



Ophør med sovemidler og angstdæmpende midler

Ophør med sovemidler og angstdæmpende midler

Vejledning for læger



Hjælp brugerne med at undgå benzokørsel!

- læs her, hvordan du gør!

Benzodiazepin-bivirkninger



Baggrund

Sundhedsstyrelsen har udgivet en ny vejledning om sovemidler 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 brugerne i jeres klinik er i behandling med sovemedicin eller angstdæmpende medicin med lang halveringstid, vil de ikke kunne få deres kørekort fornyet (se bagsiden).

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
- dødsighed
- 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 brugerne er afhængige. De mest almindelige abstinenssymptomer er:

- angst
- uro
- søvnbesvær

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



Benzodiazepin-nedtrapning

Hvad kan du gøre, når brugerne henvender sig om sovemidler og angst-dæmpende midler?

- Fortæl brugerne om de nye regler
- Ophør med recepter over telefonen og internettet
- Udsted kun recept ved konsultation
- Ordiner kun medicin til én måned ad gangen og drøft behovet ved næste konsultation
- Fortæl brugerne om bivirkninger og abstinenser
- Fortæl brugerne om princippet med den langsomme nedtrapning
- Du kan henvise brugerne til hjemmesiderne:
www.medicinmedfornuft.dk
www.benzo.dk



Princippet i den langsomme nedtrapning

Den langsomme nedtrapning foregår ved, at brugerne tager mindre og mindre medicin, f.eks. ved at fjerne ¼-½ tablet dagligt med 1-2 ugers mellemrum, således at kroppen får mulighed for at vænne sig til mindre og mindre medicin. Det vil betyde, at brugerne ikke får væsentlige gener i nedtrappingsperioden.

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



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

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

Hvis brugerne har fået sovemidler eller angstdæmpende midler i f.eks. 7-14 dage, kan de stoppe uden nedtrapning. Men det sikreste er at nedtrappe over nogle dage, så brugerne ikke bliver overraskede over begyndende abstinenser.

Erstatning af et benzodiazepin med diazepam kan være et godt alternativ ved nedtrapning, da diazepam er langtidsvirkende og giver en stabil blodkoncentration gennem døgnet. Derfor kan diazepam indtages blot en gang i døgnet.

Læs mere om nedtrapning med diazepam på www.irf.dk. Her findes også forslag til nedtrappinger og et antal nedtrappings-skemaer.

Halveringstid, ekvieffektiv dosis og max. døgndosis for anbefaling af kørekort

Søvnbesvær	Halveringstid/timer	Ekvieffektiv dosis (mg)	Max. døgndosis (mg) for anbefaling af kørekort (alle kat.)
Flunitrazepam	24	0,5	Kørekort kan ikke anbefales
Lormetazepam	10	1	1
Nitrazepam	24	5	Kørekort kan ikke anbefales
Triazolam	3	0,125	0,125
Zaleplon	1 til 2	10	10
Zolpidem	2	10	10
Zopiclon	5	7,5	7,5
Angst og uro			
Alprazolam	12	0,5	Kørekort kan ikke anbefales
Bromazepam	15	3	Kørekort kan ikke anbefales
Chlordiazepoxid	72	10	Kørekort kan ikke anbefales
Clobazam	40	10	Kørekort kan ikke anbefales
Diazepam	72	5	Kørekort kan ikke anbefales
Lorazepam	12	1	Kørekort kan ikke anbefales
Oxazepam	10	15	30
Clonazepam	40	0,5	Kørekort kan ikke anbefales



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