

Den gode start og afslutning af sovemedicin

Ida Kim Wium-Andersen

13. marts 2025

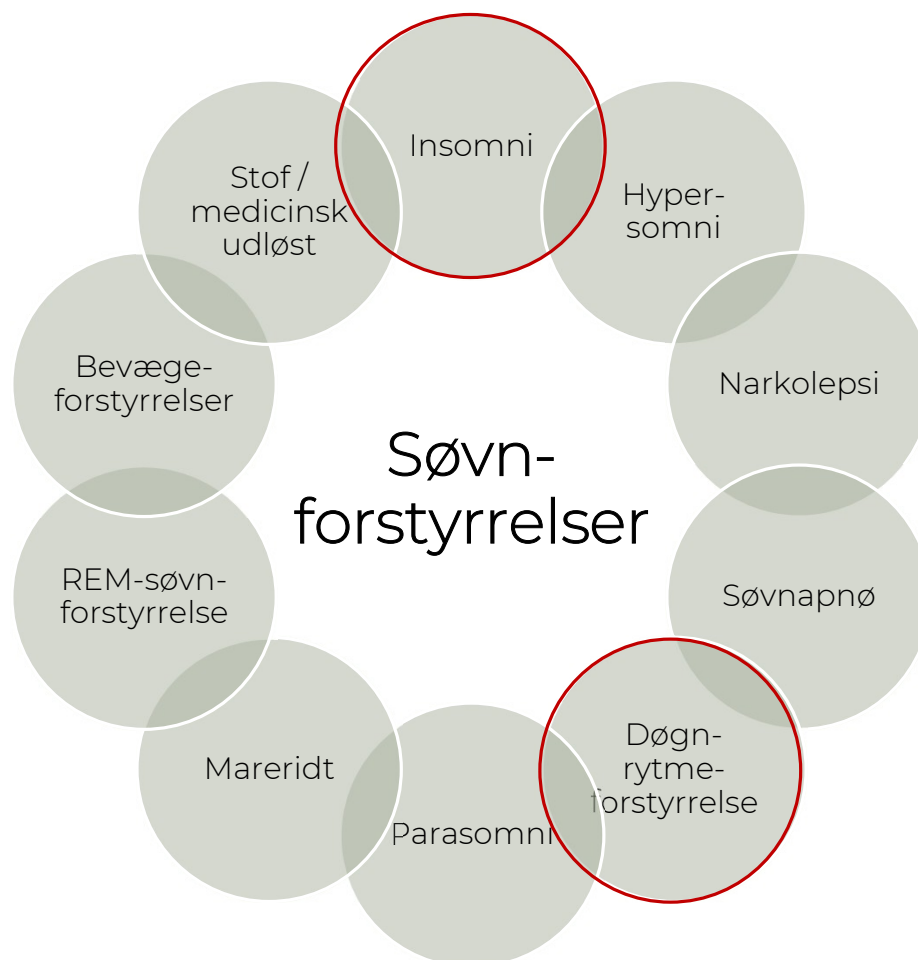
Kort om mig



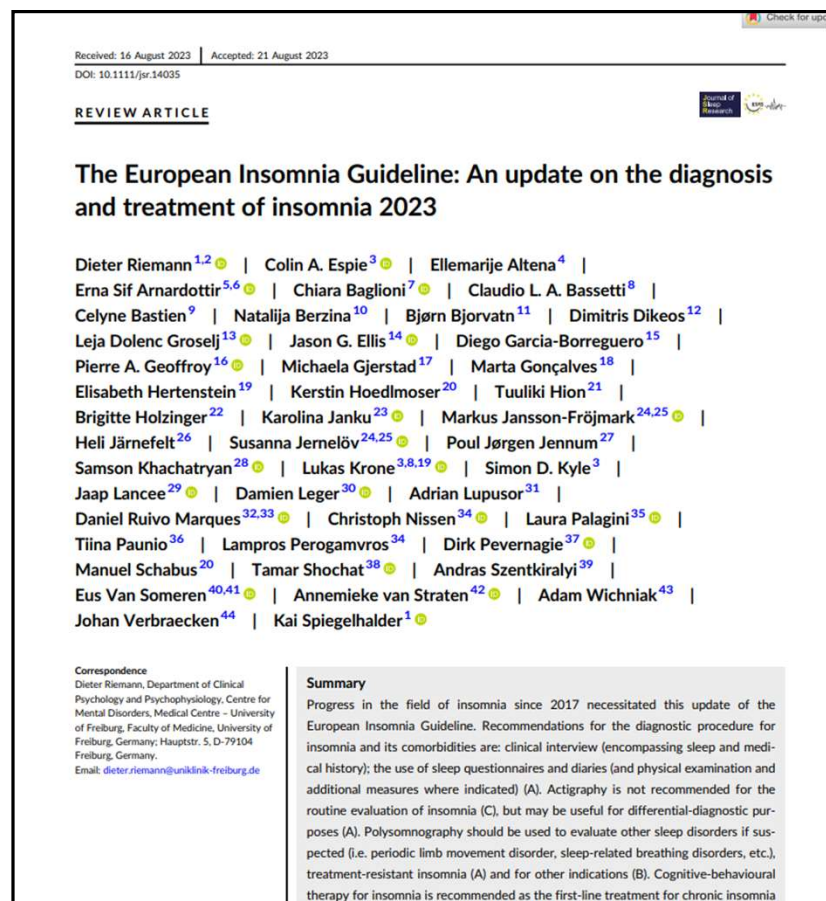
Ida Kim Wium-Andersen

- Speciallæge i psykiatri
- Medstifter af søvnteam på Psykiatrisk Center Ballerup
- Medstifter af SPP klinik – en privat psykiatrisk klinik i Hvidovre, der udreder og behandler søvnforstyrrelser

Indikation for sovemedicin



Behandling af insomni – Europæiske guidelines



- Psykoterapeutisk behandling
- Farmakologisk behandling

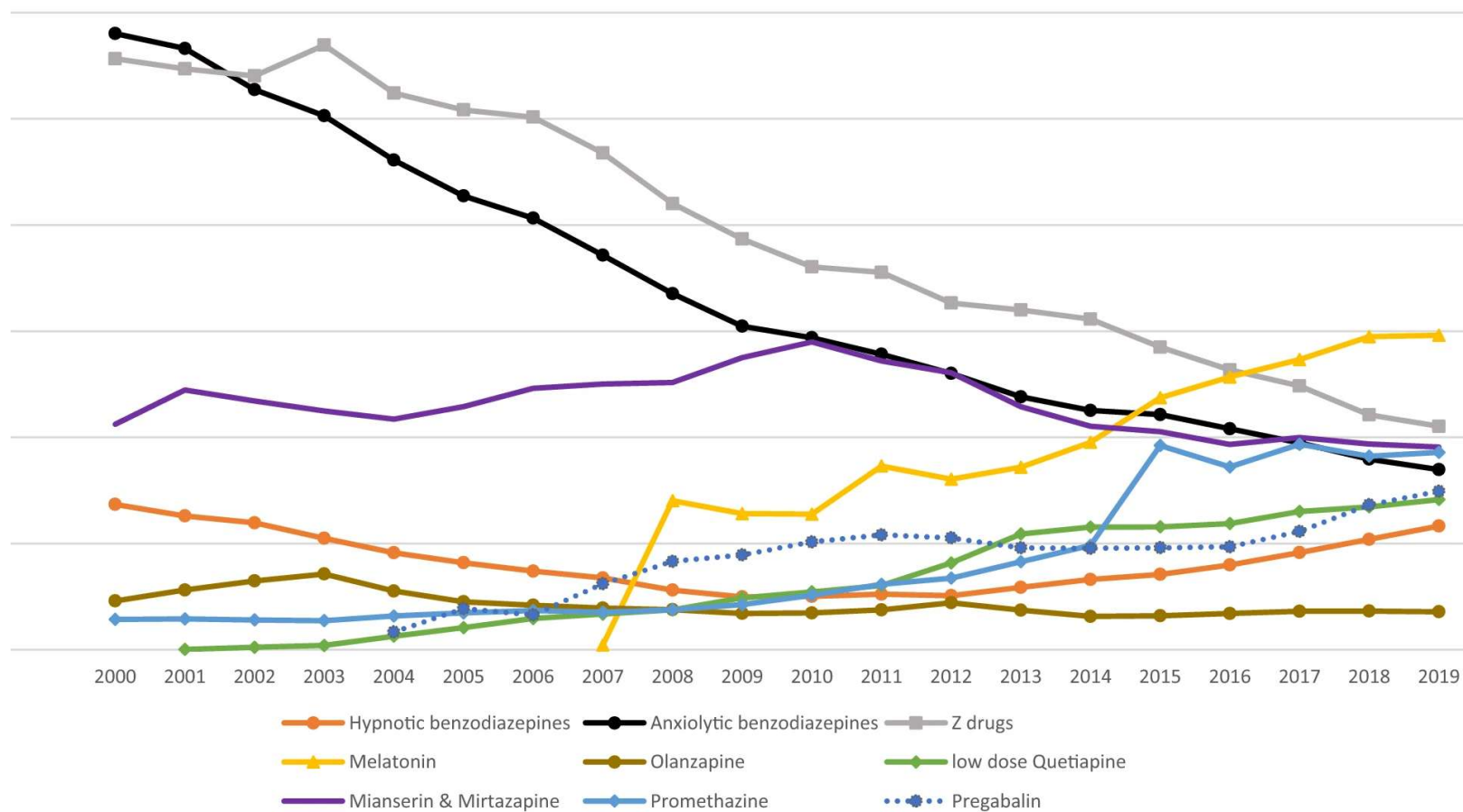


Farmakologisk behandling af Insomni

- Benzodiazepiner, Z-drugs, daridorexant og lavdosis sederende antidepressiva kan anvendes til kortvarig behandling af søvnløshed (≤ 4 uger), evt. i nogle tilfælde kan langtidsbehandling indledes.
- Langsamt frigivende melatonin kan anvendes i op til 3 måneder hos patienter ≥ 55 år
- Antihistaminer, antipsykotika og hurtigt frigivende melatonin anbefales ikke



Forbrug af sederende medicin i DK



Rosenqvist et al, Soc. Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 2023

Afhængighed af sovemedicin

Fysisk afhængighed



Langsom udtrapning

Psykologisk afhængighed



Sovepille = Søvn!

Strategier

- Undgå at bruge sovepiller pn
- Brug evt. søvndagbog/medicindagbog
- Brug associeret adfærd

Ophør/udtrapning af sovepiller

Insomnisymptomer er forsvundet

- Strategier ved recidiv

Insufficient effekt:

- Er diagnosen korrekt?
- Er der anden komorbiditet?



Strategier i stedet for sovepiller

- *CBTi råd:*
 - Gå i seng når du er søvnig
 - Stå op på samme tid hver morgen
 - Lav ikke andet i sengen end at sove og forlad sengen, hvis du ikke kan sove
- Kognitiv terapi

Take home messages

1. Overvej *indikationen* for sovepiller, inden de igangsættes!
 - Grundig udredning og diagnosticering inden behandling
2. Førstevalgspræparater ved akut insomni:
 - Z-drugs, benzodiazepiner og lavdosis antidepressiva (og hos patienter >55 år depotformulering af melatonin)
 - Der vil være patienter, som har brug for langtidsbehandling
3. Psykologisk afhængighed og udtrapning
 - Adresser angsten for ikke at kunne sove
 - Drøft alternativet til sovepiller med patienten



Tak fordi I lyttede!

