

Alvorlige bivirkninger ved sovemedicin

Langvarig brug af sovemedicin kan give alvorlige bivirkninger, som kan påvirke din hverdag og samvær med din familie og dine venner.

Typiske bivirkninger ved langvarig brug af sovemedicin:

- Dårligere søvnkvalitet.
- Døsighed om dagen.
- Langsommere reaktionsevne.
- Særligt blandt ældre er der en øget tendens til:
 - Fald
 - Påvirket hukommelse
 - Påvirket koncentrationsevne
- Sovemedicin er mærket med en rød advarsels trekant, som betyder, at det virker sløvende og påvirker din evne til at færdes i trafikken og betjene maskiner.
- Samtidig mister sovemedicin sin virkning over længere tid, fordi din krop vænner sig til medicinen.
- Du kan blive afhængig af sovemedicin og have svært ved at stoppe med at bruge det. Derfor bør sovemedicin kun bruges i ganske særlige tilfælde få nætter ad gangen.

Skab faste rammer om din søvn

- Gå i seng og stå op på faste tider hver dag – også selvom du først er faldet sent i søvn. En regelmæssig døgnrytme kan hjælpe dig til en bedre søvn.
- Sov ikke om dagen, selvom du er søvnig. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid, specielt hvis du er fysisk aktiv.
- Undgå at besvare e-mails, sms, se TV osv. i soveværelset. Din hjerne skal forbinde sengen med søvn.
- Forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn, fx efter 30 min. Foretag dig noget stilfærdigt (læs fx i en bog, hør en lydbog eller lyt til stille musik). Gå i seng igen, når du bliver søvnig.
- Sørg for et sove miljø som er roligt, mørkt og ikke for varmt.
- Undgå forstyrrelser i soveværelset. Læg fx mobiltelefonen udenfor soveværelset, eller slå lyd og vibration fra. Brug evt. maske over øjnene og ørepropper til at lukke lys og støj ude. Overvej mørklægningsgardiner.
- Luft ud. Optimal temperatur er for de fleste 18-21 grader.

Sov godt
- uden brug af medicin

Hvad kan du gøre for at sove bedre?

Undgå koffein og alkohol sidst på dagen

Opkvikkende drikke som kaffe, te, energidrikke eller cola kan gøre det sværere at falde i søvn og give kortere søvn. Alkohol kan give urolig søvn, mareridt og afbrudt søvn.

Undgå rygning

Undgå at ryge og undgå også passiv rygning. Rygning/passiv rygning kan give kortere søvn og søvnforstyrrelser.

Gå ikke sulten eller overmæt i seng

Undgå store mængder energi- og fedtrig mad før sengetid. Det kan afkorte søvnens længde. Du skal dog heller ikke gå sulten i seng.

Spis en sund og varieret kost med bl.a. frugt, grøntsager og fuldkorn.

Vær fysisk aktiv

Dyrk regelmæssig motion, og vær fysisk aktiv hver dag. Det fremmer en naturlig træthed. Nogle skal dog ikke træne for tæt på sengetid.

Ophørssymptomer ved sovemedicin

Et brat ophør med sovemedicin kan give abstinenser som fx søvnløshed, uro og angst. Sovemedicin er vane-dannede og bør kun anvendes i ganske særlige tilfælde og i kort tid. Abstinenserne er et tegn på, at kroppen igen skal vænne sig til at undvære medicinen - ikke et tegn på, at behandlingen med sovemedicin er nødvendig og ikke kan undværes.

Abstinenserne vil typisk opstå indenfor et døgn efter reduktion af dosis. De forsvinder normalt efter få dage, men kan vare op til 1-2 uger. Søvnløshed kan dog vare i længere tid.

Sovemedicin er vanedannede og bør kun anvendes i ganske særlige tilfælde og i kort tid



Hvordan trapper du ud?

Du skal altid aftale aftrapning af sovemedicin med din læge.

En typisk plan for nedtrapning kan være reduktion af dosis hver 2. uge. Det er meget vigtigt, at planen tilpasses dig og løbende ændres afhængigt af netop din reaktion på nedtrapningen.

Hvis du når til et vanskeligt punkt i nedtrapningen, kan det være nødvendigt kun at fjerne en meget lille del af tabletten. Eller næste reduktion af dosis kan udskydes, indtil du er klar igen.

Det er vigtigt, at du kontakter din læge og ikke selv justerer i mængden af din medicin.

Aftrapningsplan

Lægemiddel: _____

Dato	Dosering

Kontaktperson

Du har talt med: _____

Kontaktoplysninger: _____

Pårørende

Navn: _____

Næste aftale

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

d. ____ / ____ - 20__ kl. ____ Kons. Tlf.

Vidste du det om normal søvn?

- Voksne har generelt behov for at sove 6-9 timer i døgnet.
- Det antal timer, du har behov for at sove, falder med alderen.
- Det er helt normalt at vågne i løbet af natten.
- Søvnbesvær kan forekomme i kortere perioder.