

# Gode råd til udtrapning

Denne guide er en overskuelig go-to, når du sidder med en patient, der ønsker hjælp til udtrapning af psykofarmaka eller stærkt smertestillende medicin.

Vi hjælper gerne med udarbejdelse af udtrappingsplaner, der tager udgangspunkt i anbefalinger fra farmaceut ph.d. Birgit Signora Toft, som vi samarbejder med.

Ring til os på tlf. 70 26 25 10

eller mail til [info@  
medicinraadgivningen.dk](mailto:info@medicinraadgivningen.dk)

Læs meget mere på [www.  
medicinraadgivningen.dk](http://www.medicinraadgivningen.dk)

# Værd at vide og huske

- ✓ Stop aldrig brat med medicin
- ✓ Forsøg at udtrappe med max 10 % ad gangen af nuværende dosis
- ✓ Hjernen kan reagere u hensigtsmæssigt på et præparatskifte, så forsøg at udtrappe med det præparat, der er i brug nu
- ✓ Udtrap det lægemiddel først, som man mistænker giver flest bivirkninger
- ✓ Der skal være plads til dosis- og intervalændringer i en udtrappingsplan
- ✓ Udtrappingshastigheden er individuel. Vi anbefaler at vente 2-6 uger mellem hvert trin
- ✓ Vent med at udtrappe næste præparat, indtil størstedelen af abstinenserne fra det nuværende præparat har lagt sig
- ✓ Det er vigtigt gennem hele udtrappingen, at patienten føler sig fysisk og mentalt klar før hver dosisreduktion, da det kan være alafgørende for at lykkes med forløbet

# Hvilken medicin kan deles?

✓ Almindelige tabletter med og uden delekærv må deles

✓ Depot- og enterotabletter må kun deles, hvis der er en delekærv

✓ Almindelige kapsler må åbnes

✓ Depot- og enterokapsler må gerne åbnes, hvis de kan, men indholdet må ikke tygges eller knuses

✓ I enkelte tilfælde kan en udtrapning ikke lade sig gøre med den medicin, patienten får, fordi det ikke er muligt at dele tabletten eller at få mindre af indholdet i en kapsel. Derfor kan man blive nødt til at skifte til medicin, der har samme virkning, men som findes i mindre styrker.





# Udtrappingsmetoder

## **Tabletdeling:**

Almindelige tabletter må gerne deles, selvom der ikke er en delekærv, og de må deles i 1/2, 1/4 og endnu mindre stykker.

## **Væskemetoden:**

Tabletten knuses, eller kapslen åbnes, og pulveret rystes sammen med fx 100 ml vand. Ved hvert trin fjernes et givent antal ml.

## **Tællemetoden:**

Nogle kapsler indeholder små kugler, som man tæller for at få et udgangspunkt for udtrappingsplanen. Ved hvert trin fjernes et givent antal små kugler.

## **Målebåndsmetoden:**

Tabletten knuses, eller kapslen åbnes, og pulveret måles op med et målebånd. Ved hvert trin fjernes et givent antal mm.

## **Vægtmetoden:**

Tabletten knuses, eller kapslen åbnes, og pulveret blandes sammen med fx 20 gr sukker eller yoghurt. Ved hvert trin fjernes et givent antal gr.

## **Taperingstrips:**

Medicinen bestilles i nøjagtigt tilpassede doseringsstørrelser på et hollandsk apotek – taperingstrip.com

Læs mere om de forskellige udtrappingsmetoder og se videoer om udtrapping på [www.medicinrådgivningen.dk](http://www.medicinrådgivningen.dk)

# Afhængighedsskabende eller ej?



Sove-, beroligende- og stærkt smertestillende medicin er kategoriseret som afhængighedsskabende, og man bruger derfor ordet abstinenser i forbindelse med ophør af disse medicintyper.



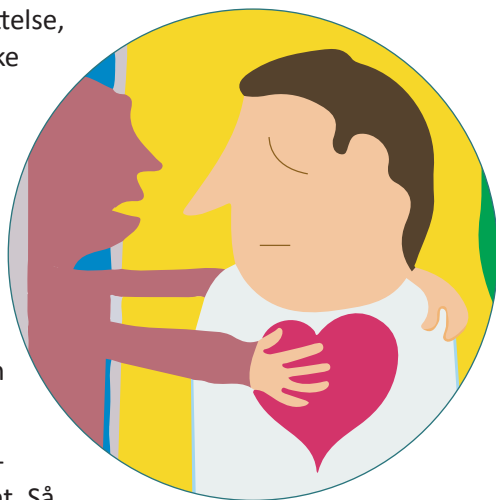
Antidepressiva, antipsykotika og antiepileptika er derimod ikke anerkendt som afhængighedsskabende, og man bruger derfor ordet ophørssymptomer, når man stopper med medicinen.

Der har desværre indsneget sig den fejlopfattelse, at man kan stoppe brat med medicin, der ikke er anerkendt som afhængighedsskabende. Det fører ofte til ubehagelige og mislykkede udtrappingsforsøg.

Uanset om medicinen er kategoriseret som afhængighedsskabende eller ej, så er den designet til at ændre hjernens naturlige balance. Det er disse ændringer, der kan opleves som en ændret sindstilstand eller en bedring i lidelsen.

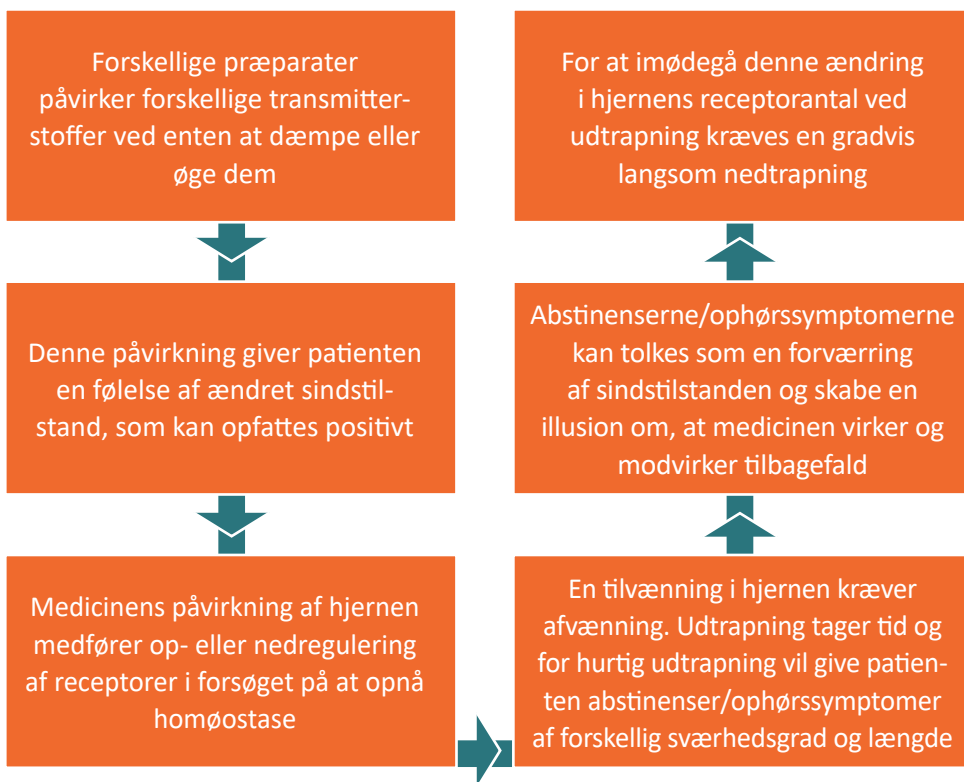
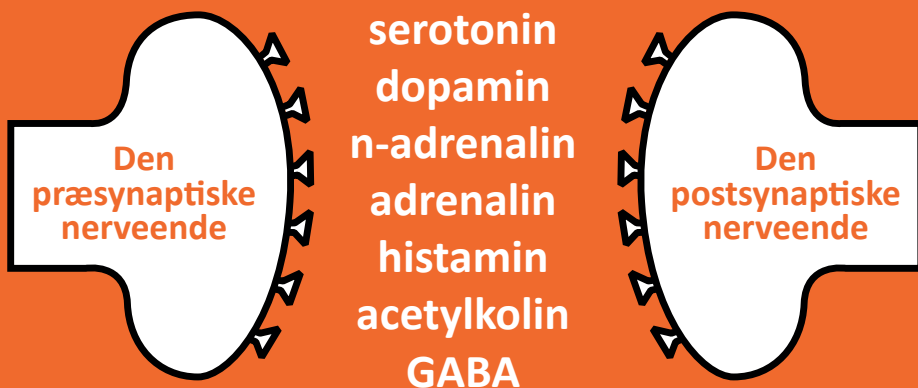
Men hjernen har en meget kompleks og fintfølelse balance, som skal behandles varsomt. Så hvis man stopper brat med medicinen eller trapper alt for hurtigt ud, så kan hjernen ikke følge med til at genoprette den naturlige balance. Og det kan opleves som abstinenser eller ophørssymptomer.

Man skal derfor være varsom ved udtrapping af alle typer psykofarmaka og stærkt smertestillende medicin.

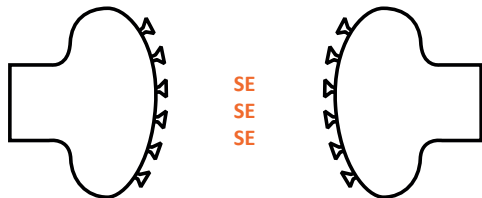


# Hvordan virker psykofarmaka?

## Transmitterstoffer:



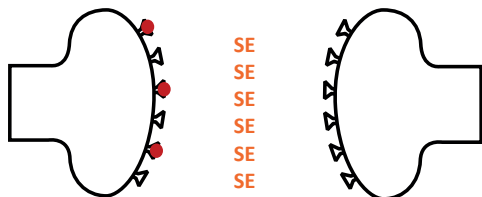
## Normaltilstand



### Hjernen uden medicin

De præsynaptiske nerveender afgiver og genoptager fx serotonin i en naturlig balance i synapsen. Receptorerne på den anden side af synapsen optager serotonin og giver anledning til effekt.

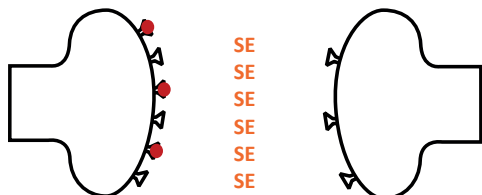
## Korttidsbehandling



### Hjernen med medicin

Medicinen reducerer genoptagelsen af fx serotonin, og mængden af tilgængelig serotonin i synapsen stiger = oplevelse af ændret sindstilstand.

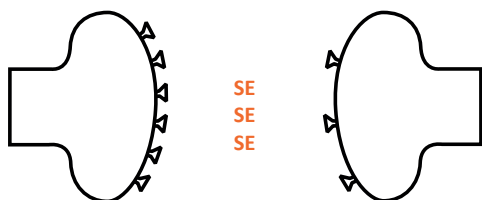
## Langtidsbehandling



### Hjernen med medicin

Hjernen vænner sig over tid til medicinen ved at ned- eller opregulere receptorerne tilsvarende = homøostase. Det kan af patienten opleves som forværring af de oprindelige symptomer. Øgning af dosis fører ofte til voldsom stigning i bivirkninger, hvilket medfører, at patienten oplever en forværring af symptomer.

## Abstinensstilstand



### Hjernen uden medicin

Når patienten stopper med medicinen, normaliseres genoptagelsen ret hurtigt. Men den naturligt skabte ned- eller opregulering kan ikke altid følge med. Hjernen har brug for tid til at genoprette balancen, og derfor kan der opstå abstinenser/ophørssymptomer. Det er derfor vigtigt, at udtrapningen foregår i et langsomt tempo.

**MedicinRådgivningen** har eksisteret siden år 2000 og er et gratis tilbud drevet af frivillige, der har prøvet udtrapning på egen krop. Vi hjælper brugere af psykofarmaka og stærkt smertestillende medicin med udtrapning i samarbejde med den ordinerende læge.

Vi får hvert år undervisning af farmaceuter med speciale i disse præparater samt supervision og sparring med psykiatere og psykologer.

### Vi tilbyder:

- ✓ Samtaler med fokus på abstinenshåndtering
- ✓ Støttegrupper med andre patienter under udtrapning
- ✓ Udarbejdelse af udtrappingsplaner
- ✓ Oplæg til fagpersonale om udtrapning i praksis

Læs mere detaljeret og specifikt om de gode råd til udtrapning og abstinenshåndtering på [www.medicinraadgivningen.dk](http://www.medicinraadgivningen.dk)

Folderen er udarbejdet af MedicinRådgivningen i samarbejde med farmaceut ph.d. Birgit Signora Toft. Udgivet med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.