



Ophør med sovemidler og angstdæmpende midler

Ophør med sovemidler og angstdæmpende midler

Vejledning for brugere og pårørende



Bruger du sovemidler eller angstdæmpende midler?

Kører du samtidig bil?

- læs her, hvordan du kan holde op med medicinen !

Sådan føles bivirkningerne !



Baggrund

Sundhedsstyrelsen har udgivet en ny vejledning om sovemedler og angstdæmpende midler (benzodiazepiner)*. Vejledningen anbefaler at bruge:

- sovemedicin i højst 1-2 uger
- angstdæmpende medicin i højst 4 uger

Baggrunden er en øget risiko for at komme til skade i trafikken, for at falde og for at blive sløv og ukoncentreret.

Medicinen virker kun i den første tid. Herefter er det bivirkningerne, der dominerer. Hvis man er i behandling med sovemedicin eller angstdæmpende medicin, som bliver særligt længe i kroppen, kan man ikke få sit kørekort fornyet.

Mange brugere fortæller, at det er en lettelse at komme fri af medicinen.

* Vejledning nr. 38 af 18. juni 2008 om ordination af afhængighedsskabende lægemidler.

Bivirkninger

De mest almindelige bivirkninger ved sovemedicin og angstdæmpende medicin er:

- svimmelhed
- døsigthed
- hukommelsesbesvær
- koncentrationsbesvær

De fleste opdager ikke, at de er påvirkede af lang tids brug af sovemedicin og angstdæmpende medicin. Det er vist i utallige undersøgelser, og mange pårørende bemærker det.

Et brat ophør af medicinen kan give abstinenser, og det kan være tegn på, at man er afhængig. De mest almindelige abstinenssymptomer er:

- angst
- uro
- søvnbesvær

Derfor skal man gennemgå en langsom nedtrapning af behandlingen (se overfor).



Sådan slipper du for bivirkningerne !

Hvordan kommer du i gang?

Kontakt din læge og få en aftale om nedtrapning.

Du kan også kontakte din lokale alkohol-rådgivning eller hente hjælp på internettet på adresserne:

www.medicinmedfornuft.dk

www.benzo.dk



Langsom nedtrapning

Den langsomme nedtrapning foregår ved, at man tager mindre og mindre medicin, f.eks. ved at fjerne ¼-½ tablet dagligt med ca. 2 ugers mellemrum. På den måde får kroppen mulighed for at vænne sig til mindre og mindre medicin.

Det betyder, at man ikke får væsentlige gener, mens man trapper ud af medicinen.

Når man gennem den langsomme nedtrapning er nede på ½ tablet, kan man stoppe helt.

Man kan evt. lave et skema over nedtrapningen. Et skema kan gøre det nemmere at følge og huske nedtrapningen.

Nogle brugere er særligt følsomme i den periode, hvor medicinen nedtrappes. Derfor kan det være nødvendigt, at man bliver på den nuværende dosis. Den fortsatte nedtrapning udsættes derfor nogle dage.

Princippet i den langsomme nedtrapning er, at man aldrig øger dosis under nedtrapningen, hvis man oplever ubehag, men at man bliver på den nuværende dosis nogle dage.

Hvis du har fået sovemedicin eller anstdæmpende medicin i f.eks. 7-14 dage, kan du stoppe uden nedtrapning. Men det sikreste er at nedtrappe over nogle dage, så du ikke bliver overrasket over begyndende abstinenser.



Recept

Recept på sovemedicin og angstdæmpende medicin kan kun fås ved personlig konsultation. Det er derfor - med få undtagelser - ikke muligt at bestille medicinen gennem telefonen og over internettet.

Navne på sovemidler og angstdæmpende midler:

Alopam
Alprazolam
Alprox
Apodorm
Apozepam
Bromam
Diazepam
Flunipam
Flunitrazepam
Frisium
Halcion
Hexalid
Imoclone

Imovane
Imozop
Klopoxid
Lexotan
Mogadon
Nimadorm
Nitrazepam
Noctamide
Oxabenz
Oxapax
Pacisyn
Pronoctan
Risolid

Rivotril
Sonata
Stesolid
Stilnoct
Tafil
Temesta
Valaxona
Zolpidem
Zonoct
Zopiclon
Zopiclone
Zopiklon



Institut for Rationel Farmakoterapi
Axel Heides Gade 1
2300 København S
Telefon 4488 9121

Folderen er udarbejdet i dialog med Danmarks Apotekerforening og
Ældresagen og kan rekvireres på: irf@dkma.dk