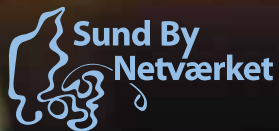


Hvis du vil læse mere:

Pia Würtzen Norup »Søvn og søvnproblemer hos ældre«
(www.eldrenetverket.dk).

Viggo Rask Kragh Jørgensen m.fl. »Reduktion af vanedannende medicin i praksis«, Ugeskrift for Læger 168/17 2006.



Sund By Netværket i Danmark er et netværk for kommuner og regioner, som samarbejder om at styrke og udvikle det lokale sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

Sund By Netværket, temagrupperne Feltets faldulykker, december 2007. Foto: Anne-Li Engström. Layout: Sofie Meedom. Tryk: Rosenhals Bogtrykkeri

Sovemedicin og beroligende medicin

Det handler om den rette pille i den rette mund på det rette tidspunkt





Sovemedicin og beroligende medicin

Sovemedicin og beroligende medicin kan være en nødvendig hjælp i perioder af ens liv. Medicinen er dog vanedannende og kan give problemer med at opretholde en god og sund hverdag. Derfor bør denne type medicin kun tages i samråd med ens læge, ligesom man selv skal være aktivt opmærksom på, hvordan medicinen påvirker ens dagligdag. Denne folder handler om gode råd om medicin, så du bevarer din sundhed og livskvalitet.

Hvad er god praksis, når man tager medicin

Sovemedicin og beroligende medicin skal altid ordineres af din læge. Tag ikke imod andre personers medicin, tag kun din egen lægeordnede medicin.

Du skal tage din sovemedicin og din beroligende medicin, som du får besked på; tag hverken mere eller mindre end lægen siger.

Sørg altid for at stille spørgsmål til lægen, hvis du er i tvivl.

Sovemedicin bør kun bruges ved akut søvnbesvær og i en afgrænset periode på max 2 uger i træk.

Beroligende medicin bør kun bruges i 4 uger.

Alkohol i større mængder hører ikke sammen med sovemedicin og beroligende medicin, da medicinen forstærker virkningen af alkoholen.

Bivirkninger

Langtidsvirkninger af sovemedicin og beroligende medicin er svimmelhed og døsigthed, der kan medføre, at du falder. Din hukommelse og din koncentration kan svigte, og du kan blive forvirret og svimmel. Du kan opleve manglende energi og få abstinenser i form af uro, angst og søvnløshed.

Gode råd om medicin:

- Vær en aktiv medspiller omkring din egen medicin – vær opmærksom på bivirkninger og stil spørgsmål til din læge
- Sørg for at være fysisk aktiv, så mindsker du dit behov for sovemedicin og beroligende medicin
- Vær også opmærksom på bivirkninger, hvis du får flere end 4 forskellige slags medicin dagligt
- Hvis du er i tvivl, skal du spørge din læge til råds og bede om en gennemgang af al den medicin, du får. Du kan også bede om hjælp til at nedtrappe din medicin
- Har du hjemmepleje og får besøg af en social- og sundhedsassistent eller social- og sundhedshjælper, vil de altid kunne få fat i en hjemmesygeplejerske til at tage sig af medicinproblemer
- Har du hjemmesygeplejerske, så tal med hende eller ham om den medicin, som du tager hver dag. Hjemmesygeplejersken kan hjælpe med gode råd og kontakten til din læge