Udtrapningsplan

Præparatnavn:

	Dato	Doseringstidspunkter Dosering				Bemærkning
Trin 1						
Trin 2						
Trin 3						
Trin 4						
Trin 5						
Trin 6						
Trin 7						
Trin 8						
Trin 9						

Noter

Fx. tid for lægeaftaler, spørgsmål til næste lægekonsultation m.m.

REGION H
Klinisk Farmakologisk Afdeling
medicinfunktionen.dk

KAP H
Kvalitet i Almen Praksis
i Hovedstaden



Information til patienter

Drop vanedannende sovemedicin

(benzodiazepiner og benzodiazepin-lignende lægemidler)

– læs her hvorfor og hvordan

Gode Grunde til at stoppe

med at tage vanedannende sovemedicin

(benzodiazepiner eller benzodiazepinlignende lægemidler)

1 Medicinen er vanedannende og virkningen aftager efter kort tid.

Lægemidlerne egner sig derfor ikke til langvarigt brug ved søvnløshed. Medicinen løser ikke årsagen til dit søvnproblem.

2 Medicinen har mange bivirkninger, som du kan undgå, hvis du ophører med medicinen.

Bivirkninger kan fx være:

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

Patienter, der ophører med længerevarende behandling, kan ofte fortælle, at de har fået mere energi. De oplever at kunne tænke mere klart og at interessere sig mere for, hvad der sker omkring dem.



3 Din evne og ret til at køre bil kan bevares/genvindes, hvis du ikke tager medicinen.

Får jeg abstinenser?

Fysisk afhængighed kan opstå allerede efter kort tids behandling, og har du været i behandling med sovemedicin har du måske oplevet at du føler ubehag, hvis du skal undvære det.

Ved en nedtrapning af sovemedicin kan du opleve symptomer som søvnløshed, indre uro, angst og få nogle af de symptomer, der oprindeligt gjorde du startede på medicinen.

Abstinenserne er midlertidige og er ikke et tegn på, at behandlingen med medicinen ikke kan undværes. De kan være et tegn på, at kroppen igen skal vænne sig til at undvære medicinen.



Hvis du oplever uudholdelige abstinenser, er det vigtigt, at du kontakter din læge og ikke selv justerer i mængden af din medicin

Hvordan stoppes behandlingen?



Man fjerner lidt af din medicin ad gangen så kroppen vænner sig til at få mindre og mindre medicin. Nedtrapningen vil oftest foregå langsomt for at mindske abstinenser.



I udgangspunktet kan de fleste fortsætte med den medicin, de er i behandling med under nedtrapningen.



Varigheden af nedtrapningen afhænger af, hvor længe du har taget medicinen, hvilken medicin du bruger og hvordan din krop reagerer undervejs.

Et vigtigt princip i udtrapningen er, at man ikke øger mængden af medicin igen, hvis der opstår abstinenser. I stedet vil man vente med at trappe yderligere ned, således at kroppen kan nå at vænne sig til den nye dosis.

Hvad kan jeg selv gøre?

Det er individuelt, hvad der hjælper bedst i nedtrapningsperioden. Du kan bl.a. overveje:

Planlæg på forhånd

Planlæg hvordan du kan skabe struktur og komme godt igennem de dage, hvor du har sovet dårligt.

Søg støtte fra dem der er nærmest



Det er vigtigt med opbakning fra venner og familie til at gennemføre udtrapningen. Din læge kan også støtte dig og give dig gode råd under nedtrapningen.

Du kan tale med din læge om at få materialet "Gode råd, hvis du har svært ved at sove", der kan give dig viden og redskaber til at tackle søvnløshed.

Hav fokus på ting, der kan aflede dine tanker hvis du oplever abstinenser



Det kan fx være at lave afspændings- og åndedrætsøvelser eller mindfulness bl.a. ved angst eller uro.

Før dagbog



Før dagbog så du kan nedskrive din motivation for at trappe ud af medicinen og minde dig selv om denne undervejs. Det kan også være hjælpsomt at nedskrive spørgsmål eller bekymringer du skulle have lyst til at dele med din læge under nedtrapningen.

Find yderligere råd og støtte

Medicinrådgivningen er en fortrolig og gratis rådgivning, der kan give råd til abstinenshåndtering og anden støtte i udtrapningsprocessen.



70 26 25 10



info@medicinraadgivningen.dk

Læs mere på **www.medicinraadgivningen.dk**
Find også "Støttegruppe MedicinRådgivningen - Støtte til udtrapning" på Facebook.