

### Gode grunde til at stoppe

Patienter, der er stoppet efter et langvarigt forbrug af benzodiazepin og sovemedicin, fortæller ofte, at de nu kan tænke mere klart. De interesserer sig igen for, hvad der sker omkring dem, og de får mere energi.

Svimmelheden forsvinder også igen, så risikoen for fald bliver mindre.

Når behandlingen stopper, har du ikke længere kørselsforbud.

### Hvad kan du selv gøre?

Det er vigtigt, at du er motiveret for at komme ud af behandlingen.

Udtrækning kræver også tålmodighed, da det kan tage lang tid at komme i mål. Det vigtigste er at du når målet, ikke hvor hurtigt det går.

Der er brug for opbakning fra venner og familie. Inddrag dem gerne i udtrækningen.

Få regelmæssig søvn, så kroppen kan genfinde en god søvnrytme.

Hvis der kommer abstinenser, er det vigtigt, at du foretager dig noget, der kan lede opmærksomheden hen på noget andet. Det kan være:

- Fysisk aktivitet: Gå, løbe, danse, mv.
- Være sammen med andre
- Tage et bad
- Lave afspændingsøvelser eller mindfulness

Undgå at øge forbruget af andre afhængigheds-skabende lægemidler (f.eks. morfin) eller alkohol.

### Udtrækingsplan

Præparatnavn:

Styrke:

		DOSERING			
	DATO	Morgen	Middag	Aften	Nat
Trin 1					
Trin 2					
Trin 3					
Trin 4					
Trin 5					
Trin 6					
Trin 7					
Trin 8					

Noter (Lægeaftaler, spørgsmål, mv)

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Patientinformation

# Sovemedicin og benzodiazepin

## 2024



Grafisk Service 8340

# Du har fået recept på sovemedicin eller benzodiazepin

## Sovemedicin og benzodiazepiner

**Sovemedicin og benzodiazepiner virker beroligende og påvirker søvnen.**

Effekten aftager allerede efter kort tids brug, men bivirkningerne bliver der. Derfor er det vigtigt at medicinen kun bruges kortvarigt.

Sovemedicin og benzodiazepin er vanedannende. Allerede efter få uger kan der opstå afhængighed. Afhængighed gør det svært at undvære medicinen igen, og du risikerer at ende i en langvarig behandling med mange bivirkninger.

Sovemidler og benzodiazepiner:

- **Alprazolam** (Alprox®, Tafil®)
- **Bromazepam** (Lexotan®)
- **Chlordiazepoxid** (Klopoxid »DAK«, Risolid®)
- **Clobazam** (Frisium®)
- **Clonazepam** (Rivotril®)
- **Diazepam** (Apozepam®, Stesolid®)
- **Lorazepam** (Temesta®)
- **Oxazepam** (Oxabenz®)
- **Nitrazepam** (Nitrazepam)
- **Triazolam** (Halcion®)
- **Zopiclon** (Imovane®, Imozop®)
- **Zolpidem** (Stilnoct®, Zonoct)

Præparaterne virker stort set ens og har de samme bivirkninger. Virkningstiden varierer, da det er forskelligt, hvor lang tid de enkelte lægemidler bliver i kroppen.

## Bivirkninger

Der er mange bivirkninger ved behandlingen, men de forsvinder igen, når du stopper med medicinen.

Bivirkninger:

- Svimmelhed og døsigthed
- Let ved at falde
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Forvirring
- Angst, uro og søvnforstyrrelser
- Svedeture
- Nedsat reaktionsevne
- Ændret virkelighedsfornemmelse, som at »gå rundt i en osteklokke«
- Afhængighed

Den nedsatte reaktionsevne gør det farligt at køre bil. Brug af sovemedicin eller benzodiazepin giver derfor næsten altid et **kørselsforbud**.

## Abstinenser

Når man har brugt medicinen i lang tid kan det give abstinenser, hvis man stopper for hurtigt. Abstinenser kan opleves som søvnløshed, uro og angst. Derfor kan man fejlagtigt tro, at man har brug for medicinen for at falde til ro.

Abstinenser og søvnproblemer betyder ikke, at der er brug for behandlingen. Det er et tegn på, at kroppen skal vænne sig til at undvære medicinen.

## Lav en plan

Det er vigtigt, at du ikke pludselig stopper med at tage medicinen, særligt hvis du har taget det gennem længere tid.

Jo længere tid du har fået behandling, jo sværere er det at stoppe igen.

En langvarig behandling kræver derfor en meget langsom udtrapning, mens der ofte kan udtrappes over få dage efter en kortere behandling.

Snak med din læge og lav en plan for udtrapningen sammen. Så kan udtrapningen planlægges, så det bliver bedst for dig.

## Langsom udtrapning

Ved langsom udtrapning fjerner man lidt af medicinen f.eks. hver 2. uge. Så vænner kroppen sig til, at der er mindre og mindre medicin i blodet.

Den gradvise udtrapning gør, at du ikke oplever så mange abstinenser.

De abstinenser der kommer vil aftage med tiden. Hvis du undervejs oplever for mange abstinenser, er det vigtigt at kontakte lægen og se på planen.

Under udtrapning øges dosis ikke igen, heller ikke ved abstinenser. Men det er måske nødvendigt, at der går længere tid mellem de næste justeringer i dosis.

Før evt. dagbog, så du kan følge dine fremskridt.