

Doseringsvejledning

Selvom man har været på LDN længe og har fundet sin dosis, så kan LDN pludselig stoppe med at virke optimalt. Det kan være du har haft en pause fra LDN og skal starte igen eller noget helt tredje. Skemaet er lavet ud fra erfaringer fra LDN Foreningens medlemmer og er kun forslag til hvad du kan gøre.

Ved aftagende effekt starter man altid med at holde 1-2 dages pause. Hvorfor nogle har brug for 2 dages pause i stedet for 1 vides ikke.

HUSK at al ændring af dosis, indtagelsestidspunkt mm. altid skal foregå i samarbejde med udskrivende læge.

Hvad sker der?	Varighed/hvornår?	Hvad kan du gøre?	Hvorfor?
Aftagende effekt	Efter en periode på fast dosis	Hold 1-2 dages pause. Får du det bedre på pausedagen, kan du fortsætte på vanlig dosis.	LDN har ophobet sig. Læg mærke til hvor mange dage der går til effekten aftager, så du fremadrettet kan holde pause før effekten aftager.
Aftagende effekt Pause uden effekt.	Øget inflammation	Det hjælper ofte at benytte det alternative regime (vanlig dosis indtages hver 12. time) i min. 14 dage. Herefter vanlig dosis igen.	Øget sygdomsaktivitet, overbelastning, stress eller årstidsskift til efterår/vinter. Øget sygdomsaktivitet skal altid ses af en læge.
Aftagende effekt	Lavt d-vitaminsniveau	Bed lægen tjekke dit d-vitaminsniveau i en blodprøve.	Forskningen har vist at kroniske smerter samt inflammatoriske tarmsygdomme forværres, hvis d-vitaminsniveauet er for lavt.
Aftagende effekt	Dosis er blevet for høj.	Hvis dosis synes for høj efter 1-2 pausedage, reduceres denne lidt.	LDN er kendt for at hele tarmslimhinden, hvilket bedrer medicinoptagelsen. LDN øger antallet af endorfinreceptorer, hvorfor endorfinfrigivelsen ikke behøver være så stor. Nogle kan nøjes med at reducerer, hvor andre har brug for pausedage fx 2-3 om ugen.
Nye smerter/symptomer	Søg læge		
Dosis for høj/lav	Årstiden skifter sommer/vinter.	Juster lidt op i vinterperioden og lidt ned i sommerperioden.	Enkelte oplever, at dosis ikke behøver være så høj i sommerperioden som i vinterperioden.
Pause pga. morfika/operation.	Under en uge.	Vent med opstart af LDN til der er gået 5 halveringstider* af den morfika du har fået. Start på vanlig dosis LDN.	Smerte- og anæstesi-lægerne har vurderet, at det er nok med 5 halveringstider, og erfaringer har vist, at de fleste kan starte på vanlig dosis når der ikke er gået mere end en uge uden LDN.
Pause pga. morfika/operation.	Længere end en uge.	Opstart LDN når der er gået 5 halveringstider* af den morfika du har fået. Start på ½ dosis, øg efter en uge til ¾ dosis og ved behov til vanlig dosis efter endnu en uge.	Smerte- og anæstesi-lægerne har vurderet, at det er nok med 5 halveringstider, og erfaringer har vist, at de fleste har det bedst med at starte på lavere dosis og derfra øgning.
Søvnforstyrrelser	Uden årsag.	Skift indtagelsestidspunkt.	Enkelte har brug for at skifte indtagelsestidspunkt selv efter lang tids brug af LDN.

*Halveringstid er den tid det tager kroppen at halvere koncentrationen af lægemidlet i blodet.