

PRAKTISK NEDTRAPNING



- Før du går i gang med en udtrapning, skal du være forbedret på udtrapningssymptomer i form af fysiske symptomer og uventede følelser og tanker – se listen nedenfor.
 - Udtrapningssymptomer er positive, fordi de betyder, at din krop er ved at blive normal igen. De forsvinder hos de fleste efter nogle dage eller uger.
 - Udtrapning skal altid være individuel og langsom – det gælder alle typer af psykofarmaka.
 - Du skal selv tage ansvar for din udtrapning.
 - Drøft udtrapning med din læge og tag evt. et udtrapningsfor-slag med.
 - Hvis lægen er uenig i dit ønske om udtrapning, så find en anden læge.
 - Udtrap med det præparat, du bruger.
 - Trap langsomt ned, f.eks. med 10-20% til at begynde med og se, hvordan det går. Når du er klar til næste trin, så brug erfaringen fra første gang og trap f.eks. igen ned med 10-20% af den dosis, du nu tager.
- Fortsæt i dit eget tempo – og vær opmærksom på, at jo læn-gere du kommer ned i dosis, jo langsommere skal udtrapnin-gen måske foregå. Du må ikke bare halvere dosis hver gang. Det går måske godt første gang, men kan gå helt galt allerede anden gang, hvor du så kom-mer ned på en fjerdedel af startdosis.
 - Noter udtrapningssymptomer-ne i et skema eller dagbog eller begge dele.
 - Er udtrapningssymptomerne slemme, forsøg da at holde ud lidt endnu, eller gå op til den forrige dosis og gå langsomme-re frem derfra.
 - Man skal ikke tage medicin mod udtrapningssymptomer.
 - Gør noget godt for dig selv.
 - Sørg for at have en ven eller et familiemedlem, som du kan drøfte din udtrapning med og som kan observere dig. Du lægger måske ikke selv mærke til, hvis du er blevet irriteret eller rastløs, som kan være faresymptomer.
 - Spørg om deling af tabletter og åbning af kapsler på apoteket. Apoteket sælger en tabletdeler.



LISTE OVER UDTRAPNINGSSYMTOMER, DU KAN KOMME UD FOR, NÅR DU TRAPPER UD AF MEDICIN

Mennesker reagerer forskelligt på medicin og dermed også på udtrapning af medicin. Nogle mærker symptomerne meget tydeligt, mens andre ikke mærker ret meget.

Når du trapper ud, kan du eller dine pårørende blive overraskede over, at tanker, følelser og handlinger forandrer sig. Det er normalt, men kan være ubehageligt.

Udtrapningssymptomer ligner ofte tilbagefald af det, du fik medicinen for. Lægerne tolker desværre ofte symptomerne som udtryk for, at du stadig er syg og har brug for medicinen. Det er sjældent tilfældet.

Nedenfor findes de vigtigste symptomer, du kan opleve. Enkelte af dem kan være farlige, hvis man går for hurtigt frem og får ”en kold tyrker”.

INFLUENZA-LIGNENDE SYMPTOMER

Led- og muskelsmerter, feber, koldsved, næseflåd, ømme øjne.

HOVEDPINE

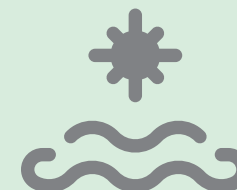
Hovedpine, migræne, elektriske jag/lynglimt i hovedet.

BALANCE

Svimmelhed, ubalance, ændret gang, ”tømmermænd” eller følelse af køresyge.

LED OG MUSKLER

Stivhed, bedøvet eller brændende fornemmelse, kramper, spjæt, rysten, ukontrollerbare mundtrækninger.



SANSER

Prikken i huden, smerter, lave-re smertetærskel, uro i benene, svært ved at sidde stille (kan være farligt), sløret syn, lys- og lydoverfølsomhed, spændinger omkring øjnene, ringen/susen for ørene, sløret tale, ændret lugte- og smagssans, savlen.

MAVE, TARM OG APPETIT

Kvalme, opkast, diarré, mave-smerter, oppustethed, øget eller nedsat appetit.

HUMØR

Humørsvingninger, nedtrykthed, gråd, utilstrækkelighedsfølelse, manglende selvværd, opstemthed eller mani.

ANGST

Angstanfald, panik, uro, bryst-smerter, overfladisk vejtræk-ning, svedeture, hjertebanken.

VIRKELIGHEDSOPFATTELSE

Følelse af fremmedgjorthed og uvirkelighed, osteklokkeførnem-else, syns- eller hørehallucinati-oner, vrangforestillinger, psykose.

IRRITABILITET OG AGGRESSION

Irritabilitet, aggressivitet, vredes-udbrud, impulsivitet, selvmords-tanker, selvskade, tanker om at skade andre (kan være farligt).

HUKOMMELSE OG KONFUSION

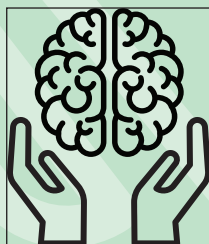
Forvirring, koncentrationsbe-svær, glemsomhed.

SØVN

Indsovningsbesvær, søvnløshed, tidlig opvågning, intense drømme og mareridt, der sommetider er voldelige.

ENERGI

Lav energi, rastløshed, hyperak-tivitet.



Pjecen er udarbejdet af
Anders Sørensen
Bertel Rüdinger
Peter Gøtzsche
Birgit Signora Toft
København, 27. juni 2017;
revideret 4. januar 2020.

Vejledning i *langsom nedtrapning* af psykofarmaka

NEUROLEPTIKA OG LITHIUM

[mod manier, psykoser og hallucinationer]

BEROLIGENDE OG SOVEMEDICIN

[mod angst og søvnløshed]

DEPRESSIONSMEDICIN

[mod angst og depression]

SPEEDLIGNENDE MEDICIN

[mod ADHD]

EPILEPSIMEDICIN

[mod angst og bipolar sygdom]

REVIDERET JANUAR 2020

