

Gode råd om medicin mod
smerter, angst eller søvnbesvær

Vanedannende medicin skal tages med omtanke



Vejledning og viden hjælper dig til gode vaner

Vanedannende medicin skal tages med forsigtighed. Hvis du tager eller skal starte med at tage medicin mod smerter, angst eller søvnbesvær, skal du være opmærksom på, at nogle typer kan være vanedannende og give bivirkninger – selv efter kort tids brug. Derfor er det vigtigt, at du følger nogle enkle råd, så du får så få gener som muligt af din medicin.

Kort og godt, hvis du tager vanedannende medicin:

- Vanedannende medicin er ikke eneste mulighed – og kan sjældent stå alene.
 - Du skal tage vanedannende medicin så kort tid som muligt.
 - Lav en plan med din læge for, hvordan og hvor længe du skal tage medicinen.
 - Du skal have en tid hos lægen for at få fornyet din recept.
 - Tal med din læge, hvis du oplever bivirkninger – eller har mistanke om, at du er blevet afhængig af medicinen.
-



Hvad betyder "vanedannende" medicin?

Vanedannende medicin er medicin, som kroppen gradvist vænner sig til, og du kan blive afhængig af medicinen både fysisk og psykisk. Du kan derfor opleve en voldsom trang til at tage medicinen, og du kan få kvalme eller kulderystelser, hvis du ikke får medicinen. Trangen kan blive så stærk, at den kan tage magten fra dig – og du kan opleve, at du først bliver rolig, når du har fået medicinen. Du kan også opleve, at det er svært at vænne dig af med at skulle tage din daglige medicin. Alt det kan gøre dig bekymret for, om du kan undvære den.

Hvis du tager vanedannende medicin i nogen tid, oplever du måske, at du har brug for en større og større dosis af medicinen for at opnå den samme virkning. Det skyldes, at din krop har vænnet sig til medicinen. Det er altså ikke et tegn på, at dine smerter, din angst eller dit søvnbesvær er blevet forværret.

Det er vigtigt at tale med din læge, hvis du har mistanke om, at du er blevet afhængig af din medicin.



Er din medicin vanedannende?

Der er flere former for medicin mod smerter, angst eller søvnbesvær, der kan være vanedannende.

Her kan du se de mest almindelige typer af vanedannende medicin. Hvis du tager et af dem, er det en god idé at være opmærksom på, at du kan risikere at blive afhængig eller få bivirkninger af medicinen. Nogle lægemidler mod smerter virker over længere tid og er mindre vanedannende. Her kan der gå længere tid, før du oplever virkningen.

Spørg din læge, hvis du er tvivl, om din medicin kan være vanedannende. Følg lægens anvisninger for, hvordan du skal tage din medicin.

Udvalgt medicin mod angst og søvnbesvær

Indholdsstof	Eksempler på lægemidler
Zopiclon	Imoclone [®] , Imozop [®] , Zopiclon [®]
Zolpidem	Zolpidem [®] , Stilnoct [®]
Oxazepam	Oxapax [®] , Oxabenz [®] , Oxazepam [®]
Diazepam	Stesolid [®] , Diazepam [®] , Apozepam [®]

Udvalgt medicin mod smerter

Indholdsstof	Eksempler på lægemidler
Tramadol	Tramadol [®] , Dolol [®] , Mandolgin [®]
Morfin	Contalgin [®] , Doltard [®] , Malfin [®]
Oxycodon	OxyContin [®] , Reltebon [®] , Oxycodonhydrochlorid [®] , Oxycodone [®]

Bivirkninger – en bitter pille at sluge

Det er ikke kun risikoen for afhængighed, der gør, at du skal tage vane-dannende medicin med forsigtighed. Medicinen kan også give en række andre bivirkninger. Jo højere dosis medicin, du tager, desto flere bivirkninger risikerer du at få. Derfor oplever mange, at det er en lettelse at stoppe eller trække ned i dosis af medicinen, fordi bivirkningerne forsvinder eller bliver færre og mildere.

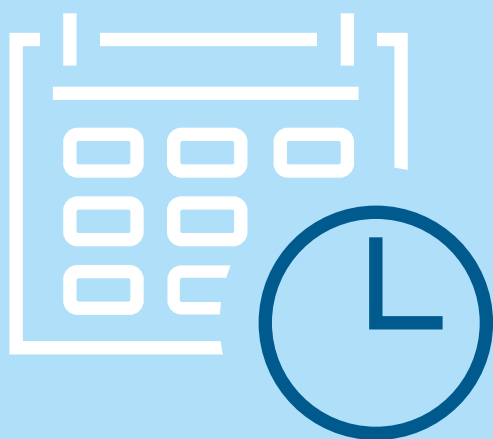
Det varierer meget fra person til person, hvor mange bivirkninger man oplever. Hvis du er generet af bivirkninger, er det en god idé at tale med din læge.

Almindelige bivirkninger:

- Afhængighed
- Træthed, døsigthed, svimmelhed (risiko for fald)
- Nedsat reaktionsevne som kan påvirke din evne til at køre bil eller andet motorkøretøj
- Kvalme, opkast og mavesmerter
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Forstoppelse*
- Hudkløe, hududslæt*
- Mundtørhed som kan påvirke din tandsundhed*
- Hovedpine, søvnforstyrrelser**

*Kun gældende for medicin mod smerter.

**Kun gældende for medicin mod angst og søvnbesvær.



Du og din læge skal lægge en plan

Når du tager vanedannende medicin, er det vigtigt at have en plan for behandlingen. Sammen med dig lægger din læge en plan, som bl.a. beskriver:

- Hvad målet med din behandling er
- Hvor meget medicin du skal tage
- Hvor længe behandlingen skal vare
- Hvornår du og din læge skal drøfte din behandling igen

Vanedannende medicin skal bruges med forsigtighed. Derfor skal du bestille tid hos lægen, hvis du skal forny din recept. Du kan tale med lægen om, hvordan behandlingen virker, om du oplever bivirkninger, om du føler dig afhængig af medicinen, og om din sygdom eller tilstand har ændret sig.

Hvis medicinen ikke virker som forventet – eller hvis du oplever mange bivirkninger – bør du trappe ud af medicinen igen.

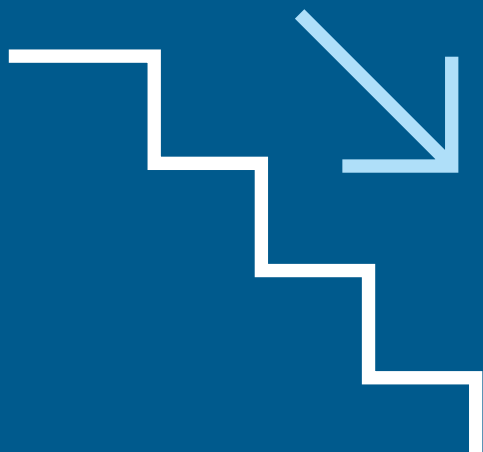
Trap ned, når du skal ud

Når tiden er inde til at stoppe din medicin eller nedsætte din dosis, kan du gradvist trappe ud af din medicin. Din læge kan rådgive dig om, hvordan du gør. Du bør aldrig stoppe eller trappe ud af din medicin uden at have talt med din læge.

Når du trapper ned i dosis, eller helt stopper med medicinen, kan du få abstinenser. Abstinenser opstår, fordi kroppen har vænnet sig til medicinen. Din krop reagerer på, at den ikke længere får medicinen. Når du går ned i dosis, vil du ofte mærke, at dine smerter, din angst eller dit søvnbesvær bliver værre. Det kan være et tegn på abstinenser og behøver altså ikke at være tegn på, at du ikke kan undvære medicinen.

Når du følger en plan og gradvist trapper ned i dosis, er risikoen for ubehagelige abstinenser lavere,

men du kan stadig føle ubehag. Fx kan du få eller opleve angst, irritation, tristhed, søvnbesvær, smerter i muskler og led, hjertebanken, løs mave, kulderystelser og hovedpine. Det kan gøre dig nervøs for, om du kan undvære medicinen. Du skal vide, at abstinenserne er værst i de første dage. Det varierer meget fra person til person, hvor lang tid det tager at trappe ned, og hvor længe abstinenserne varer. Hvis du oplever mange abstinenser, skal du trappe langsommere ned. Din læge kan hjælpe dig og støtte dig gennem forløbet.



Det kan være hårdt at trappe ud af vanedannende medicin

Sørg for at nedtrapningen passer ind i dit liv, så du er motiveret. Hvis der sker noget særligt i dit liv, eller hvis du fx skal på ferie, kan det være en god idé at holde en pause med nedtrapningen. Husk undervejs at være god ved dig selv og have fokus på fordelene – fx de færre bivirkninger.

Fortæl din nærmeste familie og dine venner, at du trapper ud af medicinen, så de kan støtte dig. Det kan være en god hjælp, hvis det er hårdt, eller du har brug for hjælp til at holde fokus.

Der findes muligheder, som ikke er vanedannende

Vanedannende medicin er ikke den eneste løsning i behandlingen af smerter, angst eller søvnbesvær. Der findes mange andre muligheder, der kan hjælpe dig – blandt andet i patientforeninger og i din kommune. Der er ikke én løsning, som passer alle. Prøv dig frem, og find ud af, hvad der fungerer for dig i samarbejde med din læge.



Medicin, som ikke er vanedannende

Spørg din læge, om der er anden medicin mod smerter, angst eller søvnbesvær, der kan hjælpe dig.



Fysisk træning og øvelser

Træning, øvelser og afspænding kan have god effekt på smerter. Fysisk træthed kan også hjælpe mod søvnbesvær. Det er bedst, hvis træningen er tilpasset dig.



Viden hjælper

Jo mere du ved om din sygdom eller din tilstand, jo lettere er det at tackle den. Du kan få mere viden om og råd til håndtering af din sygdom eller tilstand, fx hos din læge eller igennem målrettede tilbud i din kommune.



Terapi og samtaler

Din sygdom eller tilstand kan også påvirke dig psykisk. Mange med smerter, angst eller søvnbesvær kan have gavn af samtaler med eller terapi ved psykolog eller læge. Terapi kan hjælpe dig til at bemærke, acceptere og håndtere tanker om din sygdom eller tilstand.



Råd til bedre søvn

- Undgå kaffe, te, alkohol og større måltider før sengetid
- Undgå lys fra skærme (fx mobil, tablet, computer og tv) før sengetid
- Gå først i seng, når du er træt, og stå op, hvis du ikke kan falde i søvn
- Sørg for tilpas temperatur (18-21 grader) og lavt støjniveau i soveværelset
- Benyt afspænding, beroligende musik eller læsning før sengetid
- Læg dine spekulationer på hylden i god tid, inden du går i seng. Hav fx en blok og blyant tæt ved sengen, så du kan skrive dine tanker eller bekymringer ned
- Tænk ikke kun på, hvor lang tids søvn du får – det er også kvaliteten af din søvn, der tæller
- Husk, at dit behov for søvn falder med alderen

