

## Heilbrigðisstarfsmaður: Róandi lyf og svefnlyf

### Niðurtröppun lyfja - upphafsspurningar:

1. Hversu mikilvægt er fyrir þig hætta á þessu lyfi á skalanum 0-10?
2. Hversu vel treystir þú þér til að hætta töku lyfsins á skalanum 0-10?
3. Hvað myndi hjálpa þér að hætta að taka lyfið?

### Það sem þarf að ræða við skjólstæðing þegar hefja á meðferð með benzodíazepínunum eða Z-lyfjum.

- Tryggja þarf að skjólstæðingur skilji að nota eigi lyfið í skamman tíma í viðbót við önnur sjálfshjálparúræði.
- Tryggja að skjólstæðingur skilji hvaða hættur fylgja lyfjameðferðinni, þ.m.t. slævandi áhrif á miðtaugakerfi svo sem höfgi („timburmenn“), óstöðugleiki (byltuhætta), einbeitingarleysi, áhrif á minni, þolmyndun, ávanabinding og fráhvörf.
- Ræða þarf að langtímanotkun benzodíazepína eða Z-lyfja fylgi allnokkur heilbrigðisvandamál og aukin hætta á dauðsföllum:
  - Slævning vegna langtímanotkunar getur aukið hættu á byltum, umferðarslysum og slysum í heimahúsi.
  - Of stórir skammtar geta orsakað aukna hættu á dauðsföllum.
- Langtímanotkun benzodíazepína og Z-lyfja (lengur en í 4 vikur) getur leitt til:
  - Þolmyndunar – hærri skammt þarf til að ná virkni.
  - Ávanahættu – einstaklingnum finnst hann þurfi á lyfinu að halda til að geta sinnt daglegum störfum og/eða fráhrarfseinkenni koma fram þegar lyfjameðferð er hætt eða skammtur lækkaður.
- Önnur áhrif langtímanotkunar á benzodíazepínunum eru:
  - Áhrif á vitræna getu: kvíði, felmtursröskun (agoraphobia), tilfinningadoði, minni sjálfsbjargarviðleitni og minnisleysi.
  - Áhrif á minni: minni félagsfærni og geta til að muna eftir nýju fólki, tímapöntunum o.fl.
  - Versnun á andlegri vanlíðan.
- Eldra fólk er viðkvæmara en það yngra fyrir slævandi áhrifum benzodíazepína á miðtaugakerfi, sem gæti orsakað rugl, svefngöngu (night-wandering), minnisleysi, óregluhreyfingar (ataxia) og höfga (timburmenn). Hætta er á að skert vitræn geta og minnistap? sé ranglega greint sem heilabilun (dementia).
- Ráðgjöf um akstur ökutækja: Mikilvægt er að fræða skjólstæðing sem er á þessum lyfjum um áhrifin sem þau hafa á aksturshæfni.
- Áhrif neyslu alkóhóls og annarra slævandi lyfja: Vara þarf við mögulegum alvarlegum aukaverkunum ef alkóhól eða önnur slævandi lyf eru notuð með lyfjunum.