

Uyku ilacı ve anksiyete giderici ilaçları bırakma

Uyku ilacı ve anksiyete giderici ilaçları bırakma

Kullanıcılar ve yakınları için kılavuz

Tyrkisk



Uyku ilacı yada anksiyete giderici ilaçlar kullanıyor musunuz?

Aynı zamanda araba kullanıyor musunuz?

- elinizdeki broşürde ilacı nasıl bırakabileceğinizi okuyun!

Yan etkileri şu şekilde hissedilir!



Sebepler

Sağlık Müdürlüğü uyku ilaçları ve anksiyete giderici ilaçlar (Benzodiazepinler)* ile ilgili yeni bir kılavuz yayınladı. Kılavuz:

- uyku ilacını en fazla 1-2 hafta
- anksiyete giderici ilaçları en fazla 4 hafta kullanmayı tavsiye ediyor

Bu tavsiyelerin sebebi, trafikte kazaya uğrama, düşme ve sersemleşme ve konsantrasyon bozukluğu riskinin artmasıdır.

İlaç sadece ilk zamanlarda etki eder. Bu süreden sonra yan etkiler hakim olur. Vücutta daha uzun süre kalan uyku ilacı yada anksiyete giderici ilaçlar ile tedavi ediliyorsanız, ehliyetinizi yenileyemezsiniz.

Kullanıcıların çoğu ilaçtan kurtulmanın kendilerini hafiflettiğini anlatıyor.

Yan etkiler

Uyku ilacı ve anksiyete giderici ilaçlarda en sık görülen yan etkiler:

- baş dönmesi
- sersemlik
- hafıza zorluğu
- konsantrasyon zorluğu

Çoğu kullanıcı uzun süreli uyku ilacı ve anksiyete giderici ilaç kullanımından etkilendiğini fark etmez. Bu durum sayısız araştırmada gösterilmiştir ve kullanıcıların yakınları bu durumu fark eder.

İlacın birden bire kesilmesi krizlere sebep olabilir, ve bu krizler bağımlı olduğunun işareti olabilir. En sık görülen kriz belirtileri:

- anksiyete
- huzursuzluk
- uyku bozukluğu

Bu sebeple tedavi yavaş yavaş kademeli olarak bırakılmalıdır (yukarıya bakınız).



Yan etkilerden şu şekilde kurtulabilirsiniz!

Nasıl başlayabilirsiniz?

Doktorunuz ile iletişime geçin ve kademeli olarak bırakma için bir anlaşma yapın.

Aynı zamanda yerel alkol danışmanlığı ile iletişime geçebilirsiniz yada İnternet'ten bilgi edinebilirsiniz:

www.medicinmedfornuft.dk

www.benzo.dk



Kademeli bırakma

Kademeli olarak yavaş yavaş bırakma, alınan ilaç miktarının giderek azaltılması şeklinde, örneğin 2'şer haftalık aralar ile günlük çeyrek yada yarım tablet azaltarak, gerçekleştirilir. Bu şekilde vücut daha az ilaç almaya alışma imkanı elde eder.

Bu, ilaç kademeli olarak bırakılırken kayda değer rahatsızlıkların olmaması anlamına gelir.

Yavaş, kademeli bırakma sürecinden sonra yarım tablete inildi ise, ilaç tamamen bırakılabilir.

Gerekirse kademeli bırakma için bir şema hazırlanabilir. Şema kademeli olarak bırakmayı takip etme ve hatırlamayı kolaylaştırabilir.

Bazı kullanıcılar ilacın kademeli olarak azaltıldığı dönemde özellikle hassastırlar. Bu sebeple o an için alınan dozda kalmak gerekli olabilir. Kademeli bırakmanın diğer aşaması bu sebeple birkaç hafta ertelenir.

Yavaş ve kademeli bırakmada prensip, kademeli bırakma döneminde rahatsızlık yaşanırca dozun asla artırılmaması, ama o an için alınan dozda birkaç gün kalınmasıdır.

7-14 gün uyku ilacı yada anksiyete giderici ilaç aldığınız kademeli bırakma olmaksızın ilacı bırakabilirsiniz. Ama en güvenli olanı, birkaç gün içerisinde kademeli olarak bırakmaktır, bu şekilde krizler yaşamazsınız.



Reçete

Uyku ilacı ve anksiyete giderici ilaçlar için reçete sadece doktorla yüz yüze muayene sonrasında verilir. Bu nedenle – nadir istisnalar haricinde – telefon yada İnternet aracılığı ile reçete almak mümkün değildir.

* Bağımlılık yapan tıbbi ürünlerin reçetelendirilmesi hakkında 18 Haziran 2008 tarihli 38 nolu kılavuz.

Uyku ilacı ve anksiyete giderici ilaçların isimleri:

Alopam	Imovane	Sonata
Alprazolam	Imozop	Stesolid
Alprox	Klopoxid	Stilnoct
Apodorm	Lexotan	Tafil
Apozepam	Mogadon	Temesta
Bromam	Nimadorm	Valaxona
Diazepam	Nitrazepam	Zolpidem
Flunipam	Oxabenz	Zonoct
Flunitrazepam	Oxapax	Zopiclon
Frisium	Pacisyn	Zopiclone
Halcion	Pronoctan	Zopiklon
Hexalid	Risolid	
Imoclone	Rivotril	



Institut for Rationel Farmakoterapi
Axel Heides Gade 1
2300 K benhavn S

Bu bro ur Danmarks Apotekerforening ve  ldre Sagen ile dialog i ersinde hazırlanmı tır ve irf@dkma.dk adresinden temin edilebilir.