



DROP VANEDANNENDE NERVE- OG SOVEMEDICIN

-læs her hvorfor og hvordan

INFORMATION TIL BRUGERE AF VANEDANNENDE NERVE- OG SOVEMEDICIN

FREDERIKSHAVN KOMMUNE



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 dødsighed, der kan medføre, at du falder
- Forvirring, hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Svedeture, angst, uro, 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 interesserer 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 OG 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 Frederiks-havn Kommune 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 længe-re tid, vil nedtrapningen ofte 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. Vi er mange der vil hjælpe:

- Din læge,
- Personalet i kommunens ældrepleje,
- Sund By,
- Personalet ved forebyggende hjemmebesøg til borgere +75 år.

Du kan få råd og støtte her:

BenzoRådgivningen Frederikshavn

De frivilliges hus

Boensgade 4

9900 Frederikshavn

Tirsdag i ulige uger kl. 16.30 –18.00

Tilmelding til støttegrupper på
telefon 70 26 25 10

Desuden telefon rådgivning:

Benzorådgivningen

Tlf.: 7026 2510

Mandag – torsdag kl. 18–20

Onsdag og fredag 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

Inspiration til materialet stammer fra:

Medicinfunktionen for Primærsektor, Koncern Plan og Udvikling, Region Hovedstaden
Information til brugere af vanedannende nerve- og sovemedicin
Drop vanedannende nerve- og sovemedicin – læs her hvorfor og hvordan

Er du omfattet?

– JA, HVIS DU FÅR NEDENSTÅENDE SOM NERVE- ELLER SOVEMEDICIN:

Alopam

Alprazolam

Alprox

Apodorm

Apozepam

Bromam

Diazepam

Flunipam

Flunitrazepam

Frisium

Halcion

Hexalid

Imoclone

Imovane

Imozop

Klopoxid

Lexotan

Mogadon

Nimadorm

Nitrazepam

Oxabenz

Oxapax

Pasicyn

Pronoctan

Risolid

Rivotril

Sonata

Stesolid

Stilnoct

Tafil

Temesta

Valaxona

Zolpidem

Zonoc

Zopiclone

Vanedannende nerve- og sovemedicin på markedet 6. oktober 2008.

Sund By Skagen, C.S. Møllersvej 3, tlf. 98 45 52 32.

mandag 10-17, tirsdag 10-14, onsdag 8-14 og torsdag. 10-14

Sund By Frederikshavn, Nytorv 1, tlf. 98 45 52 19.

mandag 10-17 og tirsdag – torsdag 10-15

Sund By Sæby, Stygge Krumpensvej 74, tlf. 98 45 70 04

mandag 10-17, onsdag og torsdag 12-16.

Ny adresse fra 1/3. Sæbygårdvej 15,

Efter 1/3 2009 bliver åbningstiden i alle tre byer:

Mandag 10-17, tirsdag, onsdag og torsdag 10-15.

FREDERIKSHAVN KOMMUNE



Frederikshavn Kommune
Rådhus Allé 100
9900 Frederikshavn

tel. +45 98 45 50 00

post@frederikshavn.dk
www.frederikshavn.dk