



MODUL 7

Effektiv bruk av medisiner

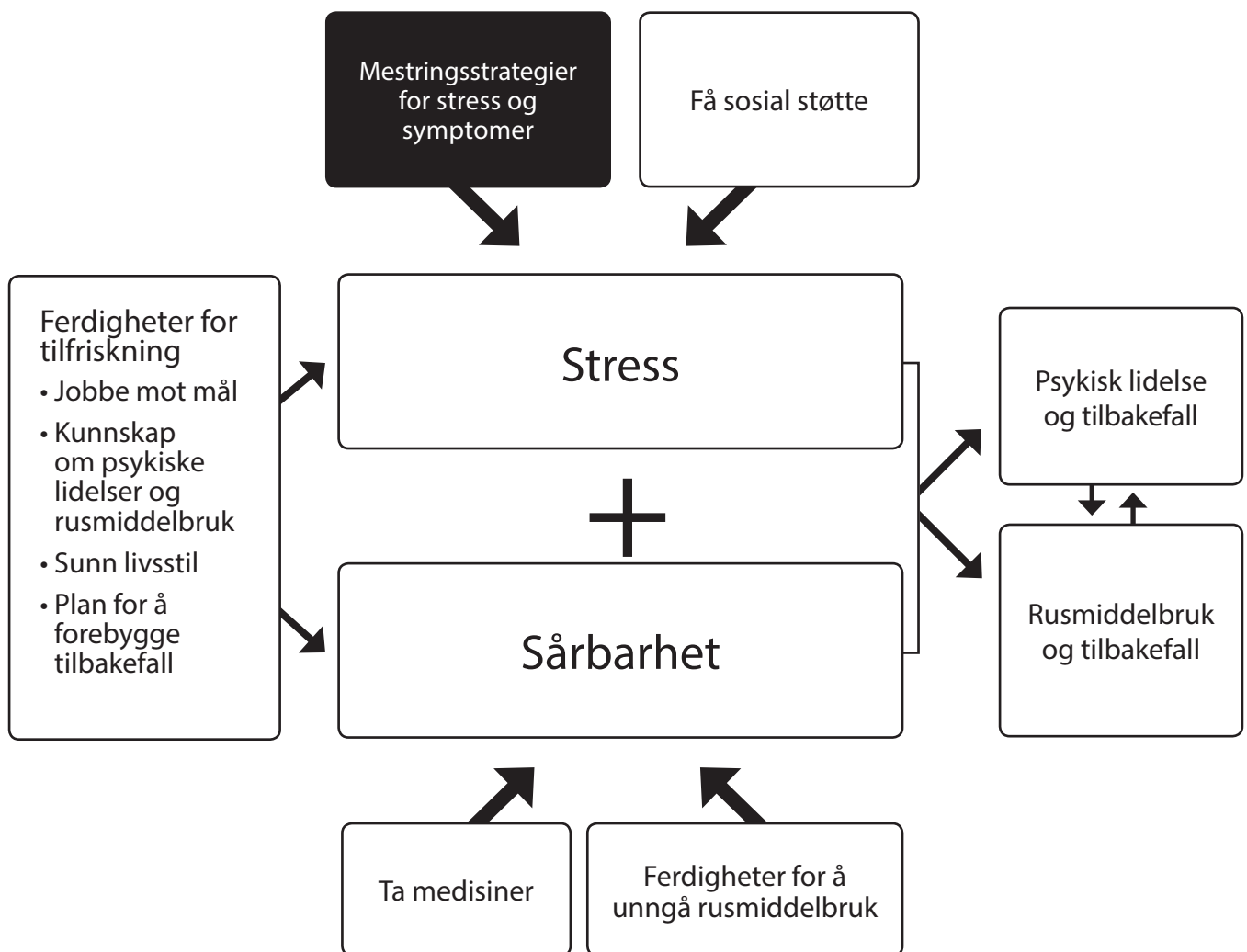
Individuell mestring og tilfriskning

// Alle er forskjellige og må finne den medisinen som passer for akkurat dem. Etter at jeg fant en god kombinasjon av medisiner, har jeg fått et mye bedre liv. Be legen om å få noe annet hvis symptomene er så alvorlige at de påvirker hverdagen din. **//**

— DAVID K., kunstner, forfatter, blomsterdekoratør, person i tilfriskning

Stress-sårbarhetsmodellen

for psykiske lidelser og ruslidelser



Spørsmål for å komme i gang:

Hva vet du om medisinene du tar for å bli frisk?

Hva synes du om medisinene du tar?

Har du noen bekymringer knyttet til medisinene dine?

Hvordan snakker du med legen om dine erfaringer med medisiner?

Vi gjennomgår 4 emner i denne modulen:

Emne 1:

Lære hva medisiner har å si for å mestre symptomer

Emne 2:

Identifisere og mestre bivirkninger

Emne 3:

Ta en informert avgjørelse om medisiner

Emne 4:

Få det beste ut av medisinene dine

Bestemme en agenda:

Format for hver IMR-time:

1. Gå gjennom forrige time
 2. Gjennomgang av:
 - hjemmeøvelser
 - mål
 - rusmiddelbruk
 - symptomer
 3. Få informasjon om et nytt emne
 4. Oppsummere timen og bestemme hjemmeøvelser
-

Emne 1 Lære hva medisiner har å si for å mestre symptomer


Medisiner kan være en viktig del av tilfriskningsprosessen. De lindrer ofte symptomer knyttet til psykiske lidelser og rusmisbruk. De kan også forebygge tilbakefall og sykehusinnleggelse.

I denne modulen skal vi diskutere medisiner som kan bidra til tilfriskning fra psykiske lidelser og rusmisbruk. Vi skal se nærmere på medisinene du bruker, for å hjelpe deg å forstå dem bedre. Vi skal også se på hvordan du kan identifisere og håndtere bivirkninger. Til slutt skal du bruke det du har lært til å øve på å snakke med legen, slik at du kan få optimalt resultat av medisinene dine.


Personer som velger å bruke medisiner, opplever ofte at de


- har mindre alvorlige eller hyppige symptomer
- når målene sine med færre tilbakeslag
- har færre tilbakefall og sykehusinnleggelser

I denne timen introduserer vi fire temaer som kan gi deg en bedre forståelse av medisinene du tar i tilfriskningsprosessen:

 Få informasjon om medisinene du bruker

 Navn på medisiner: generisk kontra merkenavn

 Hvordan medisiner tas

 Snakke med legen for å få informasjon om medisinene dine

HOVEDPUNKT
Medisiner er et viktig verktøy for å behandle både psykiske lidelser og ruslidelser.

Forts. på neste side...

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du diskuterer disse temaene med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Ved å snakke om temaer kan du få bedre innsikt og selvtillit til å bruke informasjonen i hverdagen.



La oss snakke om det

Hvilken erfaring har du med å bruke medisiner i tilfriskningen?

Hvilke medisiner har vært nyttige?

Hvilke medisiner har ikke vært nyttige?

Få informasjon om medisinene du bruker

Det er mye du kan gjøre for å få informasjon om medisinene du bruker:

- Lese pakningsvedlegget
- Spørre legen
- Snakke med en farmasøyt
- Søke opp legemiddelet på en pålitelig nettside (f.eks. Felleskatalogen)

Navn på medisiner: generisk kontra merkenavn

Et legemiddel kan ha flere navn. Når det blir utviklet, får det navn basert på den kjemiske strukturen, som så forkortes til et generisk navn. Når legemiddelet senere blir markedsført, får det et merkenavn. Dette kan være forvirrende, fordi samme legemiddel kan ha forskjellige navn.

Enda mer forvirrende er det at noen medisiner kan ha navn som ligner på hverandre, men de brukes likevel til å behandle helt forskjellige sykdommer. Eksempel: Det er nok ikke så mange som gjenkjenner det generiske navnet «fluoksetin», men merkenavnet «Prozac» er velkjent. Og Prozac høres litt ut som «Prilosec», som er merkenavnet på et legemiddel som brukes til å behandle helt andre tilstander.



Mestre det selv

Legemiddelklasser

Det finnes flere tusen medisiner for å behandle psykiske lidelser og ruslidelser, og disse kan deles inn i fem generelle klasser. Listen under viser de fem legemiddelklassene sammen med en kort beskrivelse av virkningen. Diskuter listen med din IMR-terapeut og noter fordeler du har hatt av legemidlene. Vedlegget på slutten av modulen inneholder flere opplysninger om medisiner. Vi anbefaler at du ser nærmere på dem du bruker.

| Legemiddelklasse | Virkninger | Fordeler jeg har hatt |
|--|---|-----------------------|
| Antidepressiver | <p>Reduserer symptomer på depresjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nedstemthet • Manglende energi • Konsentrasjonsvansker • Søvnproblemer • Endret matlyst <p>Forebygger tilbakefall av alvorlig depresjon</p> <p>Reduserer angstsymptomer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Føle seg nervøs eller anspent • Alvorlige bekymringer • Unngå angstfremkallende situasjoner • Søvnproblemer • Tvangsmessig atferd som gjentatt sjekking | |
| Beroligende og angstdempende medisiner | <p>Reduserer angstsymptomer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uro • Nervøsitet og panikk • Galopperende tanker • Irritabilitet • Anspenhet og rastløshet <p>Redusere problemer tilknyttet søvn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falle i søvn • Sammenhengende søvn | |

forts. på neste side...

forts. fra forrige side

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| Stemningsstabiliserende medisiner | <p>Reduserer symptomer på mani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindre behov for søvn • Føle seg «høy» uten grunn • Irritabilitet • Urealistiske eller «grandiose» planer eller tanker om seg selv • Galopperende tanker eller rask tale • Økt målrettet atferd • Involvering i risikofylte aktiviteter <p>Forebygger tilbakefall av mani (eller hypomani)</p> | |
| Antipsykotiske medisiner | <p>Reduserer symptomer på psykose:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Høre stemmer • Se eller føle ting som ikke er der • Paranoia • Urolige tanker • Problemer med tankevirksomhet <p>Forebygger tilbakefall av psykose og mani (eller hypomani)</p> <p>Reduserer symptomer på mani (se over)</p> | |
| Medisiner mot rusavhengighet | <p>Demper sug etter alkohol og rusmidler</p> <p>Forebygger tilbakefall av rusmiddelbruk</p> | |



Hvordan medisiner tas

Medisiner kan tas på forskjellige måter. De er ofte tilgjengelige i flere former.

- Orale medisiner tas ved å svelge dem, f.eks. tabletter eller væske.
- Injeksjonsmedisiner gis via en sprøyte.
- Smeltetabletter holdes under tungen til de oppløses (f.eks. en film eller pille).

Langtidsvirkende medisiner varer i perioder fra to uker til flere måneder. Flere medisiner fås i langtidsvirkende form. Å bruke medisiner på denne måten kan være bra for personer som glemmer å ta medisinen sin, eller som føler ubehag ved å ta den.

Snakke med legen for å få informasjon om medisinerne dine

Det kan være vanskelig å snakke med legen om medisinbruk. Legen har kanskje ikke så mye tid til å diskutere ting, så det er opp til deg å gjøre ham/henne oppmerksom på behovene dine. Hvis legen ikke er tilgjengelig, kan du eventuelt snakke med annet helsepersonell ved legesenteret.

Still spørsmål til du er sikker på at du vet hvordan du skal ta medisinen på riktig måte. Kombinerer du medisiner med andre stoffer, kan det endre virkemåten i kroppen din. Noen kombinasjoner er farlige. Husk å spørre om medisinen kan kombineres med alkohol eller andre rusmidler – eller om den kan kombineres med andre medisiner, også reseptfrie.



La oss snakke om det

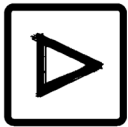
Hva har du lært om legemiddelklasser?

Fortell om 2–3 av de største fordelene du har hatt av medisiner du bruker.

Hvilke medisiner ønsker du å vite mer om?

HOVEDPUNKT
Forskjellige medisiner
behandler forskjellige
sykdommer og kan tas
på forskjellige måter.





Test det ut

Snakke med legen for å få informasjon om medisinerne du bruker
Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten før du kontakter legen din og vurder hva som er viktig å si. Følg deretter denne fremgangsmåten:

- ▷ Forklar hvorfor du ønsker å diskutere medisinerne dine.
- ▷ Fortell legen hvilke medisiner du vil diskutere, hvor ofte du tar dem og hvilken virkning de har på deg.
- ▷ Still spørsmål («Hva brukes medisinen mot?» og «Hvordan virker medisinen sammen med alkohol og rusmidler?») og fortell om eventuelle bekymringer du har knyttet til medisinerne.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten. Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen: Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ■



Hjemmeøvelse

Rollen til medisiner

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Bruk medisinalisten du laget i timen, og gjør undersøkelser rundt minst én av medisinene dine. Bruk vedlegget til denne modulen eller eventuelt Felleskatalogens nettside.

ALTERNATIV 2: Bestill time hos your legen. Bruk ferdighetene du testet ut i timen til å stille spørsmål om medisiner.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

“Øvelse gjør mester!”



HOVEDPUNKTER · Emne 1

Lære hva medisiner har å si for å mestre symptomene

Medisiner er et viktig verktøy for å behandle både psykiske lidelser og ruslidelser.

Medisiner kan redusere symptomer, forebygge tilbakefall og sykehusinnleggelse og bidra til at du gjør fremskritt mot tilfriskningsmålet ditt.

Forskjellige medisiner behandler forskjellige sykdommer og kan tas på forskjellige måter.

Emne 2

Identifisere og mestre bivirkninger

I emne 2 får du vite mer om medisiner. Du skal lære å identifisere mulige bivirkninger av medisiner mot psykiske lidelser og rusavhengighet. Du får også vite hva du skal gjøre hvis du opplever bivirkninger, og hvordan du skal snakke med legen om dem.

I denne timen introduserer vi tre temaer som gir deg mer innsikt i medisinene du tar for å bli frisk:



Identifisere bivirkninger av medisiner



Hva du skal gjøre når du får bivirkninger



Mestringsstrategier for vanlige bivirkninger

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du diskuterer disse temaene med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Ved å snakke om temaene kan du få bedre innsikt og selvtillit til å bruke informasjonen i hverdagen.

Identifisere bivirkninger av medisiner

Din legemiddelrespons kan variere avhengig av flere faktorer. Du kan oppleve noen få bivirkninger eller ingen – eller du kan få alvorlige bivirkninger sammenlignet med andre pasienter. Faktorer som kan påvirke hvordan du reagerer på medisiner, er blant annet

- vekt
- alder
- kjønn
- stoffskifte
- andre medisiner du tar



HOVEDPUNKT
Forskjellige medisiner har forskjellige bivirkninger.



Mestre det selv

Bivirkninger av medisiner

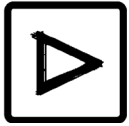
Tabellen under viser vanlige bivirkninger av medisiner. Gå gjennom listen med din IMR-terapeut og sett kryss ved siden av bivirkninger du har hatt. Skriv også ned hva som har hjulpet deg å håndtere bivirkninger tidligere.

| Vanlige bivirkninger av medisiner | Jeg har hatt denne bivirkningen  | Hva hjalp deg å håndtere denne bivirkningen? |
|-----------------------------------|---|--|
| Døsighet | | |
| Økt matlyst og vektøkning | | |
| Rastløshet | | |
| Muskelstivhet | | |
| Svimmelhet | | |
| Solømfintlighet | | |
| Dirring eller skjelving | | |
| Munntørrhet | | |
| Forstoppelse | | |
| Seksuelle bivirkninger | | |
| Søvnproblemer | | |
| Kvalme | | |
| Andre bivirkninger du har hatt: | | |

Hva du skal gjøre når du får bivirkninger

Hvis du opplever bivirkninger, skal du kontakte legen din. Ikke slutt å ta medisinen før du har snakket med legen. Prøv å følge stegene under hvis du får bivirkninger:

- Lag en liste over bivirkninger som bekymrer deg, og kontakt legen din.
- Diskuter bivirkningene med legen: hvor ofte de dukker opp, på hvilken måte de plager deg og hvilke strategier du har forsøkt.
- Prøv strategien(e) legen foreslår; det kan være å
 - vente og la kroppen tilpasse seg medisinen
 - prøve en mestringsstrategi for å lindre ubehaget eller nøytralisere bivirkningen
 - endre dosen
 - ta en ny medisin for å behandle bivirkningen
 - bytte til en annen medisin
- Fortsett å prøve strategier og snakke med legen til du finner noe som virker.



Test det ut

Snakke med legen om bivirkninger

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

Bestill legetime for å diskutere medisinene dine. Følg deretter denne fremgangsmåten:

▷ Identifiser en bivirkning som bekymrer deg.

▷ Fortell legen om bivirkningen, blant annet:

- Når den dukker opp. Hvor ofte den dukker opp. På hvilken måte den plager deg.
- Hvilke strategier du har brukt. Hvor nyttige har disse strategiene vært?

▷ Fortell legen at du er bekymret over bivirkningen og be om råd.

▷ Lag en plan.

▷ Takk legen for hjelpen.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten: Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen: Din IMR-terapeut vil be om tilbake-meldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd.

Mestringsstrategier for vanlige bivirkninger

Noen ganger kan legen hjelpe deg å redusere bivirkninger, men du kan kanskje ikke unngå dem helt. Da kan det være nyttig å prøve andre strategier for å få en best mulig hverdag. Tabellen under viser mestringsstrategier for vanlige bivirkninger.

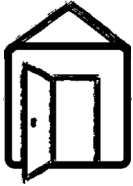
| Bivirkninger | Strategier |
|---------------------------|--|
| Døsighet | <p>Ta en kort lur i løpet av dagen.</p> <p>Få deg litt frisk luft, ta f.eks. en spasertur.</p> <p>Spør legen om du kan ta medisinen om kvelden eller når du legger deg i stedet for om dagen.</p> <p>Drikk vann.</p> |
| Økt matlyst og vektøkning | <p>Spis mer sunn kost som frukt, grønnsaker og korn.</p> <p>Drikk vann.</p> <p>Kutt ned på brus, søtsaker og hurtigmat. Spis mindre porsjoner.</p> <p>Tren regelmessig.</p> <p>Følg en diett sammen med en venn eller delta på et treningsopplegg.</p> |
| Rastløshet | <p>Finn en treningsform du liker, f.eks. jogging, rulleskøyter/rullebrett, aerobic, hagearbeid, svømming eller sykling.</p> <p>Kontakt legen din hvis du tar antipsykotiske medisiner.</p> |
| Muskelstivhet | <p>Kontakt legen din. Denne bivirkningen bør håndteres med medisiner og ikke godtas.</p> <p>Prøv muskeltøyning, øvelser for stive muskler, yoga eller isometrisk trening.</p> |
| Svimmelhet | <p>Reis deg langsomt fra sittende eller liggende stilling.</p> |
| Solømfintlighet | <p>Hold deg i skyggen, bruk solfaktor og beskyttende klær. Unngå å gå ut når solen er på det sterkeste.</p> |

forts. på neste side...

forts. fra forrige side

| | |
|---------------------------------|---|
| Dirring eller skjelving | Unngå å fylle kopper og glass til randen. |
| Munntørhet | Tygg sukkerfri tyggegummi, sug på sukkerfrie drops og ta en slurk vann hyppig. Spør legen eller tannlegen om reseptfrie midler mot munntørhet, som spesialtannkrem, fuktende spray eller spyttstatningsmidler. |
| Forstoppelse | Drakk 6–8 glass vann hver dag. Spis fiberrik mat som kornblanding, fullkornbrød, frukt og grønnsaker. Tren hver dag. |
| Seksuelle bivirkninger | Snakk med legen om strategier knyttet til det konkrete problemet du opplever. |
| Søvnproblemer | Unngå koffeinholdig drikke sent på dagen. Vær fysisk aktiv eller tren hver dag. |
| Kvalme | Spis mindre og hyppigere porsjoner. Drakk mer vann. Sug på sukkerfrie drops. |
| Andre bivirkninger du har hatt: | |





Hjemmeøvelse

Identifisere og respondere på bivirkninger av medisiner

“Øvelse gjør mester!”

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Bestill legetime for å diskutere bivirkninger. Forbered deg ved å bruke «Test det ut»-timen fra denne modulen.

ALTERNATIV 2: Få innspill fra legen og prøv en mestringsstrategi for bivirkninger (som å unngå koffeinholdig drikke sent på dagen for å motvirke søvnløshet).

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem



Hovedpunkter • Emne 2

Identifisere og mestre bivirkninger

Forskjellige medisiner har forskjellige bivirkninger.

Det er mye du kan gjøre for å håndtere
bivirkninger.

Døsighet
Økt matlyst og vektøkning
Rastløshet
Muskelstivhet
Svimmelhet
Solømfintlighet
Dirring eller skjelving
Munntørighet
Forstoppelse
Seksuelle bivirkninger
Søvnproblemer
Kvalme
Andre bivirkninger du har hatt

Emne 3 Ta en informert avgjørelse om medisiner

Det er veldig viktig at du klarer å kommunisere med legen når du skal ta beslutninger om medisinene dine. Leger, tannleger og til en viss grad annet helsepersonell kan rekvirere reseptbelagte medisiner. Disse fagpersonene har lang erfaring i å hjelpe pasienter med å finne effektive medisiner.

Tidligere i denne modulen diskuterte vi hvordan du kan snakke med legen for å få mer informasjon om medisiner og håndtere bivirkninger. I denne timen introduserer vi ytterligere fire viktige temaer som kan gjøre det lettere for deg å snakke med legen:



Vurdere fordeler og mulige ulemper med å bruke medisiner



Velge temaer du vil diskutere med legen



Forstå interaksjoner mellom medisiner og rusmiddelbruk



Forberede samtalen med legen

Vurdere fordeler og mulige ulemper med å bruke medisiner

Når du vet hva medisinene er for og hvordan du skal bruke dem riktig, kan det være nyttig å snakke med legen om hvilke fordeler de gir – eller hvilke ulemper de kan ha. Når du veier for og imot et legemiddel, kan det være lettere å ta en informert beslutning om å bruke det.



La oss snakke om det

Hvilke fordeler knyttet til medisiner er viktige for at du skal nå målene dine?

Er det ulemper med å ta medisiner som er viktige for deg? Hvilke ulemper?

Hva annet vil du spørre legen om?



Mestre det selv

Fordeler og ulemper med å bruke medisiner

Bruk tabellen under og skriv ned informasjon du har om medisinene dine. Legg til informasjon du får fra samtalen med legen. Se på eksempelet og vurder deretter andre ting.

Fordeler med å bruke medisiner

Ulemper med å bruke medisiner

Eksempel: Forebygger tilbakefall av symptomer

Eksempel: Døsighet

HOVEDPUNKT

Medisiner kan ha både fordeler og ulemper. Det er viktig å snakke med legen om begge deler.



Velge temaer du vil diskutere med legen

Å engasjere deg aktivt er noe av det beste du kan gjøre for å samarbeide med legen. Du kan stille så mange spørsmål du vil for å få mest mulig informasjon om medisinene dine. Du kan spørre om å ta medisiner, bytte medisiner og alt annet du lurer på. Vurder eksemplene under:

- Hvilke fordeler har denne medisinen for meg? Hva hjelper den mot?
- Hvor lenge tar det før medisinen virker? Hvor lenge tar det før jeg merker fordeler av den?
- Hvilke bivirkninger kan jeg få av denne medisinen? Er det bivirkninger knyttet til langtidsbruk av den?
- Hva kan jeg gjøre hvis jeg får bivirkninger?
- Andre spørsmål du har:



Forstå interaksjoner mellom medisiner og rusmiddelbruk

Noen medisiner er farlige å ta når du bruker alkohol eller andre rusmidler. Et eksempel er å drikke alkohol når du tar benzodiazepiner som Xanax. Det er farlig fordi både legemiddelet og alkoholen hemmer funksjonen til sentralnervesystemet. I ekstreme tilfeller kan det få hjertet til å stanse. I mange tilfeller er det ikke farlig å ta medisiner samtidig som du bruker alkohol eller andre rusmidler, og legen vil anbefale at du fortsetter å ta medisinen din. Det er viktig å vite om medisinen har farlige interaksjoner med alkohol og rusmidler.



La oss snakke om det

Hva vet du om interaksjoner mellom alkohol/rusmidler og medisinene du bruker?

Hva mener du at du bør gjøre hvis du tar en medisin som har en interaksjon med alkohol eller rusmidler?



Mestre det selv

Forberede samtalen med legen

Det kan være til god hjelp å vurdere hvilke spørsmål du vil stille legen og forberede dem til neste legetime. Du kan begynne med å lage en spørsmålsliste og øve på samtalen med din IMR-terapeut.

Bruk litt tid på å skrive ned spørsmål du vil stille legen. Diskuter dem med din IMR-terapeut mens du skriver.

Spørsmål jeg vil stille legen:



Test det ut

Stille legen spørsmål om medisinene dine

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten: Bestill legetime for å diskutere medisinene dine. Følg deretter denne fremgangsmåten:

- ▷ Still legen spørsmålene på listen.
- ▷ Be ham/henne hjelpe deg med det du lurer på.
- ▷ Takk legen for hjelpen.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten: Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen: Din IMR-terapeut vil be om tilbake-meldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd.



Hjemmeøvelse

Snakke med legen

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Bestill time hos legen for å stille spørsmål om medisinene dine. Øv sammen med noen på forhånd for å øke selvtilliten.

ALTERNATIV 2:

Vurder en medisin som har hjulpet deg. Angi fordeler og ulemper andre bør kjenne til når de vurderer å begynne å bruke medisinen. Lag en reklame som viser både fordeler og ulemper.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

.....
Hva jeg skal gjøre

.....
Når

.....
Hvor

.....
Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

.....
Når

.....
Hvor

.....
Steget jeg vil jobbe med

.....
Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



Hovedpunkter · Emne 3

Ta en informert avgjørelse om medisiner

Medisiner kan ha både fordeler og ulemper. Det er viktig å snakke med legen om begge deler.

Legen vil høre om dine erfaringer med medisiner og svarer på spørsmålene dine.

Emne 4

Få det beste ut av medisinene dine

Det er mye som spiller inn for at du skal få optimalt resultat av medisinene dine og minst mulig bivirkninger. Det kan ta lang tid å finne ut hva som fungerer best, så ikke mist motet! I emne 4 diskuterer vi strategier du kan bruke for å få optimalt resultat av medisinene dine – blant annet hvordan du kan forenkle medisinrutinen og huske å ta medisiner.

I denne timen introduserer vi tre viktige temaer som kan hjelpe deg å få optimalt resultat av medisinene dine:



Forenkle medisinrutinen



Huske å ta medisiner



Strategier for å få optimalt resultat av medisiner

Forenkle medisinrutinen

Hvis du tar medisiner flere ganger om dagen, kan det være vanskelig å holde styr på alle dosene. Spør legen om du kan forenkle medisinrutinen – kanskje kan du ta alle medisinene til samme tid om kvelden?

Som vi var inne på i emne 1, fås noen medisiner i langtidsvirkende form. Det er flere fordeler med å ta langtidsvirkende medisiner i sprøyteform, blant annet at du ikke trenger å huske daglige doser, og at du får bedre resultater fordi medisinen tas opp jevnt i blodet.

Hvis du vurderer å snakke med legen om en enklere medisinrutine, kan det være lurt å lage en liste over utfordringer knyttet til din nåværende rutine. Du kan også bruke listen til å øve på å snakke med legen før legetimen.

Test det ut

Snakke med legen om å forenkle medisinerutinen

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten: Før du snakker med legen, bør du vurdere hvilke spørsmål du vil stille om å forenkle medisinerutinen din.

Følg deretter denne fremgangsmåten:

- ▷ Lag en plan for å stille legen spørsmålene.
- ▷ Be ham/henne hjelpe deg med det du lurer på.
- ▷ Takk legen for hjelpen.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten: Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd.



HOVEDPUNKT
Det er viktig å ta medisiner regelmessig for at de skal virke godt og gi best mulig resultat.

Huske å ta medisiner

Det kan være vanskelig å huske å ta medisiner. Du kan imidlertid bruke strategier for å gjøre medisineringen til en del av den daglige rutinen. Når du har snakket med legen om å forenkle medisinerutinen din, kan du vurdere disse strategiene:

- Ta medisinen samtidig som du utfører en av dine daglige rutiner (som å pusse tennene)
- Bruke påminnelser (som å oppbevare tannbørsten ved siden av pilleeskene)
- Bruke doseringsboks
- Huske fordelene (heng eventuelt opp en liste med fordeler)

Bruke påminnelser (atferdstilpasning)

Det er ulike metoder som kan hjelpe deg å endre atferd, slik at du husker å ta medisinen din. Her er noen eksempler:

- Ta medisinen til samme tid hver dag (det bidrar også til å holde et jevnt nivå av medisin i blodet).
- Ta medisinen samtidig som du utfører et annet daglig gjøremål, som å pusse tennene, dusje, drikke kaffe, spise frokost eller gjøre deg klar for å dra på jobb.
- Bruk kalender.
- Heng opp huskelapper.
- Oppbevar pilleesken ved siden av en gjenstand du bruker daglig, f.eks. kaffekoppen din.
- Be en støtteperson eller noen i familien om å hjelpe deg å huske.
- Skru på alarmen på mobiltelefonen.



Bruke doseringsboks

En doseringsboks organiserer medisinene i daglige doser. Det blir lett å se hvilke medisiner du skal ta hver dag, og du ser også om du har husket å ta en dose. Mange synes det er til stor hjelp å bruke doseringsboks i medisineringen.

Henge opp en liste med fordeler


Mange synes det hjelper å minne seg selv på hvorfor de tar medisinen. Vurder om du vil henge opp listen med fordeler du laget i emne 3, på et lett synlig sted.



Mestre det selv

Strategier for å få optimalt resultat av medisiner

Tabellen under inneholder en liste over strategier som kan hjelpe deg å få best mulig resultat av medisinen din. Les listen og diskuter den med din IMR-terapeut. Sett kryss ved siden av strategier du bruker eller kunne tenke deg å bruke. Angi også hvordan du vil bruke eventuelle nye strategier du velger.

| Strategier | Jeg har prøvd denne strategien  | Jeg kunne tenke meg å prøve denne strategien |
|---|--|--|
| Snakke med legen om å forenkle medisinrutinen din | | |
| Bytte til langtidsvirkende medisin i sprøyteform | | |
| Ta medisinen til samme tid hver dag | | |
| Ta medisinen samtidig som du utfører et annet daglig gjøremål | | |
| Bruke en påminnelse (kalender, huskelapp, påminnelse, støtteperson) | | |
| Bruke doseringsboks | | |
| Minne deg selv om fordelene med å ta medisinen | | |
| Annet: | | |



Mestre det selv

Bruke en medisineringsstrategi

Du får best resultat av medisinen din hvis du planlegger en konkret medisineringsstrategi. Du kan planlegge den sammen med din IMR-terapeut eller andre deltakere og prøve å bruke den hjemme. Bruk følgende steg for å øve på ferdigheten.

Velg en strategi du har lyst til å prøve fra tabellen Strategier for å få optimalt resultat av medisinen.

Lag en plan for å ta strategien i bruk. Hvis du vil bruke en doseringsboks, hvor får du kjøpt en? Hvem kan hjelpe deg å legge medisinen i boksen? Hvis du skal sette på alarmen på mobiltelefonen, hvordan kan du teste at lyden er høy nok?

Øv på et element i planen sammen med din IMR-terapeut eller andre du stoler på. Du kan f.eks. øve på det du skal si til legen, sette på alarmen på mobiltelefonen og teste den ut eller skrive en liste over fordeler med medisinen og bestemme hvor det er best å plassere den. Noter når og hvordan du skal øve:

HOVEDPUNKT

Det kan ta tid og tålmodighet å finne riktig medisin. Med hjelp fra støttepersoner kan du få best mulig resultat av medisinen din.

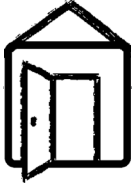


Tilfriskningshjørnet

“Å TA MEDISINER er en viktig del av tilfriskningen. Før jeg begynte å bruke medisiner, var livet mitt et eneste kaos. Jeg ble hele tiden forstyrret av stemmer i hodet, og jeg trodde at TV-en og radioen snakket til meg. Ofte drakk jeg og røykte marihuana for å takle stemmene og paranoiaen. Selv etter at jeg begynte å bruke medisiner, var jeg motvillig – jeg trodde ikke jeg trengte dem og sluttet å ta dem. Så fikk jeg tilbakefall, og noen ganger ble jeg innlagt. Til slutt forsto jeg at medisiner var et viktig verktøy for å ha et normalt liv.

Jeg har venner med samme diagnose som meg som ikke bruker medisiner. De liker ikke bivirkningene og hvordan medisinen påvirker dem, men de har også flere problemer med symptomer og tilbakefall. Alle har rett til å velge selv om de vil bruke medisiner eller ikke. For min del ble stemmene i hodet så høye at de tok kontroll over alt, og jeg klarte ikke å fungere. Sammen med psykiateren min har jeg funnet frem til den medisinen som har færrest bivirkninger, og jeg er fornøyd med den. Nå som jeg ikke lenger hører stemmer eller har vrangforestillinger, er jeg heller ikke interessert i å drikke eller ruse meg. Jeg er fri til å jobbe mot målene mine og leve et godt liv.”

— David



Hjemmeøvelse

Få optimalt resultat av medisiner

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Bruk en strategi for å ta medisiner, du kan f.eks. snakke med legen om å forenkle medisinerutinen ved hjelp av en doseringsboks eller påminnelser.

ALTERNATIV 2:

Lag et lite kort som du alltid har med deg, hvor du skriver ned fordeler med medisinen. Oppbevar kortet på et lett tilgjengelig sted, f.eks. i lommeboken, i vesken eller på nattbordet.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

“Øvelse gjør mester”



Hovedpunkter · Emne 4

Få det beste ut av medisinene dine

Det er viktig å ta medisiner regelmessig for at de skal virke godt og gi best mulig resultat.

Ved å tilpasse medisinen til de daglige rutine-ene dine blir det lettere å huske å ta den.

Det kan ta tid og tålmodighet å finne riktig medisin. Med hjelp fra støttepersoner du har rundt deg, kan du få best mulig resultat av medisinen din.

Vedlegg – del 1 Antidepressiver

Antidepressiver er effektive i behandling av depresjon, angst og andre lidelser som posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

Depresjon

Antidepressiver kan redusere symp-tomer på depresjon, blant annet

- følelser av tristhet og håpløshet
- følelser av verdiløshet og skyld
- manglende energi og uro
- manglende glede over og interesse for ting
- problemer med å begynne på og gjennomføre aktiviteter
- endret matlyst og vekt
- konsentrasjonsvansker
- søvnproblemer
- tanker om døden eller selvmord
- redusert egenomsorg

Etter at depresjonssymptomer har blitt redusert eller ikke lenger er til stede, kan antidepressiver forebygge tilbakefall og sykehusinnleggelse.

Noen tar antidepressiver i korte perioder for å lindre depresjons-symptomer. Andre kan ha mange depresjonsepisoder og synes at det er bedre å ta medisiner på lang sikt. Man er ikke nødt til å ta større doser av antidepressiver over tid for å oppnå samme effekt. Disse legemidlene er med andre ord ikke vanedannende.

Angst, posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og andre lidelser

Antidepressiver er også effektive i behandling av andre lidelser, blant annet angst, posttraumatisk stresslidelse (PTSD), kronisk smerte eller som hjelp til røykeslutt.

Noen antidepressiver kan dempe angst. Disse er effektive i behandling av angstlidelser som

- generalisert angstlidelse
- tvangslidelse
- sosial angstlidelse
- panikklidelse

Typer av antidepressiver og virkemåte

Antidepressiver virker ved å endre tilgjengeligheten og balansen til kjemikalier i hjernen som kalles neurotransmittere. Ulike medisiner gjenoppretter balansen til kjemikalier i hjernen på ulike måter. De påvirker også andre deler av kroppen i form av bivirkninger. Selv om forskjellige typer antidepressiver har forskjellige bivirkninger, har de generelt samme effekt på depresjon. Derfor velger de fleste antidepressiver ut fra hvilke som gir færrest bivirkninger for akkurat dem.

Det finnes flere typer antidepressiver. De mest kjente er selektive serotoninreopptakshemmere (SSRI). De fungerer på den måten at de øker tilgjengeligheten til en neurotransmitter kalt serotonin. En annen gruppe antidepressiver påvirker en neurotransmitter kalt noradrenalin sammen med serotonin. Disse kalles serotonin- og noradrenalinreopptakshemmere (SNRI). Det finnes også en type antidepressiver som endrer serotonin- og noradrenalinnivået på en annen måte enn SNRI gjør. Andre typer igjen endrer en neurotransmitter kalt dopamin. Monoaminoksidasehemmere (MAOH) fungerer på den måten at de hemmer produksjonen av et enzym som bryter ned neurotransmittere i hjernen.

Vanlige bivirkninger av antidepressiver

- Kvalme
- Økt matlyst / vektøkning
- Nedsatt sexlyst / seksuell funksjon
- Utmattelse/døsighet
- Søvnløshet

Når bør du kontakte lege umiddelbart? Noen ganger oppstår det alvorlige bivirkninger av antidepressiver som krever øyeblikkelig behandling. Kontakt lege umiddelbart hvis du opplever uregelmessig hjerterytme, eller hvis bivirkningene blir for krevende å håndtere. Det er viktig at du fortsetter å ta medisinen til du har snakket med legen. Avbryter du medisineringsen brått, kan det føre til ytterligere ubehag eller at symptomene kommer tilbake. Snakk med legen for å finne den beste løsningen for ditt behov.

Antidepressiver

| Merkenavn | Generisk navn |
|------------------------|-----------------------|
| Anafranil | klomipramin |
| Citalopram | citalopramhydrobromid |
| Duloxetin | duloksetin |
| Effexor | venlafaksin |
| Sarotex | amitriptylin |
| Eldepryl | selegilin |
| Cipralex | escitalopramoksalat |
| Fevarin | fluvoksamin |
| Noritren | nortriptylin |
| Seroxat, Paroxetin | paroksetin |
| Fontex, Fluoxetin | fluoksetin |
| Sinequan | doksepin |
| Wellbutrin | bupropion |
| Zoloft | sertralin |
| Brintellix, Trintellix | vortioksetin |

Vedlegg – del 2 Medisiner mot rusavhengighet

Det finnes flere medisiner som behandler rusavhengighet, og de fungerer på ulike måter. Noen av dem lindrer abstinenssymptomer, andre demper russug og hjelper dermed pasienten å kutte ned på rusmiddelbruken og slutte. Noen medisiner forebygger dessuten tilbakefall. Legemidlene som er angitt under, hører inn under tre kategorier: aversjonsbehandling, sugdempende behandling og substitusjonsbehandling. Enkelte vanlige bivirkninger er tatt med, men disse varierer svært mye, selv blant medisiner i samme kategori. Det er alltid best å spørre legen om bivirkningene av hvert enkelt legemiddel.

Typer av medisiner mot rusavhengighet

- Aversjonsmidler gir brukeren en ubehagelig reaksjon på et rusmiddel og er ment å skulle nøytralisere den behagelige opplevelsen rusmiddelet normalt gir. Dette motvirker russug. Det mest utbredte legemiddelet i denne kategorien er antabus.

Vanlige bivirkninger omfatter: søvnproblemer, metallisk smak i munnen, nummenhet i hender og føtter, treg tankegang og svekket hukommelse.

- Sugdempende medisiner påvirker neurotransmittere i hjernen for å dempe suget etter alkohol og rusmidler og kontrollere trangene til å bruke dem. Topamax er et eksempel på et legemiddel som demper russug.

Vanlige bivirkninger omfatter: kvalme, søvnproblemer, pustevansker, treg tankegang, sløvhets og diaré.

- Substitusjonsmidler påvirker de samme delene av hjernen som rusmiddelet som erstattes. Disse legemidlene virker på den måten at de fjerner suget etter rusmiddelet og/eller opphever effekten av det når det inntas. Metadon er et eksempel på et substitusjonsmiddel som har hatt god effekt ved behandling av opioidavhengighet i flere tiår, og Suboxone er et nyere substitusjonsmiddel.

Vanlige bivirkninger omfatter: nervøsitet, søvnproblemer, svakhet, døsigheit, munntørrhet, kvalme, oppkast, diaré, forstoppelse, manglende matlyst og seksuelle problemer.

Når bør du kontakte lege umiddelbart? Pustevansker, forvirring, brystsmerter, svimmelhet, besvimelse og rask hjerterytme bør behandles umiddelbart. Du bør alltid diskutere eventuelle spørsmål du har om disse legemidlene med legen. Hvis bivirkningene blir for krevende å håndtere, er det likevel viktig at du fortsetter å ta medisinen til du har snakket med legen. Avbryter du medisineringsen brått, kan det føre til ytterligere ubehag.

| Medisiner mot rusavhengighet | |
|-------------------------------|---------------|
| Merkenavn | Generisk navn |
| Revia | naltrekson |
| Disulfiram | antabus |
| Topamax | topiramet |
| Kemstro, Gablofen, Lioresal | baklofen |
| Campral | akamprosat |
| Suboxone, Subutex | buprenorfin |
| Methadose, Diskets, Dolophine | metadon |

Vedlegg – del 3 Stemningsstabiliserende medisiner

Stemningsstabiliserende medisiner er medikamenter som i hovedsak rekvireres for å dempe humørsvingninger mellom mani og depresjon ved bipolar lidelse. Symptomer på depresjon er beskrevet i del 1 av dette vedlegget. Vanlige symptomer på mani omfatter:

- Mindre behov for søvn
- Følelse av eufori («høy» uten grunn)
- Irritabilitet
- Urealistiske eller «grandiose» planer eller tanker om seg selv
- Galopperende tanker eller rask tale
- Økt målrettet atferd
- Involvering i risikofylte aktiviteter

Når pasienten ikke lenger har maniske symptomer, kan stemningsstabiliserende medisiner forebygge tilbakefall og sykehusinnleggelse. De fleste stemningsstabiliserende medisiner behandler effektivt maniske symptomer, mens noen behandler både mani og depresjon.

Typer av stemningsstabiliserende medisiner

Det første stemningsstabiliserende middelet som ble oppdaget, var lithium. En annen legemiddelklasse kalt antikonvulsiver har også vært effektiv når det gjelder å redusere humørsvingninger ved bipolar lidelse. Antikonvulsiver ble først brukt i behandling av krampeanfall – derav navnet. Antipsykotiske medisiner reduserer også effektivt maniske symptomer og forebygger tilbakefall av mani. Både litium og et legemiddel kalt klozapin er ekstra effektive når det gjelder å forebygge selvmordstanker og suicidal atferd.

Vanlige bivirkninger av stemningsstabiliserende medisiner

Lithium

- Døsighet
- Munntørrehet, økt tørste, urinering

- Skjelvende hender
- Kvalme, oppkast, manglende matlyst, magesmerter
- Forandringer i hud og hår
- Kald fornemmelse eller misfarging av fingrer og tær
- Følelse av uro
- Manglende sexlyst, impotens
- Nyreskade
- Nedsatt funksjon i skjoldbruskkjertelen

Antikonvulsiver

- Svimmelhet
- Døsighet, utmattelse
- Kvalme
- Utslett
- Skjelving
- Vektøkning

Antipsykotiske medisiner

- Sløret syn
- Muntørrhet
- Døsighet
- Muskelkramper eller skjelving
- Vektøkning

Stemningsstabiliserende medisiner

| Merkenavn | Generisk navn |
|--------------------|----------------|
| Eskalith, Lithobid | litiumkarbonat |
| Tegretol | karbamazepin |
| Orfiril | valproinsyre |
| Lamictal | lamotrigin |
| Seroquel | kvetiapin |
| Latuda | lurasidon |

Det er viktig å være klar over at noen medisiner og bivirkninger bør overvåkes ekstra nøye. Legen kan f.eks. ta blodprøve av deg for å kontrollere hvor mye av legemiddelet du har i blodet, eller måle hjerterytmen din ved hjelp av spesialutstyr.

Når bør du kontakte lege umiddelbart? Pustevansker, hevelse i ansikt, lepper, tunge eller hals, elveblest, utslett, feber, hovne lymfeknuter, sår på slimhinner i munn, nese, kjønnsorganer og øyelokk, forvirring og utydelig tale er tilstander som krever umiddelbar behandling. Hvis bivirkningene blir for krevende å håndtere, er det likevel viktig at du fortsetter å ta medisinen til du har snakket med legen. Avbryter du medisineren brått, kan det føre til livstruende abstinenssymptomer.

Vedlegg – del 4

Antipsykotiske medisiner

Antipsykotiske medisiner reduserer effektivt psykotiske symptomer som kan forekomme ved mange psykiske lidelser, blant annet schizofreni, bipolar lidelse og alvorlig depresjon. I tillegg kan slike medisiner forebygge tilbakefall av symptomer og sykehusinnleggelse. Vanlige symptomer som behandles med antipsykotiske medisiner, omfatter:

- Hallusinasjoner (se eller høre noe som ikke er der)
- Innbilning (urealistiske tanker)
- Tankeforstyrrelse
- Mani
- Ekstreme humørsvingninger

Typer av antipsykotiske medisiner

Det finnes to hovedtyper av antipsykotiske medisiner, kalt førstegenerasjons og andregenerasjons antipsykotika. Andregenerasjons antipsykotika er også kjent for å ha en effektiv stemningsstabiliserende virkning. Andregenerasjons antipsykotika har blitt hyppigere brukt de siste årene, fordi de gir færre bivirkninger i form av ufrivillige bevegelser hos pasienten enn førstegenerasjons medikamenter.

Begge disse typene fungerer ved å endre hjernekjemikalier (nevrotmittere) som regulerer tanker, følelser, oppfatning og atferd.

Vanlige bivirkninger av antipsykotiske medisiner

- Sløret syn
- Munntørhet
- Døsighet
- Muskelkramper eller skjelving
- Vektøkning
- Ufrivillige bevegelser (kun ved bruk av førstegenerasjons antipsykotika)
- Seksuelle bivirkninger

Klozapin er et andregenerasjons antipsykotisk legemiddel som normalt brukes til å behandle pasienter som ikke har hatt effekt av andre medikamenter. Det er noe annerledes enn øvrige andregenerasjons medikamenter og krever hyppig tilsyn av lege via blodprøve. Det er imidlertid dokumentert at det kan hjelpe mot rusavhengighet, aggresjon og suicidalitet.

Vanlige bivirkninger av klozapin

- Vektøkning
- Skjelving, svimmelhet, gyngende fornemmelse
- Hodepine, døsigheit
- Kvalme, forstoppelse
- Munntørreheit eller økt spyttproduksjon
- Sløret syn
- Rask hjerterytme, økt svetting
- Lave verdier av hvite blodceller (sjeldent)

Når bør du kontakte lege umiddelbart? Disse legemidlene kan påvirke hjertet, og du bør kontakte lege hvis du opplever uregelmessig hjerterytme eller har andre problemer med hjerte eller blodkar. Agranulocytose (lave verdier av hvite blodceller) er en sjelden, men alvorlig tilstand. Hvis du opplever høy feber, frysninger, utmattelse, svakhet eller munnsår, er det svært viktig at du kontakter lege så snart som mulig.

Antipsykotiske medisiner

| Merkenavn | Generisk navn |
|-------------------|---------------|
| Abilify | aripiprazol |
| Leponex | klozapin |
| Zeldox | ziprasidon |
| Haldol | haloperidol |
| Latuda | lurasidon |
| Risperdal | risperidon |
| Sycrest | asenapin |
| Seroquel | kvetiapin |
| Trilafon | perfenazin |
| Zyprexa | olanzapin |
| Xeplion, Trevicta | paliperidon |

Vedlegg – del 5 Beroligende og angstdempende medisiner

Angstdempende medisiner reduserer intensiteten av angst eller stimulering. Beroligende midler hjelper deg å falle i søvn og behandler søvnforstyrrelser. Noen av legemidlene som er beskrevet i dette faktaarket, brukes til å behandle begge tilstander, mens andre benyttes spesifikt for å behandle enten angst eller søvnproblemer.

Sammenlignet med de fleste andre grupper av psykiatriske medisiner er disse medikamentene hurtigvirkende, og virkningen avtar også raskt. I motsetning til andre medikamenter kan angstdempende medisiner føre til fysisk avhengighet og være vanedannende. Disse legemidlene bør derfor brukes med varsomhet, og legen bør overvåke bruken av dem nøye.

Typer av beroligende og angstdempende medisiner

Benzodiazepiner brukes i stor grad for å dempe angst og motvirke søvnløshet. De brukes også for å redusere symptomer på alkoholabstinens og behandle muskelkramper. Disse legemidlene fungerer ved å hemme hjerneaktiviteten indirekte gjennom områder som bruker en hjernekjemikalie (nevrotansmitter) kalt GABA. Det er forskjeller blant ulike typer benzodiazepiner når det gjelder hvor raskt de virker, og hvor lenge effekten varer. Legen kan gi deg mer informasjon om forskjeller mellom ulike benzodiazepiner.

Andre medisiner hjelper mot søvnproblemer, men har ingen effekt på angst. Slike medisiner omfatter den populære sovemedisinen Ambien (zolpidem), samt sovemidler og medikamenter som påvirker nevrotansmitteren GABA. Antihistaminer, som opprinnelig ble utviklet for å behandle allergi, virker beroligende og brukes iblant mot søvnproblemer. Medisiner som inneholder eller etterligner melatonin, en nevrotansmitter forbundet med søvn, fås både med og uten resept. Vi anbefaler på det sterkeste at du rådfører deg med lege eller farmasøyt før du bruker reseptfrie preparater.

Vanlige bivirkninger av bero-ligende og angstdempende medisiner

- Døsighet
- Svimmelhet
- Dårlig balanse eller koordinasjon
- Utydelig tale
- Konsentrasjonsvansker
- Hukommelsessvikt
- Forvirring
- Magebesvær
- Hodepine
- Sløret syn
- Økt risiko for demens

Når bør du kontakte lege umiddelbart? Å blande disse legemidlene med alkohol, smertestillende midler eller andre angstdempende midler eller sovemedisin kan forsterke effekten på en farlig måte ved å senke åndedrettet og hjerterytmen. Du bør alltid diskutere eventuelle spørsmål du har om disse legemidlene med legen. Hvis bivirkningene blir for krevende å håndtere, er det likevel viktig at du fortsetter å ta medisinen til du har snakket med legen. Avbryter du medisineringsen brått, kan det føre til livstruende abstinenssymptomer. Hvis du tror at du selv eller andre trenger medisinsk hjelp på grunn av overdose eller inntak av flere medikamenter samtidig, må du ringe 113 umiddelbart.

Beroligende og angstdempende medisiner

| Merkenavn | Generisk navn |
|--------------------|---------------|
| Buspar | bupiron |
| Rivotril | klonazepam |
| Sobril | oksazepam |
| Valium, Stesolid | diazepam |
| Xanax, Xanor | alprazolam |
| Atarax, Vistaril | hydroksyzin |
| Stilnoct, Zolpidem | zolpidem |
| | melatonin |
| Sinequan | doksepin |

