

Kære Bo.

Hermed forslag til din udtrapning af Fenemal 350 mg dagligt. Du skal tale med din læge om, at få tabletterne udskrevet i 100 mg og 15 mg for at kunne følge planen.

Du nævnte, at din psykiater har foreslået, at du nedtrapper med 50 mg hver 2. uge, og at det virker meget angstprovokerende for dig, at skulle nedtrappe så hurtigt.

Jeg har derfor lavet planen efter dine ønsker, så du har en chance for mentalt at kunne vænne dig til et liv uden Fenemal.

Fenemal har været din følgesvend i mange år, og du giver udtryk for, at du er meget bange for at begynde at drikke igen, hvis ikke du har Fenemal, som kan støtte dig.

Du glæder dig over det liv, du lever nu, hvor du har været fri af alkoholen i mange år og ikke har været indlagt de seneste 11 år. Og det er netop den ro og stabilitet, som du er bange for, bliver sat over styr, hvis Fenemal bliver fjernet for hurtigt og i for store doser.

Jeg håber derfor, at din psykiater vil give dig lov til at følge din egen plan, så angsten for at klare dig uden Fenemal ikke vælter dig omkuld, og du kan bibeholde den stabilitet, du føler nu.

Jeg vil gerne understrege, at udtrappingsplanen kun er vejledende, og det vigtigste er, at du finder din egen vej i udtrapningen. Du kan bruge udtrappingsplanen som rettesnor/inspiration, men det er ikke nødvendigt at følge planen slavisk for at komme i mål.

Jeg har skrevet min. 4-6 uger mellem hver dosisreduktion i planen, men det allervigtigste er, at du mærker efter, hvornår du føler dig klar. Så du må prøve dig lidt frem og på den måde finde ud af, hvor hurtigt symptomerne indtræffer hos dig, hvis der altså kommer nogen.

1. Hvor hurtigt kommer der en evt. reaktion på dosisreduktionen?
2. Hvilke symptomer mærker du?
3. Kan du holde symptomerne ud?
4. Fornemmer du, at det går for hurtigt eller for langsomt?

Vi ved, at hjernen ofte skal bruge 4-6 uger og i nogle tilfælde længere tid på at restituere helt ovenpå en dosisreduktion, så derfor har jeg skrevet min. 4-6 uger. Det betyder, at hvis ikke du føler dig klar efter 4-6 uger, er det ikke dig, der er noget galt med – hjernen har bare brug for mere tid.

Så hvis abstinenssymptomerne melder sig på banen, er du nødt til at lytte til, hvad kroppen fortæller dig. Det er meget ofte den langsomme udtrapning med plads til dosis- og intervalændringer, der er grundessensen for en succesfuld udtrapning af psykofarmaka og stærkt smertestillende medicin.

Du er velkommen til at booke en tid til en samtale her: <https://medicinraadgivningen.dk/booking/> eller ringe til os på 7026 2510, hvor du kan vælge at blive ringet op eller lægge en besked. Vi bestræber os på at ringe tilbage hurtigst muligt indenfor 48 timer på alle hverdage.

Medicinen skal tages på samme tid hver dag +/- max ½ time. Alkohol, kaffe og lignende stimulanser bør undgås, da det kan forværre eventuelle abstinenser.

## De bedste hilsner

Rådgiver

Karine Lindgaard

MedicinRådgivningen | SIND Rådgivning | Gjellerupvej 84 | DK-8230 Aarhus  
T: +45 7026 2510 | info@medicinraadgivningen.dk | www.medicinraadgivningen.dk