

Hvernig má hætta á svefnlyfjum



Sofðuvel
sofduvel.is



✓ **G límir þú við svefnvanda?**

✓ **Ertu að leita að öruggri og áhrifaríkri lausn?**

✓ **Viltu forðast að nota eða viltu hætta notkun svefnlyfja?**

Þessar upplýsingar eru fyrir þig!

UM ÁTAKIÐ SOFÐUVEL

Sofðuvel er átak til vitundarvakningar um svefn og svefnlyf sem þróað var af Önnu Birnu Almarsdóttur prófessor við Kaupmannahafnarháskóla í nánu samstarfi við Landssamband eldri borgara (LEB) ásamt fjölda aðila í heilbrigðisþjónustu á Íslandi.

Markmið átaksins Sofðuvel er að tryggja að þú hafir vitneskju um öruggar langtíma lausnir við svefnvanda og þurfir ekki að nota svefnlyf til að sofa. Sofðuvel á einnig að stuðla að því að þú getir spurt spurninga um svefnlyf í heilbrigðisþjónustunni.

UPPLÝSINGARNAR SEM SOFÐUVEL BYGGIR Á

Bæklingur þessi var þróaður í Kanada af sérfræðingum Dalhousie University í Halifax og hefur verið notaður í átaki þar í landi sem nefnist Sleepwell.

Allar upplýsingar og ráðleggingar í þessum bæklingi og á heimasíðu Sofðuvel er byggðar á gagnreyndri þekkingu um svefnvandamál og svefnlyf sem Sleepwell-átakið hefur notað með góðum árangri í Kanada. Sumar aðferðir sem ráðlagðar eru af Sofðuvel kosta ekkert, meðan aðrar eru veittar gegn greiðslu. Aðstandendur átaksins hafa engin fjárhagsleg tengsl við þær úrlausnir sem lagðar eru til í Sofðuvel-efninu.

Höfundar Sleepwell-átaksins í Kanada eru prófessorarnir David Gardner og Andrea Murphy við Dalhousie-háskólann í Halifax. Þegar þau þróuðu og endurbættu efnið ráðfærðu þau sig reglulega við svefnsérfræðinga, sálfræðinga, geðlækna, heimilislækna, lyfjafræðinga og fólk sem glímdu við svefnvanda.

FYRIRVARI

Sofðuvel og allt fræðsluefni átaksins er ekki ætlað til að greina svefnvandamál og fræðsluefnið kemur ekki í staðinn fyrir umönnun og ráðleggingar heilbrigðisstarfsmanna vegna svefnvandamála eða vegna annars heilsufarsvanda. Ræddu við heilbrigðisstarfsmann ef þú hefur spurningar eða áhyggjur vegna svefnvanda og hvernig taka má á honum.

©2024 David Gardner & Andrea Murphy, Halifax, Nova Scotia, Canada / Íslensk þýðing á kanadískri útgáfu bæklingins 12.2024

Átakið Sofðuvel hlaut styrk til innleiðingar nýsköpunar í heilbrigðisþjónustu (Fléttan), frá Heilbrigðisráðuneyti og Fræðslusjóði Lyfjafræðingafélags Íslands

Taktu prófið

Hvað veist þú um svefnlyf?



1 Svefnlyf á ekki að taka á hverju kvöldi í lengri tíma.

RÉTT

RANGT

2 Svefnlyf valda svefnleysi.

RÉTT

RANGT

3 Öruggustu svefnlyfin eru zópíklón (Imovane) og zolpidem (Stilnoct), einnig þekkt sem Z-lyfin.

RÉTT

RANGT

4 Hægt er að byrja á hugrænni atferlismeðferð við svefnvanda (HAM-S) samhliða svefnlyfjanotkun.

RÉTT

RANGT

5 Svefnlyf stytta tímann sem tekur að sofna um 5-10 mínútur að meðaltali.

RÉTT

RANGT

Sjáðu svörin á næstu blaðsíðu.



Athugaðu þekkingu þína

- 1** Svefnlyf á ekki að taka á hverju kvöldi í lengri tíma.

Rétt Svefnsérfræðingar mæla venjulega með því að svefnlyf séu notuð í sem stystan tíma, yfirleitt ekki lengur en í 2 vikur. Forðast skal notkun þeirra alfarið hjá fólki sem er 65 ára og eldra.
- 2** Svefnlyf valda svefnleysi.

Rétt Ein helsta ástæða svefnleysis er svokallað fráhrarfs-einkenni svefnlyfja. Þetta lýsir sér á mismunandi vegu eftir því hvaða svefnlyfi er verið að hætta notkun á. Helsta birtingarmynd þessa fráhrarfseinkennis er svefnleysi. Lærðu meira um vítahring svefnlyfjanotkunar á [bls. 8-9](#).
- 3** Öruggustu svefnlyfin eru zópíklón (Imovane) og zolpidem (Stilnoct), einnig þekkt sem Z-lyfin.

Rangt Zópíklón og zolpidem eru algeng svefnlyf sem er ávísað. Þau eru ekki öruggari en benzodíazepín-lyf. Öll tengjast þau byltum, alvarlegum meiðslum, bílslysum, ávana, misnotkun og fráhvörfum. Lærðu meira um hættur af svefnlyfjanotkun á [bls. 4-7](#).
- 4** Hægt er að byrja á hugrænni atferlismeðferð við svefnvanda (HAM-S) samhliða svefnlyfjanotkun.

Rétt Hægt er að hefja hugræna atferlismeðferð við svefnvanda (HAM-S) á sama tíma og svefnlyf eru enn notuð. Nýttu HAM-S til að hjálpa þér að sofa á meðan þú hættir smám saman að taka svefnlyf sem þú hefur notað í nokkra mánuði eða ár. Lærðu meira um þetta frá og með [bls. 11](#).
- 5** Svefnlyf stytta tímunn sem tekur að sofna um 5-10 mínútur að meðaltali.

Rétt Klínískar rannsóknir sýna að einstaklingur með svefnvanda sofnar að meðaltali aðeins 7 mínútum fyrir og sefur 15 mínútum lengur með svefnlyfi samanborið við lyfleysu (ekkert lyf).

Stigafjöldi þinn: ___ /5

Farðu á sofduvel.is til að nálgast frekari upplýsingar.



Lyf (og efni) sem geta valdið syfju

Tekur þú eitthvað af þessu til að hjálpa þér að sofa?



Zopiclone Imovane Imomed	Zolpidem Stilnoct			Z-lyf
Lórazepam Temesta	Oxazepam Sobril	Brómazepam Lexotan	Flúnítazepam Rohypnol	Benzódíazepín-lyf
Klónazepam Rivotril	Alprazolam Tafil	Tríazolam Halcion	Nítazepam Mogadon	
Díazepam Stesolid	Klórdiazepoxíð Librax, Risolid			
Amitryptilín Amitryptilín	Doxepín Doxepin	Míanserín Mianserin Viatrix	Mirtazepín Miron	Slævandi punglyndislyf
Klórprótixen Truxal	Quetiapín Seroquel			Geðrofslyf
Prómetazín Phenergan	Hydroxyzín Atarax	Dífenhýdramín Benylan		Slævandi andhistamín-lyf
Melatónín	Garðabrúðurót Sefitude	Kannabisefni	Áfengi	Náttúruleg slævandi efni

Venjulegur texti: virkt efni. Feitletrað: íslenskt vöruheiti (getur heitið annað erlendis).

Öll þessi lyf (og efni) geta hjálpað fólki að sofna þar sem þau valda syfju þegar þau eru tekin inn. Hins vegar þýðir það ekki endilega að það sé mælt með lyfinu eða efninu til að hjálpa þér að sofa. Ræddu við heilbrigðisstarfsmann til að fá frekari upplýsingar.



Hætturnar af svefnlyfjum



Meiðsli eftir byltur

Svefnlyf eru ein helsta orsök **meiðsla eftir byltur** hjá eldra fólki.

- Mjaðmabrot
- Brot á úlnlið, hrygg, kinnbeini og fleiri stöðum
- Höfuðáverkar
- Dauðsföll

„Ég varð ósjálfbjarga eftir að ég datt. Ég varð að flytja á hjúkrunarheimili.“





Minnis- vandamál

Svefnlyf hafa slæm áhrif
á minnið.

Þau valda erfiðleikum við að
læra nýja hluti og þér hættir
frekar til að gleyma einhverju
auðveldlega.

Geta þín til að hugsa hratt og
taka ákvarðanir minnkar vegna
þeirra.

Rannsóknir sýna tengsl
milli svefnlyfjanotkunar
og heilabilunar.

Ávanabinding og fráhvarfseinkenni

Algengustu svefnlyfin eru
ávanabindandi og valda
fráhvarfseinkennum (sjá [bls. 8-9](#)),
sérstaklega þau sem flokkast sem
benzódíazepín-lyf og Z-lyf.

*„Mér líður eins og ég sé háð/
háður svefnlyfinu mínu.“*





Hætturnar af svefnlyfjum



Samvirkni (milliverkanir) lyfja og ofskömmtun

Svefnlyf valda **vímu** þegar þau eru notuð með áfengi og öðrum slævandi lyfjum.

Þau tengjast 2 af hverjum 3 **dauðsföllum vegna ofskömmtunar** á óþjóðum.

Lungnabólga

VIÐVÖRUN! Fólk sem fær flensu (eða aðrar veirusýkingar í öndunarferum) á meðan það tekur svefnlyf er í mjög mikilli áhættu á alvarlegum fylgikvillum.

ÁHÆTTA Á LUNGNABÓLGU **4X** HÆRRI

ÁHÆTTA Á DAUÐSFALLI VEGNA FLENSU **20X** HÆRRI





Skert geta til að stjórna ökutækjum



STAÐREYND 1: Fólk sem ekur morguninn eftir að hafa tekið **zópíklón (Imovane)** hefur jafn skerta aksturshæfni og manneskja með áfengismagn í blóði **yfir** löglegum mörkum.

STAÐREYND 2: 1 af hverjum 9 öikumönnum sem lenda í banaslysum hefur nýlega tekið svefnlyf.

STAÐREYND 3: Fólk sem tekur svefnlyf er **4-6 sinnum** líklegra að lenda í alvarlegu umferðarslysi.

Minnkandi sjálfstraust og félagsleg einangrun

Þér gæti yfirsést að þú ert með væg **þynnkueinkenni** af svefnlyfinu þínu. Skert hugsun og hægari viðbrögð geta leitt til gleymsku, félagslegrar einangrunar, jafnvægisleysis og ótta við að fara út.



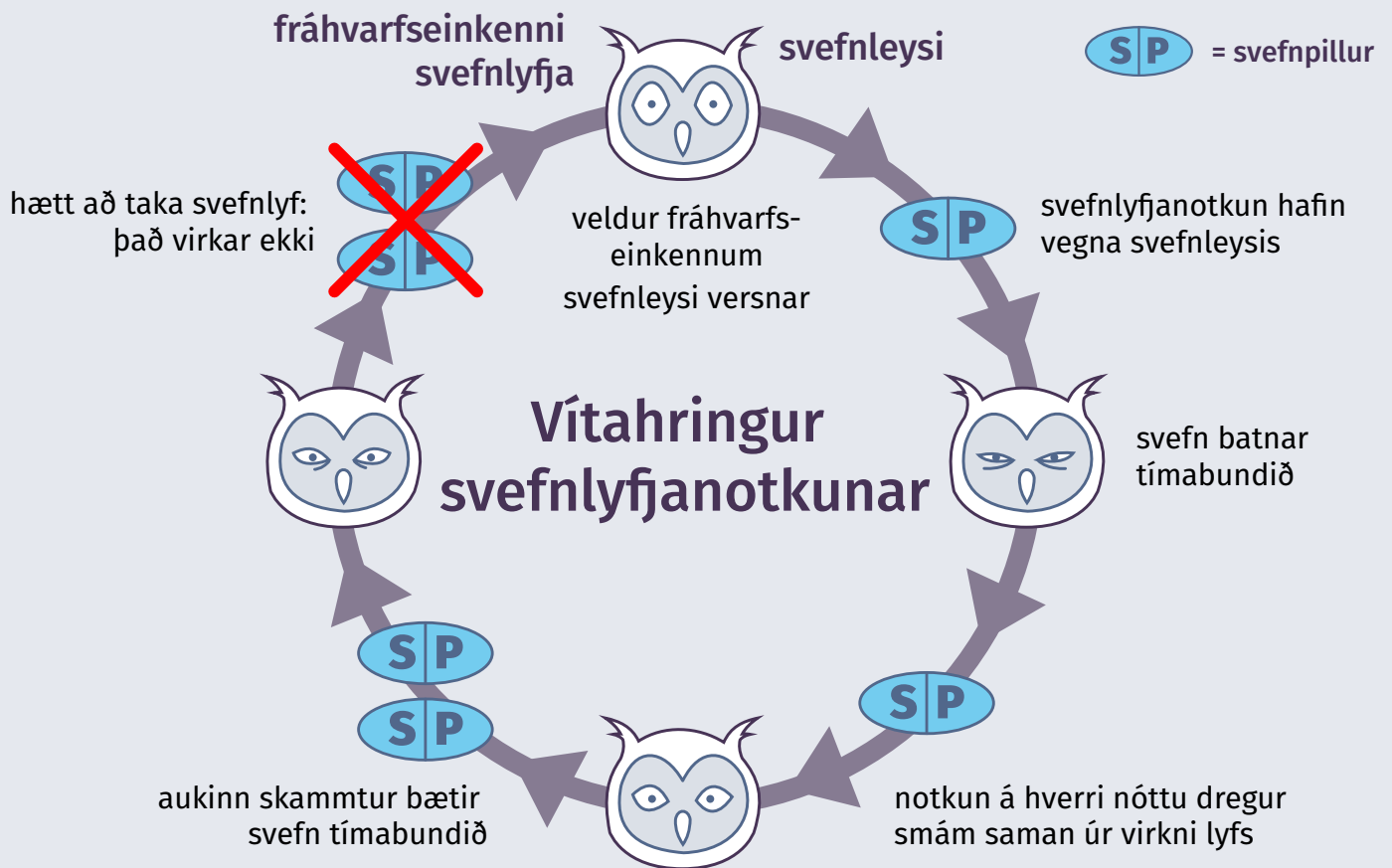
Aðrar hættur



- Hættulegt ef þú ert með kæfisvefn á háu stigi
- Skert öndun þegar það er tekið með öðrum slævandi lyfjum
- Minnis- eða meðvitundarleysi, svefnganga
- Stundum tekið með fíkniefnum til að komast í vímu



Vítahringur svefnlyfjanotkunar



Það er til betri leið.



Það er hægt að hætta á svefnlyfjum OG jafnframt sofa vel á nóttunni.

Markmið Sofðuvel er að hjálpa fólki sem glímir við svefnvanda að ná aftur góðum svefni og styðja þau í að draga úr og hætta svefnlyfjanotkun á öruggan hátt.



Stöðug notkun svefnlyfja á hverju kvöldi getur leitt til þess að slævandi áhrif þeirra dvína. Mörg þeirra valda ávanabindingu (sérstaklega benzódíazepín-lyf og z-lyf).

Algengt er að upplifa svefnerfiðleika þegar hætt er að taka svefnlyf eða slævandi efni. Svefnleysi er oft helsta einkenni fráhrarfa frá svefnlyfjum. **Þetta getur leitt til þess að þú trúir ranglega að þú þurfir enn á svefnlyfinu að halda.** Önnur fráhrarfseinkenni geta verið mjög óþægileg og hugsanlega hættuleg. Lærðu hvernig hægt er að hætta á svefnlyfjum á öruggan hátt, byrjaðu á **bls. 11**.

Fráhrarfseinkenni við að hætta á Z-lyfjum og benzódíazepín-lyfjum:



- svefnleysi
- kvíði
- þirringur
- ógleði
- jafnvægisleysi
- höfuðverkir
- svitamyndun
- titringur / skjálfti
- erfiðleikar með einbeitingu
- næmi fyrir hávaða og ljósi
- hjartsláttarónot
- ruglingur / ofskynjanir
- þunglyndi
- krampar

Sofðuvel mælir með aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar við svefnvanda (HAM-S). Lærðu um HAM-S og hvernig þú getur byrjað með því að nota bæklinginn **Að endurheimta gæðasvefn** frá Sofðuvel eða með því að skoða **sofduvel.is**.





Leiðir til að endurheimta gæðasvefn án svefnlyfja



Ólíkt svefnlyfjum er HAM-S (Hugræn atferlismeðferð við svefnvanda) örugg meðferð við svefnvanda og árangur af 4-8 vikna meðferð getur haldist til langtíma. HAM-S getur verið hjálpleg leið til þess að bæta svefn á meðan þú dregur úr og hættir að nota svefnlyf.

Til að hefja ferlið: 

- 1 Lestu bæklingana *Hvernig má hætta á svefnlyfjum* og *Að endurheimta gæðasvefn* frá Sofðuvel.
- 2 Gerðu **áætlun um minnkun skammta** með heilbrigðisstarfsmanni.
- 3 Veldu **HAM-S** meðferð sem hentar þér.





Saga Vilhjálms

Ég tók ýmis svefnlyf í fjölda ára. Þau virkuðu öll í upphafi, en ekkert þeirra leysti raunverulega vandamálið. Ég jók og minnkaði skammtinn í gegnum árin. Mér leið alltaf mjög illa þegar ég hætti að taka þau – svefninn minn versnaði, og ég varð dálítið óstöðugur og skjálfandi. Mér fannst ég fastur í **vítahring**. Svefnlyfin leystu ekki svefnvandamálið, en mér leið verr án þeirra.



Þegar ég lít til baka sé ég að ég áttaði mig ekki á því að ég var í eins konar þoku á hverjum morgni og þurfti oft að taka mér blund yfir daginn. Einn morguninn, þegar ég var á leið til Möggu systur minnar, virti ég ekki stöðvunarskyldu og var næstum búinn að keyra á litla stelpu sem var á hjóli. Á því augnabliki gerði ég mér grein fyrir að ég þyrfti að gera róttækar breytingar á lífi mínu.

Ég talaði við heilbrigðisstarfsmann sem benti mér á að best væri að **minnka skammtinn smám saman** til að hætta örugglega á svefnlyfinu. Hann mælti með því að ég myndi fylgjast með svefninum með **svefndagbók** og byrja á **hugrænni atferlismeðferð við svefnvanda (HAM-S)** á meðan ég fylgdi áætlun um minnkun skammta.

Við heilbrigðisstarfsmaðurinn útbjuggum saman mjög varkára áætlun um skammta-minnkun með því að nota **Leiðarvísi til að hætta notkun svefnlyfja** og **Áætlun um að hætta notkun svefnlyfja** og við hófumst strax handa. Ég skráði svefninn á hverjum morgni í svefndagbók og að einni eða tveimur vikum liðnum byrjaði ég að beita svefnaðferðum sem ég lærði í HAM-S bæklingnum sem Sofðuvel mælti með. Mér til mikils léttis batnaði svefninn, jafnvel á meðan ég var að minnka skammtinn.

Ég hafði rofið vítahringinn.

Ég hef sofið miklu betur síðan ég hætti á svefnlyfjum og byrjaði að nota HAM-S.



Áætlun Vilhjálms um að minnka skammta smám saman

Vilhjálmur komst að því að eftir margra ára svefnlyfjanotkun að besta leiðin til að hætta að nota þau væri að minnka skammtinn mjög hægt. Áður fyrr hafði Vilhjálmur hætt að taka lyfin of hratt og hann upplifði óþægileg fráhrarfseinkenni. Honum fannst hann sitja fastur í vítahring. Honum fannst hann vera háður lyfjunum.

Því lengri sem notkunin varir, því hægar ætti að fara í skammtaminnkun.

Vilhjálmur vann með heilbrigðisstarfsmanni og saman gerðu þau áætlun.

Hann fékk eftirfarandi ráðleggingar:

- 1** Minnkaðu skammtinn um það bil 20% á 1-2 vikna fresti.
- 2** Gerðu áætlun og hafðu hana svolítið sveigjanlega.
- 3** Taktu á svefnvandanum með HAM-S svo þú þurfir ekki svefnlyf.
- 4** Hafðu reglulega samband við heilbrigðisstarfsfólk.

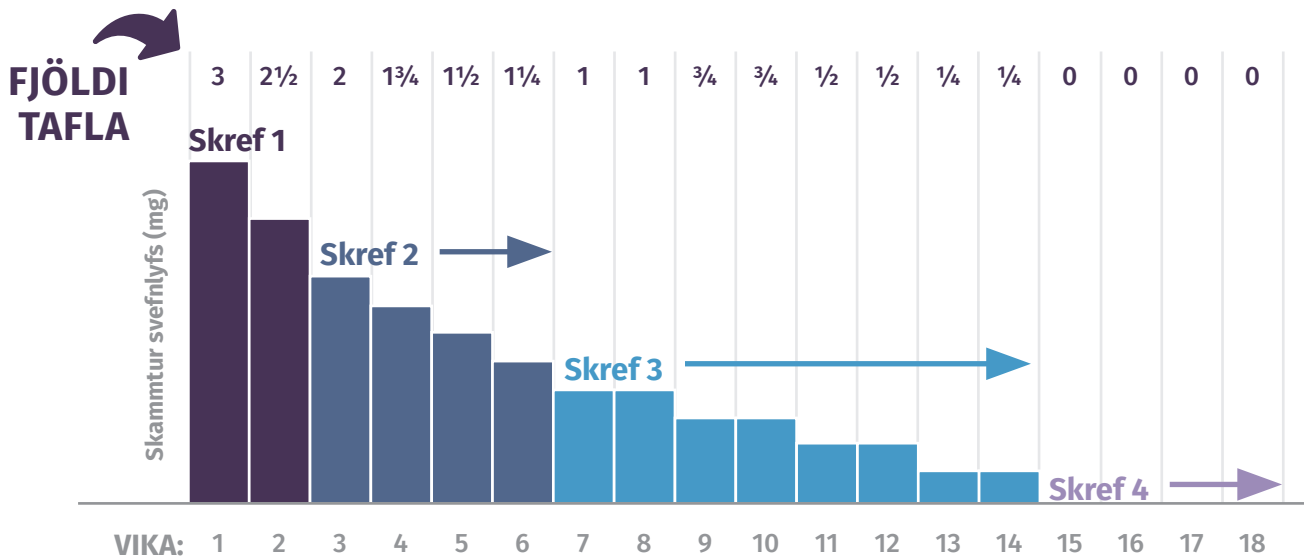
Ráðfærðu þig við
heilbrigðisstarfsmann
áður en þú hættir að
taka hvaða lyf sem er.



Tímaáætlun Vilhjálms til að minnka skammta smám saman



Áætlun: Vilhjálmur útbjó eftirfarandi **áætlun** í samráði við heilbrigðisstarfsmann.



Skref 1

Hér er niðurtröppunin hröðust. Stærri skammtalækkunarir. Byrjaðu að halda svefndagbók (sjá bæklinginn [Að endurheimta gæðasvefn](#)).

Skref 2

Ef allt gengur vel, haltu þá áfram að minnka skammta vikulega, en minnkaðu skammtana aðeins hægar en áður. Byrjaðu í HAM-S (ráðfærðu þig við heilbrigðisstarfsfólk um hvar hægt er að fá HAM-S eða notaðu bæklinginn [Að endurheimta gæðasvefn](#)).

Skref 3

Hægðu á ferlinu. Minnkaðu skammtana enn hægar en áður á tveggja vikna fresti.

Skref 4

Hafðu reglulega samband við heilbrigðisstarfsfólk eftir að þú hættir að taka svefnlyfið. Notaðu HAM-S til að tryggja góðan nætursvefn.

Það sem gerðist var að Vilhjálmur minnkaði skammtinn örlítið hraðar en áætlað var fyrstu vikunnar. Um miðbik áætlunarinnar gerði hann ekki neinar breytingar í nokkrar vikur þar sem heilbrigðisstarfsmaðurinn sem hélt utan um niðurtröppun hans var ekki við. Í lokin hægði hann á áætluninni þar sem honum fannst hann verða svolítið taugaveiklaður. Hann tók síðasta skammtinn sinn 4 ½ mánuði eftir að hann hóf að minnka skammtana.

Vilhjálmur var í reglulegum samskiptum við heilbrigðisstarfsmanninn í nokkrar vikur eftir að hann hætti að taka svefnlyfin. Eftir að hann lauk HAM-S-meðferðinni og hætti að taka svefnlyf sefur Vilhjálmur betur, hann er stöðugri á fótunum, hefur meiri orku og er í betra skapi.



5 lykil upplýsingaveitur sem hjálpa þér að hætta að nota svefnlyf



1



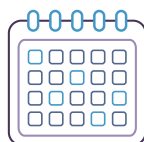
**Læknir, lyfjafræðingur, hjúkr-
unarfræðingur eða annað
heilbrigðisstarfsfólk** Hjálpa þér
að gera og fara eftir áætlun um að
minnka skammta smám saman.

2



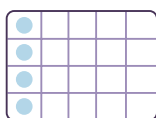
**Leiðarvísir til að hætta
notkun svefnlyfja**
Sjá bls. 15

3



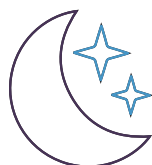
**Áætlun um að hætta notkun
svefnlyfja**
Sjá bls. 16

4



Svefndagbók
Sjá bæklinginn
Að endurheimta gæðasvefn

5

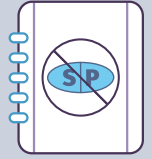


Valfrjálst:
**Notaðu HAM-S til að bæta
svefninn**



Farðu á **sofduvel.is** til að
nálgast frekari upplýsingar.

Leiðarvísir til að hætta notkun svefnlyfja

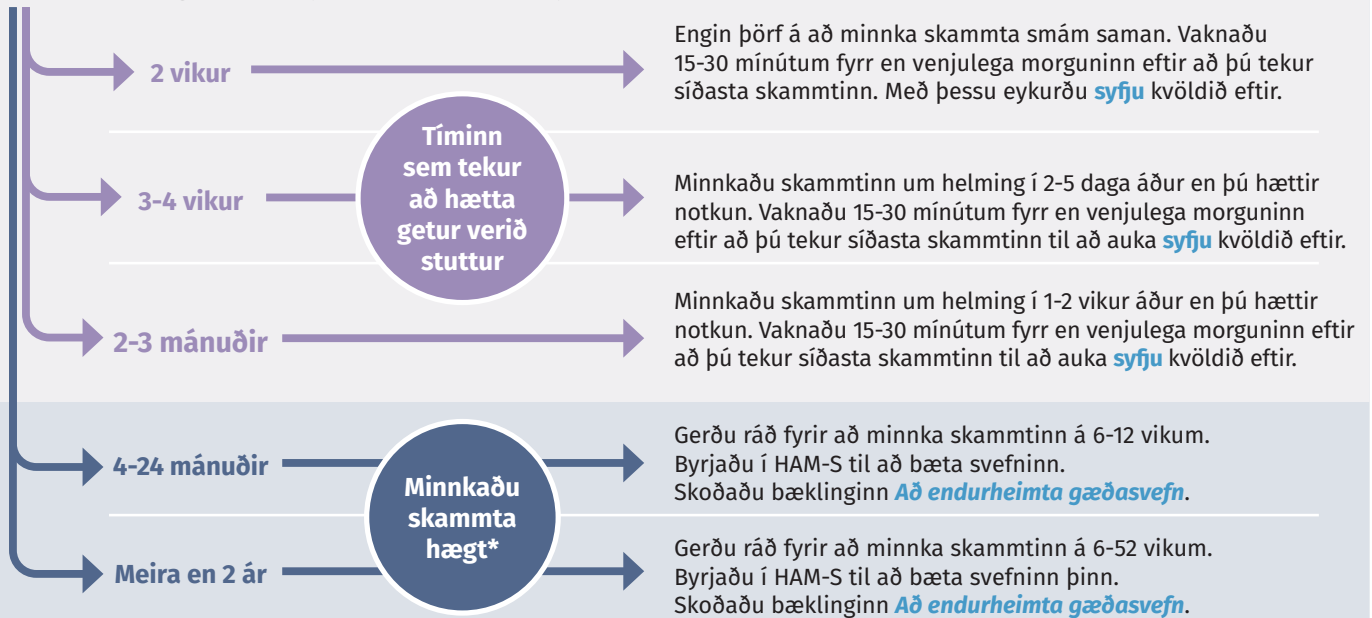


Ráðleggingar

- 1 Áætlaðu hversu langan tíma það tekur að minnka skammtinn og miðaðu við hversu lengi þú hefur notað svefnlyf.
- 2 Notaðu Áætlun um að hætta notkun svefnlyfja til að minnka skammta hjá þér í samráði við heilbrigðisstarfsmann.
- 3 Stefndu að því að minnka skammtinn á sama vikudegi á 1-2 vikna fresti.
- 4 Áætlunin á að vera sveigjanleg. Gerðu breytingar á henni eftir því hvernig þér líður.
- 5 Minnkaðu skammtinn jafn mikið í hvert skipti eða hægðu á ferlinu með því að minnka skammtinn minna, lengja tímann á milli þess sem þú minnkar skammtinn, eða hvort tveggja.
- 6 Fylgstu með svefninum með svefndagbók. Notaðu HAM-S til að bæta svefninn á meðan þú ert að minnka skammtinn.

Hvað getur þú gert ráð fyrir að skammtaminnkunin taki langan tíma?

Hversu lengi hefur þú tekið svefnlyf?



*Það er sérlega mikilvægt að minnka skammta hægt þegar z-lyf og benzodíazepín hafa verið notuð í langan tíma. Sjá lista á **bls. 3**.

Svefnlyfið þitt

Heiti

Lengd notkunar

Dagsskammtur

Áætlaður tími til að hætta notkun svefnlyfs





Áætlun um að hætta notkun svefnlyfja

Leiðbeiningar: Áður en þú byrjar skaltu skipuleggja skammtaminnkunina með því að fylla út vikunúmer, dagsetningu og fyrirhugaðan skammt. Þú getur beðið heilbrigðisstarfsmann um aðstoð. Í upphafi hversrar viku skaltu skrá þann skammt sem þú tekur í raun og veru ásamt athugasemdum um hvernig gekk í vikunni sem var að líða. Best gæti verið að skipuleggja aðeins nokkrar vikur í einu.

Heiti svefnlyfs

VIKA	DAGSETNING	FYRIRHUGAÐUR SKAMMTUR (mg/day)	RAUNVERULEGUR SKAMMTUR (mg/day)	HVERNIG GEKK Í VIKUNNI SEM VAR AÐ LÍÐA?



Farðu á **sofduvel.is** til að prenta fleiri eintök.





Áform mín

Eftir að ég las þennan bækling ...

... lærði ég

... varð ég mest undrandi á

Ég er tilbúin(n) að

	EKKI TILBÚIN(N)	NOKKUÐ TILBÚIN(N)	ALVEG TILBÚIN(N)		
viðurkenna að mér kunnist að vera hættu búin af notkun svefnlyfja	1	2	3	4	5
útbúa tímaáætlun um að minnka svefnlyfjaskammtinn	1	2	3	4	5
ræða við heilbrigðisstarfsmann um að hætta notkun svefnlyfja	1	2	3	4	5
byrja í HAM-S til að bæta nætursvefninn	1	2	3	4	5

Ég er með allt sem þarf

Áætlun og leiðarvísi til að hætta notkun svefnlyfja

Heilbrigðisstarfsmann sem vill aðstoða mig

Bæklinginn: Að endurheimta gæðasvefn

Sofðuvel

sofduvel.is

Lærðu hvernig best er að hætta notkun
svefnlyfja á öruggan hátt

