

## OHJE 9. Unilääkkeiden vähentäminen ja lopettaminen

1. Mieti, oletko valmis ja mikä on motivaatiosi lopettaa unilääkitys? Unilääkkeiden lopettaminen ei ole suositeltavaa akuutin stressin aikana. Unilääkkeiden lopettamiseen ei kuitenkaan tarvita lomaa tai muuta vapaata, jos lopettaminen tapahtuu vähitellen ja jos siihen saa tukea. Motivaation lopettamiseen on hyvä lähteä itsestä, koska se vaatii jonkin verran pitkäjänteisyyttä ja epämukavuuden sietämistä. Jos lääkkeiden lopettaminen perustuu muiden odotuksiin tai toiveisiin, on todennäköistä, että lääkkeiden käyttöön palataan herkästi uudelleen.
2. Tee itsellesi suunnitelma siitä, milloin aloitat lääkkeiden vähentämisen. Kerro tästä läheisillesi, jolloin he voivat tukea sinua tavoitteen saavuttamisessa.
3. Pidä kirjaa unilääkkeiden käytöstäsi unipäiväkirjan avulla. Tällä tavalla voit seurata kehitystäsi, unettomuusoireiden voimakkuutta ja pysymistäsi suunnitellussa lääkkeiden lopetusaikataulussa.
4. Jos käytät useampaa kuin yhtä lääkettä, lopeta yksi lääke kerrallaan. Kysy lääkäriltä tarkempia ohjeita, mikä lääke lopetetaan ensin ja miten vieroitus tapahtuu.
5. Tee itsellesi suunnitelma, miten vähennät lääkitystä. Suositus on, että lääkeannosta vähennetään noin 25 prosenttia 1–2 viikon välein kunnes pienin mahdollinen annos on saavutettu. Lääkkeiden lopetusaikataulu voi kestää 4–12 viikkoa riippuen alkuperäisestä annoksesta, lääkkeen vaikutuksesta ja lääkkeiden käytön kestosta. Muutoksia vieroitusohjelmaan ei kannata tehdä alle viikon jaksoissa, koska lääkkeiden lopettamiseen liittyvien vieroitusoireiden vuoksi unettomuuden riski voi lisääntyä. Jos jonakin viikkona koet, ettet pysty tekemään vähennystä, pidä annos samana ja vähennä sitä vasta seuraavalla viikolla.
6. Kun pienin mahdollinen annos on saavutettu, lääkkeiden käyttö lopetetaan kokonaan joiksikin etukäteen suunnitelluiksi öiksi. Ensimmäisellä viikolla lääkkeitä ei oteta 1–2 yönä, seuraavalla viikolla 3–4 yönä ja niin edelleen. Aluksi lääkkeiden lopetus ajoitetaan öihin, jolloin seuraavana päivänä ei ole mitään suuria velvollisuuksia, esimerkiksi viikonloppuun. Jatkossa lääke jätetään pois myös esimerkiksi työpäiviä edeltävinä iltoina.

Kun lääkettä on tarkoitus käyttää enää vain 1–2 yönä viikossa, lääke otetaan silti ennalta suunniteltuina iltoina ja sovittuna aikana (esim. 30 minuuttia ennen nukkumaan menemistä) eikä tarpeen mukaan. Lääkkeen oton aikatauluttaminen vähentää assosiaatiota, joka on syntynyt nukahtamisen vaikeuden ja lääkkeen ottamisen välille.

7. Unilääkkeiden lopettamisen yhteydessä uni palautuu normaaliksi vähitellen ja siinä suhteessa tarvitaan kärsivällisyyttä. On tärkeää, että tunnistat riskitilanteet, joissa unettomuus voi alkaa uudelleen ja saattaisit palata unilääkkeiden käyttöön. Pyri tällöin tehostamaan lääkkeettömien keinojen käyttöä.
8. Jos koet tarvitsevasi unilääkkeitä jatkossa, käytä lääkkeitä vain satunnaisesti 1–2 yönä viikossa pienimmällä mahdollisella annoksella.

**Esimerkki unilääkkeiden vähentämis- ja lopettamissuunnitelmasta, lääkaineena tsopikloni (7,5 ja 3,75 mg:n tablettivahvuudet)**

VIIKKO	VUOROKAUSI-ANNOS (MG)	TABLETTIEN LUKUMÄÄRÄ	ÖIDEN MÄÄRÄ VIIKOSSA KUTAKIN ANNOSTA
Lähtötilanne	7,5	1	7
Viikko 1	5,6	3/4	7
Viikko 2	5,6 3,75	3/4 1/2	4 3
Viikko 3	3,75	1/2	7
Viikko 4	3,75 1,9	1/2 1/4	4 3
Viikko 5	1,9	1/4	7
Viikko 6	1,9	1/4	5
Viikko 7	1,9	1/4	5
Viikko 8	1,9	1/4	3
Viikko 9	1,9	1/4	1
Viikko 10	0	0	0