# **Poliklinisk nedtrapping fra benzodiazepiner og z-hypnotika**

Det følgende er et eksempel på mulig poliklinisk nedtrapping av benzodiazepiner og z-hypnotika hentet fra Bramness JG, Vøyvik T.: «Rasjonell bruk av angst- og sovemedisiner» Universitetsforlaget, Oslo 2017.

Nedtrappingen må skje langsomt og etter avtale i samforståelse mellom lege og pasient. Av og til må man gå saktere fram. Av og til kan det gå fortere. Det er viktig at man har god kommunikasjon og stor tålmodighet.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kl.08** | **Kl.12** | **Kl.16** | **Kl. 20** | **Kl. 23** | **Total dose** |
| Utgangspunkt |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 25 mg | 25 mg | 25 mg | 25 mg |  | 100 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 15 mg | 15 mg |
| **Uke 1** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril | 25 mg | 25 mg | 25 mg | 25 mg |  | 100 mg |
| Imovane |  |  |  |  | 15 mg | 15 mg |
| **Uke 2** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 15 mg | 15 mg | 25 mg | 25 mg |  | 80 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 12,5 mg | 12,5 mg |
| **Uke 3** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 15 mg | 15 mg | 15 mg | 20 mg |  | 65 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 12,5 mg | 12,5 mg |
| **Uke 4** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 10 mg | 10 mg | 15 mg | 15 mg |  | 50 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 10 mg | 10 mg |
| **Uke 5** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 10 mg | 10 mg | 10 mg | 10 mg |  | 40 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 10 mg | 10 mg |
| **Uke 6** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 5 mg | 5 mg | 10 mg | 10 mg |  | 30 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 7,5 mg | 7,5 mg |
| **Uke 7** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 5 mg | 5 mg | 5 mg | 5 mg |  | 20 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 7,5 mg | 7,5 mg |
| **Uke 8** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 5 mg | 5 mg | 0 mg | 5 mg |  | 15 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 5 mg | 5 mg |
| **Uke 9** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 0 mg | 5 mg | 0 mg | 5 mg |  | 10 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 5 mg | 5 mg |
| **Uke 10** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 0 mg | 0 mg | 5 mg | 0 mg |  | 5 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 2,5 mg | 2,5 mg |
| **Uke 11** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 0 mg | 0 mg | 5 mg | 0 mg |  | 5 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 2,5 mg | 2,5 mg |
| **Uke 12** |  |  |  |  |  |  |
| Sobril tabl | 0 mg | 0 mg | 0 mg | 0 mg |  | 0 mg |
| Imovane tabl |  |  |  |  | 0 mg | 0 mg |

Nyttig nettside: trappned.no: [Praktisk hjelpemiddel for leger til fornuftig forskriving av vanedannende](https://trappned.no/)