

MEDICATIE & LEEFSTIJL ADVIES bij het voorgenomen gebruik van NATRIUMAZIDE

1. Soorten medicatie op recept met alternatieven die vrij verkrijgbaar zijn bij drogist:

- Tegen misselijkheid en braken
- Tegen hoofdpijn
- Tegen stress = kalmerende middelen

2.1 Soorten medicatie alleen op recept verkrijgbaar:

- Medicatie tegen onwillekeurige spiertrekkingen en bewegingen

Voor dit type medicatie zijn geen vrij verkrijgbare alternatieven beschikbaar. Als je huisarts deze medicijnen niet wil voorschrijven, kunnen onwillekeurige lichamelijke bewegingen en spiertrekkingen als bijwerking optreden.

Bij het gebruik van Natriumazide kunnen deze bijwerkingen zich voordoen nadat je bewusteloos bent geraakt. Het is zeer onwaarschijnlijk dat je hier zelf iets van zult merken. Voor je naasten die bij je zelfdoding aanwezig zijn, kan dit echter een onaangename ervaring zijn. Het is daarom belangrijk hen hierop voor te bereiden. De hoge dosis van één van beide medicamenten verminderen de trekkingen en onregelmatige lichaamsbewegingen. Of kunnen deze in het geheel voorkomen.

3. Pré-medicatieschema (start 12 uur vóór de inname van Natriumazide)

Er wordt een schema gehanteerd dat begint 12 uur vóór het innemen van Natriumazide. Dit schema volgt het protocol dat ook wordt gebruikt bij de hulp bij het hulp bij zelfdoding binnen het euthanasieprotocol met het barbituraatdrankje. Zoals Pentobarbital.

Specifieke bijwerkingen die soms voorkomen bij Natriumazide

Natriumazide kan als bijwerkingen hebben misselijkheid, braken, hoofdpijn. Deze bijwerkingen kunnen optreden vóórdat je bewusteloos raakt.

Andere bijwerkingen die kunnen voorkomen treden op nadát je bewusteloos bent geraakt. Dit zijn trekkingen in het gezicht, onwillekeurige bewegingen van romp of ledematen. Of en in welke mate jij van deze laatste bijwerkingen zélf last hebt is de vraag. Maar vertel het duidelijk aan degene die bij je zelfdoding aanwezig willen gaan zijn. Zie verder het tabblad 'Natuurlijk sterven en sterven met middel X'

4. Medicatie uitproberen?

Het kan nuttig zijn om medicijnen van tevoren te testen, enkele weken vóór de daadwerkelijke inname van Natriumazide. Probeer de medicijnen alleen uit, wanneer je er voldoende van hebt. Probeer elk medicijn apart, op verschillende dagen, en let op het volgende:

- Bij het uitproberen van medicijnen tegen misselijkheid en hoofdpijn merk je mogelijk weinig effect. (Omdat je die klachten niet hebt tijdens het uitproberen)
- Kalmerende middelen en middelen kunnen slaapverwekkend zijn. Test deze om te zien of ze je niet té slaperig maken. Want voor deze middelen geldt dat je nog adequaat moet kunnen handelen in de twaalf uren vóór de inname van de Natriumazide. Word je er té slaperig van, overweeg dan de halve dosis te nemen in de twaalf uren voor de inname van Natriumazide. Ben je juist al lang gewend om deze middelen te gebruiken, overweeg dan de dubbele dosis in de twaalf uren voor inname van de Natriumazide.
- Medicatie tegen onwillekeurige bewegingen en spiertrekkingen test je het beste terwijl je op de rand van je bed zit, omdat deze middelen vaak snel werken. Het is dan fijn als je niet nog trap hoeft te lopen. Bij het uitproberen test je uitsluitend de dosering die artsen normaal voorschrijven bij ernstige slaapproblemen. Op de dag van inname zélf neem je de volledige 30 tot 60 mg in, de dosis die spiertrekkingen en onwillekeurige bewegingen bestrijdt in. Neem deze medicatie in binnen het uur vóór je de Natriumazide inneemt. Los de Natriumazide alvast op in 50 ml water en zet dit klaar. Zet ook voor de zekerheid een wekker op het moment waarop je de Natriumazide wil innemen. Zodat je je niet kan 'verslapen'.

• 5. Middelen tegen misselijkheid en braken

Alléén op recept:			Vrij verkrijgbaar Alternatief		
Merknaam	Stofnaam	Hoeveelheid per tablet*	Merknaam	Stofnaam	Hoeveelheid per tablet
Primperan®	Metoclopramide	10 mg*	Suprimal	Meclozine	12,5 mg
Motilium®	Domperidon	10 mg**			
* Ook als zetablet of drank					
** ook als smelttabletten, drank en zetpillen					

In de 12 uur vóór het innemen van Natriumazide neem je driemaal een dosis van een van de genoemde medicijnen: - Primperan of Motilium: 1 tablet van 10 mg per keer.

- Suprimal: 2 tabletten van 12,5 mg per keer.

Zie verder het voorbeeldschema medicatie 12 uur vóór inname van Natriumazide

6. Combinatie van medicijnen tegen hoofdpijn

De drie hoofdpijnmiddelen zijn zonder recept verkrijgbaar bij de drogist. Kies een middel dat je al eens hebt gebruikt. Heb je geen ervaring? Probeer ze dan vooraf een keer uit.

Één uur vóór de inname van Natriumazide neem je:

- 1000 mg Paracetamol (2 tabletten van 500 mg) **PLUS** 600 mg Ibuprofen (bijvoorbeeld 3 tabletten van 200 mg)
- **OF** 500 mg Naproxen (2 tabletten van 250 mg).

7. Kalmerende en stress verminderende middelen

- Ook deze middelen neem je over een periode van 12 uur vóór de inname van Natriumazide, op drie momenten volgens het voorbeeldschema.
- Omdat je alert moet blijven tot het moment van inname, is het verstandig deze middelen vooraf uit te proberen om te beoordelen hoe ze jouw helderheid beïnvloeden. Je kunt een wekker zetten om ervoor te zorgen dat je op tijd bent voor de inname van Natriumazide.
- Als je juist al langer gewend bent deze rustgevendende middelen te gebruiken, kun je overwegen een dubbele dosis te nemen.

Alléén op recept			Vrij verkrijgbaar Alternatief		
Merknaam	Stofnaam	Hoeveelheid per tablet	Merknaam	stofnaam	Hoeveelheid per tablet
Seresta®	Oxazepam	10 mg	Valdispert	Valeriaan	450 mg

8. Medicatie om onwillekeurige trekkingen en bewegingen te voorkomen

Bij het gebruik van Natriumazide kunnen bijwerkingen optreden, zoals onwillekeurige spiertrekkingen of lichaamsbewegingen. Deze bijwerkingen ontstaan pas nadat je bewusteloos bent geraakt. Het is daarom zeer onwaarschijnlijk dat je hier zelf iets van zult merken. Voor naasten die aanwezig zijn, kan dit echter een onaangename ervaring zijn. Het is belangrijk hen hierop voor te bereiden.

De medicijnen die deze bijwerkingen kunnen verminderen of voorkomen, zijn uitsluitend verkrijgbaar op recept.

Alléén op recept: 1 ^e keuze			Alléén op recept: 2 ^e keuze		
Merknaam	Stofnaam	Hoeveelheid per tablet	Merknaam	Stofnaam	Hoeveelheid per tablet

Dormicum® Midazolam 15 mg (60 mg nodig: dus 4 tabletten)	Valium Diazepam 2, 5 of 10 mg (60 mg nodig!)
Wordt normaal gesproken voorgeschreven bij ernstige slaapproblemen, onrust, aanvallen van epilepsie en alcoholontwenning. Met name wanneer je last hebt om dóór te slapen. Dan 15 mg of 7,5 mg direct voor het slapen gaan. Voor ons doel - het bestrijden van (de ernst van) mogelijke verschijnselen als trekkingen en onwillekeurige lichaamsbewegingen - nemen we een veel hogere dosis.	Wort normaal gesproken voorgeschreven bij angstgevoelens en gespannenheid, paniekstoornissen, slapeloosheid, alcoholontwenning, spierkrampen, epilepsie en onrust. Voor ons doel - het bestrijden (van de ernst) van mogelijke verschijnselen als trekkingen en onwillekeurige lichaamsbewegingen - nemen we een veel hogere dosis.

9. Hoe kom je nu aan de middelen die je alleen op recept kan krijgen?

Een enkele huisarts zal meewerken wanneer deze op de hoogte is van je situatie. En zal in je dossier noteren dat je last hebt van de klachten waar deze middelen normaal gesproken voor worden voorgeschreven.

10. Inname van de Natriumazide Twee of drie gram Natriumazide?

1,4 gram zou volgens het toxicologisch rapport van Gounod al voldoende snel dodelijk moeten zijn. Maar inmiddels is het idee dat wellicht drie gram een betere hoeveelheid zou zijn. Met name om enkele bijverschijnselen minder ernstig te maken.

Heb je Natriumazide in capsulevorm? Breek deze open en los ze op in 50 ml water. Ben je bang wat te verspillen? Los de capsules op in 25 ml heet water en voeg 25 ml koud water toe nadat de capsules met het poeder Natriumazide zijn opgelost.

De avond vóór de dag van inname van de Natriumazide neem je een lichte avondmaaltijd in qua vet. Je houdt jezelf 'nuchter' na twaalf uur 's avonds. Dan drink je alleen nog af en toe een slokje water. Ook om de pré medicatie volgens het schema te kunnen slikken. 's Morgens hooguit een beschuitje met halvarine, jam thee of niet te sterke koffie. Of magere Yoghurt. Géén vette dingen.

Zorg dat de Natriumazide al is opgelost en drink klaar staat, voordat je Midazolam (= Dormicum) of de Diazepam (=Valium) inneemt. Bij de Valium: zet de wekker op de tijd dat je de Natriumazide inneemt. Midazolam werkt binnen een paar minuten. Neem dus direct daarna de Natriumazide in.

11. Bevorder de snelle opname van Natriumazide

Natriumazide wordt gemakkelijker en sneller opgenomen wanneer er een hoge PH waarde in de maag aanwezig is. Om dit te bevorderen kun je één uur van tevoren één theelepel Natriumbicarbonaat, ook wel genoemd Baking Soda of zuiveringszout oplossen in water of thee. Vrij verkrijgbaar.

12. Samenvatting van het Pré Medicatie schema:

Start 12 uur vóór inname Natriumazide. Totaal omvattend drie of vier medicatiemomenten. (Afhankelijk of je wel of niet aan Dormicum of Valium kan komen). Daarna de Natriumazide.

Tijdstip	Middel tegen de misselijkheid op recept via huisarts of vrij verkrijgbaar bij drogist	Rustgevend middel Recept / vrij verkrijgbaar	Middel tegen de trekkingen & onwillekeurige bewegingen
21.00 uur 's avonds = 12 uur vóór inname Natriumazide	Indien mogelijk → op recept: 1 tablet primperan (10 mg) of 1 tablet Domperidon (10 mg) Of → vrij verkrijgbaar bij drogist: Suprimal 2 tabletten (= meclozine 12,5 mg per tablet)	Indien mogelijk → op recept: Seresta* (oxazepam) 1 tablet (10 mg) of ½ tablet Of → vrij verkrijgbaar: Valdispert 1 tablet (450 mg)	1^e Keuze: 08.55 uur: direct voor inname Natriumazide: 60 mg Dormicum*
03.00 uur 's nachts = 6 uur vóór inname Natriumazide	Indien mogelijk → op recept: 1 tablet primperan (10 mg) of 1 tablet Domperidon (10 mg) Of → vrij verkrijgbaar bij drogist: Suprimal 2 tabletten (= meclozine 12,5 mg per tablet)	Indien mogelijk → op recept: Seresta* 1 tablet (10 mg) of ½ tablet Of → vrij verkrijgbaar: Valdispert 1 tablet (450 mg)	2^e Keuze: 08.00 uur = één uur vóór inname van de Natriumazide 60 mg Valium*
08.00 uur = één uur voor inname Natriumazide (PLUS EVENTUEEL: zie groene kolom)	10 mg Primperan of 10 mg Domperidon OF Suprimal 2 tabletten PLUS: tegen de hoofdpijn: Twee tabletten paracetamol (500 mg per tablet) OF Ibuprofen 600 mg OF Naproxen 500 mg	*Heb je nog nooit Seresta gebruikt neem dan een ½ tablet. (Probeer het één week eerder uit). *Gebruik je Seresta al langere tijd? Neem dan 2 tabletten	Eerst alles klaar zetten, zodra je slaperig wordt: inname van de Natriumazide
Tussen 08.00 en 08.55: EVENTUEEL: zie groene kolom 09.00 uur : inname Natriumazide 2 of 3 gram opgelost in ongeveer 50 ml water. Roeren met plastic of houten lepel.	Houdt aan: - De ochtend van inname = nuchtere maag = vanaf 24.00 uur + af en toe slokje water & op de ochtend van inname zelf enkel een beschuitje met beetje jam en halvarine. Thee of niet te sterke koffie. Géén vette dingen zoals vla of yoghurt of roomboter. - Óók de avond ervoor enkel een lichte maaltijd		* Beide enkel op recept verkrijgbaar

13. Openbare bronnen: zie ook tabblad met links klik hier

- KNMG/KNMP-richtlijn uitvoering euthanasie en hulp bij zelfdoding verduidelijkt 2021
- “De Essentie Print Editie 2025 “Handboek de Vredige Pil” van Friedrich Nitschke 2025
- Digitale editie van “Handboek de Vredige Pil”
- “Uitweg, een waardig levenseinde in eigen hand” Boudewijn Chabot en Wim Graafland 2024
- Farmacotherapeutisch kompas
- Apotheek.nl
- De casus waarin Els van Poppel terugkijkt op het sterven van haar jeugdvriendin met **middel X** klik hier 

14. Niet openbare bron

- Casuïstiek (30 casussen) bekend bij CLW van getuigenissen van nabestaanden 2017 - 2025

Stichting Steungroep Dappere Burgers mei 2025