

Otte gode råd til nedtrapning af psykofarmaka

Denne information indeholder råd om nedtrapning af psykofarmaka.

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/gode-råd-om-nedtrapning\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/gode-råd-om-nedtrapning\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/gode-råd-om-nedtrapning) eller skanne QR-koden med kameraet på din telefon.



Overvej du at nedsætte dosis på din medicin eller helt at stoppe med din medicin, skal du altid gøre det i samråd med din læge. Her er nogle gode råd, du kan bruge både i overvejelserne og selve nedtrapningen af antipsykotisk medicin

1. Vælg det rette tidspunkt for medicinnedtrapning

Hvis du er i en periode med mange stressfaktorer i hverdagen eller fx har været indlagt for nylig, kan øge risikoen for tilbagefald.

2. Vær klar på hvad det du ønsker opnået ved at trappe ud af medicinen

Skriv ned, hvad det er du ønsker, så du ved afslutningen ved, om det er lykkedes.

3. Langsom nedtrapning under observation er vigtigt

Nadtrap altid sammen med din læge. Typisk trappes 10% af startdosis hver måned. Hvis du stadig væk har det godt, når du din dosis er halveret, nedtrapper du yderligere 5% af startdosis hver måned. Langsommeligheden er vigtig, for at det skal være tydeligt, om du fortsat har behov for psykofarmaka, eller hvor den rette dosis ligger for dig.

4. Kortvarig forværring eller øget sårbarhed er ikke sjældent

Hvis du oplever forværring umiddelbart efter, at du er trappet ned i dosis, kan det være et udtryk for, at kroppen først skal vænne sig til den mindre dosis. Hvis du oplever forværring, kan det være en grund til at lade nedtrapningen foregå lidt langsommere.

5. Nedtrap kun ét præparat ad gangen

Kun på den måde kan du være sikker på, hvordan nedtrapningen virker, om du kan tåle at være uden m.m.

6. Pause undervejs i nedtrapningen er ikke sjældent

Nogle har brug for at vænne sig til et liv med mindre medicin eller måske helt uden. I nogle tilfælde kræver tilvænnningen måneder til år.

7. Hav en åben dialog om symptomer og medicineffekt inden og undervejs i nedtrapningen

Hurtig indgriben er afgørende for at mindske risikoen for alvorligt tilbagefald. Overvej derfor mulige advarselstegn, evt. fra tidligere erfaringer. Inddrag gerne pårørende og andre samarbejdspartnere.

8. Nedtrapning kan give ny viden

Et nedtrapningsforsøg kan hjælpe med at undersøge, om du kan håndtere dine symptomer på andre måder end med medicin. Omvendt bliver du måske bevidst om at medicinen er hjælpsom og nødvendig for dig.

Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden)

Hverdagen med psykisk sygdom

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen)

Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo tilbyder sygeplejersker med erfaring i psykiatrisk behandling telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan](#)

[læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00.