

ER DU OMFATTET?

Ja, hvis du får nedenstående som nerve- eller sovemedicin:

Alopam	Diazepam	Imovane	Oxapax	Stilnoct
Alprazolam	Flunipam	Imozop	Pasicyn	Tafil
Alprox	Frisium	Klopoxid	Pronoctan	Temesta
Apodorm	Halcion	Lexotan	Risolid	Zolpidem
Apozepam	Hexalid	Nitrazepam	Rivotril	Zonoct
Bromam	Imoclone	Oxabenz	Stesolid	Zopiclone

Vanedannende nerve- og sovemedicin på markedet 5. januar 2012

Information til brugere af
vanedannende nerve- og sovemedicin

Drop vanedannende nerve- og sovemedicin

– læs her hvorfor og hvordan

REGION



3 GODE GRUNDE til at droppe nerve- og sovemedicin

1. Medicinen er vanedannende, og virkningen aftager efter kort tids brug.

Herefter er kun bivirkningerne tilbage:

- Svimmelhed og døsigthed, der kan medføre, at du falder
- Forvirring, hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Svedeture, angst, uro og søvnforstyrrelser
- Nedsat reaktionsevne, som kan gøre det farligt at køre bil

2. Patienter, der er kommet ud af et læn-gerevarende forbrug, kan ofte fortælle, at de har fået mere energi og er i stand til at tænke klarere og interessere sig mere for, hvad der sker omkring dem.

3. Din evne og ret til at køre bil kan begrænses, hvis du tager vanedannende medicin.

Det tager kun få uger at blive både psykisk og fysisk afhængig samt udvikle tolerans!

Psykisk afhængighed er en indre trang efter medicinen – på samme måde som ved rygning.

Fysisk afhængighed viser sig ved, at du får abstinenssymptomer, hvis du pludselig stopper med at tage medicinen, fx

- Angst og uro
- Svedudbrud og rysten
- Søvnbesvær

Tolerans betyder, at du skal have større og større doser for at få samme virkning.

Indsats for at droppe vanedannende medicin

Din læge er med i en indsats i Region Hovedstaden for at nedbringe forbruget af sovemedicin og beroligende medicin.

Det betyder sædvanligvis:

- Kun recepter ved personligt fremmøde hos egen læge til aftalt konsultation og kun til kort tids forbrug
- Fremtidigt forbrug drøftes ved hver konsultation
- Andre læger må kun ordinere til dig, hvis det er aftalt med din læge – fx ved ferie. Husk derfor at bestille tid til en konsultation hos din læge inden du løber tør for medicinen (aftales bedst fra gang til gang)

Hvordan stoppes behandlingen?

Du og din læge lægger i fællesskab en plan for din nedtrapning. Varigheden afhænger af, hvor længe du har taget medicinen:

- Har du taget medicinen i 4-6 uger, kan nedtrapningen ofte foregå over få dage
- Har du taget medicinen i længere tid, vil nedtrapningen oftest foregå meget langsomt

▲ Det vigtigste er, at du vil det, er tålmodig og tror på, at det kan lade sig gøre – så kan du!

Få støtte til nedtrapning

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

Du kan få råd og støtte her:

- BenzoRådgivningen
Telefon 70 26 25 10
Mandag - torsdag kl. 18-20
Onsdag kl. 9-11
E-mail: benzo@sind.dk
www.benzo.dk

Benzorådgivningen giver gratis anonym rådgivning om medicinafhængighed (benzodiazepiner) – telefonisk eller personlig. Mulighed for tilmelding til støttegruppe.

Andre hjemmesider:

- www.benzoinfo.dk
- www.medicinmedfornuft.dk

Gode råd

Øg din livskvalitet

- Lav fysiske aktiviteter – fx svømme, gå, løbe, danse
- Gå til fysioterapi, massage
- Lav afspændingsøvelser
- Hør beroligende musik
- Tag et varmt bad
- Spis sundt og undgå kaffe/alkohol
- Undgå ting der stresser
- Sæt dig mål for din dag
- Tænk på dage under nedtrapningen, som er gået godt
- Skriv dagbog om dine fremskridt

Gode råd, når du skal sove

- Gå i seng og stå op til faste tider hver dag – også selvom du først er faldet sent i søvn
- Sov ikke om dagen, med mindre du har det godt med det
- Stå op om natten, hvis du ikke kan sove, og foretag dig noget stilfærdigt
- Soveværelset bør være roligt, mørkt og ikke for varmt

- Luft ud inden du går i seng
- Se ikke fjernsyn, og ryg ikke lige før du skal sove. Undgå aktiverende ting
- Gå ikke sulten eller overmæt i seng
- Drik ikke opkvikkende ting som fx kaffe, te, kakao eller cola de sidste 4 timer, før du skal sove
- Undgå alkohol. Det gør søvnen kortere, mere overfladisk og giver flere opvågninger

Normal søvn

- Det er normalt i perioder at have søvnbesvær – fx ved stress eller bekymringer – uden at det skal behandles
- Det er normalt i perioder at have ind- eller gennemsovningsbesvær. Mange vågner nogle gange om natten, uden at det er unormalt
- Tænk ikke på, hvor lang tids søvn du får – det er søvnkvaliteten, der tæller
- Søvnbehovet falder med alderen
- Tal med din læge, hvis du har natlige smerter, åndenød eller vandladningsgener