# Søvnløshed

## Seponering af benzodiazepiner eller benzodiazepin-lignende lægemidler

Klinisk Farmakologisk Afdeling
medicinfunktionen.dk

KAPH
Kvalitet i Almen Praksis i Hovedstaden

## Anbefal seponering ved

**Behandling med benzodiazepiner eller benzodiazepin-lignende lægemidler (zolpidem, zopiclon) mod søvnløshed i mere end 2 uger***

## Tal med patienten om

1. **Effekt og bivirkninger ved langvarigt brug**
2. **Abstinenser under nedtrapning**
3. **Forventede fordele efter seponering**

En forudsætning for nedtrapningen er, at patienten er motiveret og befinder sig i en stabil fase i sit liv.

## Lav nedtrapningsplanen sammen med patienten

De fleste patienter kan nedtrappes med det præparat, de er i behandling med.

Tag den nødvendige tid til nedtrapningen – tilpas til den enkelte patient.

**Efter kortvarig behandling (1-2 uger, højest 4 uger)**

- Medicinen kan seponeres umiddelbart. Evt. med nedtrapning over få dage.

**Efter langvarig behandling (> 4-6 uger)**

- Reducer døgndosis med 10 – 25%, eller mindst mulige dosisreduktion med mindst 1-2 ugers intervaller .
- Hen mod slutningen af forløbet kan der være behov for længere perioder mellem dosisreduktionerne. Afvent yderligere reduktion ved abstinenser. Benyt evt. medicinfrie dage til sidst i nedtrapningen.

Se Eksempel på nedtrapningsplan på bagsiden

## Opfølgning

Planlæg regelmæssige støttesamtaler under nedtrapningen.

Tilbyd evt. ”pauser” i nedtrapningen ved at udskyde dosisreduktionerne, hvis patientens forhold kræver det.

## 1 Effekt og bivirkninger ved langvarigt brug

Bivirkningerne vil overstige den gavnlige effekt hos mange patienter ved langvarig behandling med benzodiazepiner eller benzodiazepin-lignende lægemidler. Patienten husker ofte den gode effekt ved behandlingsstart og kan derfor have svært ved at bemærke, at effekten er aftaget, eller at behandlingen medfører bivirkninger.

Italesæt bivirkninger og den aftagende effekt der ses ved langvarig behandling.

### Effekt ved langvarig behandling

Ved langvarigt brug kan medicinen miste sin gavnlige effekt på søvnen pga. toleranceudvikling.



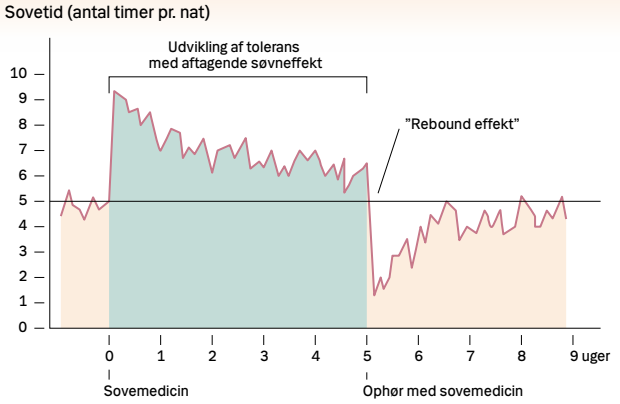
### Bivirkninger

- Afhængighed
- Træthed, døsighed, svimmelhed (der kan medføre fald)
- Hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær
- Nedsat reaktionsevne (som kan påvirke din evne til at køre bil)
- Hovedpine
- Søvnforstyrrelser

## 2 Abstinenser under nedtrapning

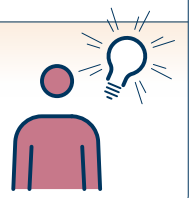
Ophør af medicinen kan medføre midlertidige abstinenser, der kan ligne de symptomer, der oprindeligt indicerede behandlingen. De kan fx være søvnløshed, indre uro, rysten, sveden og angst.

Ved ophør af medicinen kan patienten opleve ”rebound effekt” i form af en midlertidig forværring af søvnen. Informér patienten om, at søvnen gradvist normaliseres igen, og abstinenser mindskes ved en langsom nedtrapning.




## 3 Forventede fordele efter seponering

Patienter, der ophører med  længerevarende behandling med benzodiazepiner eller benzodiazepin-lignende lægemidler, vil ofte opleve at kunne tænke mere klart og at interessere sig mere for, hvad der sker omkring dem. Samtidig opnår mange en større frihed ved ikke længere at være afhængige af medicinen og ved at slippe for de regelmæssige kontakter til lægen for at få behandlingen fornyet.



* Underliggende tilstande der kan forværre søvnløshed bør optimeres først (f.eks. ukontrolleret angst/depression). Sideløbende overforbrug af alkohol bør også saneres først.

# Søvnløshed

## Seponering af benzodiazepiner eller benzodiazepin-lignende lægemidler

Klinisk Farmakologisk Afdeling
medicinfunktionen.dk

KAPH
Kvalitet i Almen Praksis i Hovedstaden

## Behandling af søvnløshed

Langvarig medicinsk behandling af søvnløshed frarådes i udgangspunktet. Behandling med benzodiazepiner og benzodiazepin-lignende lægemidler kan være afhængighedsskabende* eller løser ikke årsagen til søvnproblemet.

Kognitiv adfærdsterapi (cognitive behavioral therapy for insomnia, CBT- I) er førstevalg til behandling af kronisk insomni med påvirkning af dagfunktioner. Ved behov for mere information om CBT-I og håndtering af søvnløshed, se fodnoten nedenfor. **

### Du kan støtte patienten ved at:

- Snakke om mulighederne for at mindske belastende forhold (psykisk belastning, arbejde m.m.).
- Arbejde med uhensigtsmæssige tanker og forventninger til søvn.
- Forbedre søvnhygiejne samt afprøve stimuluskontrol og søvnbegrænsning.
- Styrke mental og fysisk trivsel (gennem bl.a. motion, mindfulness og afspænding).

## Oversigt over benzodiazepiner og benzodiazepin-lignende lægemidler

| Mod søvnløshed | Halveringstid (timer) | Ækvieffektiv dosis (mg) | Maksimal døgndosis ved kørekort (mg)*** |
|---|---|---|---|
| **Nitrazepam** | 24 | 5 | Ikke forenelig med kørsel |
| **Triazolam** | 3 | 0,125 | 0,125 |
| **Zolpidem (fx Stilnoct)** | 2 | 10 | 10 |
| **Zopiclon (fx Imozop)** | 5 | 7,5 | 7,5 |
| **Diazepam**** (Off label)** | 72 | 5 | Ikke forenelig med kørsel |
| **Oxazepam**** (Off label)** | 10 | 15 | 30 |

## Værktøjer til patienten der lider af søvnløshed




### "Drop vanedannende sovemedicin"

Dette er en patientfolder der kan bruges i forbindelse med at motivere og forberede patienten til en nedtrapning.

Materialet kan tilgås og rekvireres via **Medicinfunktionen.dk**

### "Gode råd, hvis du har svært ved at sove"

Udlever "Gode råd, hvis du har svært ved at sove" fra søvnblokken til patienten, der lider af søvnløshed. Materialet indeholder konkrete råd til hvordan patienten kan forbedre sin søvn.

Materialet kan tilgås og rekvireres via **Medicinfunktionen.dk**

### Digitale værktøjer

Der findes digitale værktøjer der tilbyder viden, øvelser og læringsforløb til søvnløshed. Disse digitale værktøjer kan benyttes som et supplement til behandling .

## Eksempel på nedtrapning af sovemedicin

Nedtrapningsplanen skal tilrettelægges individuelt og løbende tilpasses den enkelte patient. Udlever planen til patienten.

Her ses et eksempel på en nedtrapningsplan for zolpidem efter langvarig behandling.

### Zolpidem 10 mg (aften/nat) – direkte nedtrapning

| Zolpidem | Aften/nat | Zolpidem tabletter 10 mg |
|---|---|---|
| **Nuværende dosis** | 10 mg zolpidem | 1 x 10 mg |
| **Trin 1 (1-2 uger)** | 7,5 mg zolpidem | ¾ x 10 mg |
| **Trin 2 (1-2 uger)** | 5 mg zolpidem | ½ x 10 mg |
| **Trin 3 (1-2 uger)** | 2,5 mg zolpidem | ¼ x 10 mg |
| **I alt 3-6 uger** | Slut | 0 |

**OBS! Individuel tilpasning**

Flere eksempler på nedtrapningsplaner for andre præparater og nedtrapning via omlægning til diazepam, kan fremsøges på sundhed.dk "**Nedtrapningsskemaer til benzodiazepiner**"

* Retsinformation: Vejledning om ordination af afhængighedsskabende lægemidler
** Sundhedsstyrelsen: Rationel farmakoterapi, artiklen "Håndtering af insomni hos voksne i almen praksis" og den nationale neurologiske behandlingsvejledning for søvnløshed.
*** Retsinformation: Vejledning om helbredskrav til kørekort
**** Off label behandling til søvnløshed