – vaak in overleg met hun zorgverlener – verschillende manieren om klachten te verminderen. Wat voor sommigen helpt:

- een lagere dosering;
- spreiding van inname van tabletten;
- overstappen van tabletten naar injecties (of andersom);
- inname moment verplaatsen naar voor het slapen;
- ondersteunende geneesmiddelen, zoals: extra foliumzuur of medicijnen tegen misselijkheid of maagklachten;
- aanpassing van eten en drinken: niet te veel, zwaar of pittig eten en geen zuivel of koffie.

Niet alles werkt voor iedereen. Deelnemers gaven aan dat bij ongeveer een kwart van de pogingen niets hielp.

Bespreek met je arts, verpleegkundige of apotheker als je last hebt van bijwerkingen. Samen kom je misschien tot aanpassingen die voor jou kunnen helpen.

Wat betekent dit voor jou?

Als je bijwerkingen ervaart, is het goed om te weten dat je niet de enige bent die bijwerkingen ervaart, ook niet als je methotrexaat al lange tijd gebruikt. Je klachten verdienen aandacht zodat je er zo goed mogelijk mee om kunt gaan. Door mee te doen aan de Bijwerkingmonitor en je ervaring te delen, krijg je ook inzicht in je eigen ervaringen rondom bijwerkingen. Dit kan helpen om het gesprek aan te gaan met je zorgverlener. Daarnaast help je anderen om in de toekomst betere voorlichting te krijgen over het beloop en de belasting van bijwerkingen. Dit kan helpen om betere keuzes te maken.

Gebruik je geneesmiddelen voor een reumatische of andere chronische aandoening? Deel je ervaring via: www.bijwerkingmonitor.nl.

Jette van Lint is Klinisch wetenschappelijk medewerker en apotheker bij Bijwerkingencentrum Lareb (dat staat er al), aanvullen met en Helen Gosselt is epidemiologisch wetenschappelijk medewerker bij Bijwerkingencentrum Lareb

JETTE VAN LINT

