

SELMORDSVEJLEDNING

Indholdsfortegnelse

<i>Fremgangsmåde</i>	se nedenfor
<i>Liste med velegnede lægemidler</i>	side 2
<i>"Sikkerhed"</i>	side 9
<i>Hvorfor denne vejledning?</i>	side 9
<i>Alfabetisk fortegnelse over de lægemidler der omtales</i>	side 10

Fremgangsmåden er ALTID følgende:

1. På fastende mave (det vil sige ingen føde i seks timer) skal man indtage et kvalmemodvirkende middel, nemlig tre tabletter enten *Metoclopramide 10 mg*, *Domperidon 10 mg*, *Motilium 10 mg*, *Ondansetron 4 mg* eller *Zofran 4 mg* (de er lige gode). Skyl dem ned med et godt glas af en drik som du kan lide, fx den bedste champagne du kan få fat på, en "flyver", vodka blandet med juice, vin, øl, sodavand eller bare vand (alkohol er ikke strengt nødvendigt). Spil din yndlingsmusik.
2. En time senere indtages den krævede dosis af det lægemiddel du har fundet i fortegnelsen (se senere), rørt op i noget halvflydende som du holder af, fx en sød dessert, maizenagrød, havregrød eller yoghurt. Tabletter bør ikke knuses (kun hvis du har meget svært ved at synke), og kapsler skal sluges hele. Hvis du har medicin i overskud, så tag den også.
3. Straks derefter skal du tage en halv snes almindelige sovepiller eller beroligende piller fx *Alprazolam*, *Alprox*, *Apozepam*, *Bromam*, *Diazepam*, *Frisium*, *Halcion*, *Hexalid*, *Imoclone*, *Imovane*, *Imozop*, *Klopoxid*, *Lexotan*, *Lorazepam*, *Midazolam*, *Nitrazepam*, *Oxabenz*, *Oxapax*, *Oxazepam*, *Pacisyn*, *Pronoctan*, *Risolid*, *Rivotril*, *Stesolid*, *Stilnoct*, *Tafil*, *Temesta*, *Zolpidem*, *Zonoct*, *Zopiclon*, *Zopiclone* eller lignende og alkohol som supplement (alkohol er ikke strengt nødvendigt, men øger giftvirkningen). Disse piller er ikke særlig giftige. Men de forstærker alligevel virkningen af andre stoffer, og de gør at man falder i søvn. Lægemidlet sørger for at man ikke vågner igen.

Disse lægemidler er velegnede

Den liste, der begynder nedenfor, rummer ca. 300 almindelige lægemidler som er velegnede til selvmord. Listen er inddelt i følgende 13 afsnit:

1. Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne	side 2
2. Morfin og morfinlignende stoffer	side 4
3. Midler mod sukkersyge	side 5
4. Hostemedicin	side 5
5. Middel mod gigt og malaria	side 6
6. Middel mod "urinsyregigt"	side 6
7. Midler ved lungelidelser	side 6
8. Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)	side 6
9. Midler ved mave-tarmlidelser	side 8
10. Midler mod køresyge, søvnløshed og kløe	side 8
11. Middel mod hudsygdommen "dermatitis herpetiformis"	side 8
12. Middel mod alkoholisme	side 8
13. Middel mod tuberkulose	side 8

1. Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne

- a. *Amiodaron* fås som **Cordan**, **Cordarone Sanofi** og **Cordarone X** tabletter à 100 mg og 200 mg. Der kræves mindst 6 g, altså 60 tabletter à 100 mg eller 30 tabletter à 200 mg.
- b. *Amlodipin* fås som **Amlodipin Actavis**, **Amlodipin Kraka**, **Amlodipin Orion**, **Amlodipin Sandoz**, **Amlodipin Teva**, **Amlodistad**, **Exforge HCT**, **Exforge Komb.**, **Norvasc** og **Viacoram Komb.** Der kræves mindst 500 mg, altså 200 tabletter à 2.5 mg, 100 tabletter à 5 mg eller 50 tabletter à 10 mg.
- c. *Atenolol* fås som **Atenodan**, **Atenolol Orifarm**, **Atenolol Sandoz**, **Tenidon Mite**, **Tenidon Komb.**, **Tenoretic Mite**, **Tenoretic Komb.** og **Tenormin**. Der kræves mindst 5 g, altså 200 tabletter à 25 mg, 100 tabletter à 50 mg eller 50 tabletter à 100 mg.

- d. *Bisoprolol* fås som ***Bisoprolol Actavis, Bisoprolol Krka, Bisoprolol Orifarm, Bisoprolol Orion, Bisoprolol Sandoz, Bisoprolol Stada, Bisoprolol Vitabalans*** og ***Stromolol***. Der kræves mindst 200 mg, altså 80 tabletter à 2,5 mg, 40 tabletter à 5 mg eller 20 tabletter à 10 mg.
- e. *Captopril* fås som ***Captopril EuroPharma*** og ***Captopril Stada*** tabletter à 12.5 mg, 25 mg og 50 mg. Det er ikke så giftigt, så der kræves mindst 6000 mg, altså 480 tabletter à 12.5 mg, 240 tabletter à 25 mg eller 120 tabletter à 50 mg.
- f. *Carvedilol* fås som ***Carvedilol Aurobindo, Carvedilol Hexal, Carvedilol Krka, Carvedilol Stada*** og ***Carvedilol Teva***. Der kræves mindst 500 mg, altså 160 tabletter à 3,125 mg, 80 tabletter à 6,25 mg, 40 tabletter à 12,5 mg eller 20 tabletter à 25 mg.
- g. *Diltiazem* fås som ***Cardil Orion Pharma, Cardizem Uno*** og ***Tildiem LA*** i depottabletter à 60 og 120 mg. Der kræves mindst 5,5 g, altså 92 tabletter à 60 mg eller 46 tabletter à 120 mg.
- h. *Felodipin* fås som ***Felodin, Felodipin Actavis, Felodipin Hexal, Felodipin Teva*** og ***Plendil*** i depottabletter. Der kræves mindst 200 mg, altså 80 tabletter à 2,5 mg, 40 tabletter à 5 mg eller 20 tabletter à 10 mg.
- i. *Flecainid* fås som ***Flecainid Actavis, Flecainid Sandoz, Flecainid Stada, Flecainid*** og ***Tambocor***. Der kræves mindst 5 g, altså 100 tabletter à 50 mg eller 50 tabletter à 100 mg.
- j. *Isradipin* fås som ***Lomir Retard*** og ***Lomir SRO*** i depotkapsler à 5 mg. Der kræves mindst 250 mg, altså 50 kapsler.
- k. *Labetalol* fås som ***Trandate***. Der kræves 12 g, altså 120 tabletter à 100 mg eller 60 tabletter à 200 mg.
- l. *Metoprolol* fås som ***Bloxazoc, Mepronet, Metocar, Metomylan, Metoprolol GEA, Metoprololsuccinat Hexal, Metoprololsuccinat Orion, Metoprololsuccinat Teva, Seloken, Selo-Zok*** og ***Zok-Zid***. Der kræves mindst 6 g, dvs. 120 tabletter à 50 mg, 60 tabletter à 100 mg eller 30 tabletter à 200 mg.
- m. *Nebivolol* fås som ***Nebivolol Orion*** tabletter à 5 mg. Der kræves mindst 200 mg, altså 40 tabletter.
- n. *Nifedipin* fås som ***Nifedipin Alternova*** i depottabletter à 30 og 60 mg. Der kræves mindst 4,5 g, altså 150 tabletter à 30 mg eller 75 tabletter à 60 mg.
- o. *Nitrendipin* fås som ***Baypress Bayer***. Der kræves mindst 2 g, altså 100 tabletter à 20 mg.
- p. *Pindolol* fås som ***Hexapindol***. Der kræves mindst 600 mg, altså 40 tabletter à 15 mg.
- q. *Propafenon* fås som ***Rytmonorm***. Der kræves mindst 6 gram, altså 40 tabletter à 150 mg eller 20 tabletter à 300 mg.

- r. *Propranolol* fås som **Propranolol DAK** tabletter à 10 og 40 mg samt **Propal Retard, Propranolol Retard 2care4** og **Propranolol Retard EuroPharma** depotkapsler à 80 mg og 160mg. Der kræves mindst 8 g, altså 200 tabletter à 40 mg, 100 kapsler à 80 mg eller 50 kapsler à 160 mg.
- s. *Sotalol* fås som **Sotalol 2care4** og **Sotalol Mylan**. Der kræves mindst 6 g, altså 150 tabletter à 40 mg, 75 tabletter à 80 mg eller 38 tabletter à 160 mg.
- t. *Verapamil* fås som **Hexasoptin Retard, Isoptin Retard, Isoptin SR, Veraloc, Veraloc Retard** og **Verapamil Hexal** både i tabletter, depottabletter og depotkapsler. Der kræves mindst 5 g, altså 125 tabletter à 40 mg, 65 tabletter à 80 mg, 45 tabletter/kapsler à 120 mg, 25 tabletter à 200 mg eller 22 tabletter/kapsler à 240 mg.

2. Morfin og morfinlignende stoffer

- a. *Morphin* fås i mange varianter: **Morfin DAK** og **Morfin SAD** tabletter à 10 mg og 30 mg samt stikpiller ("suppositorier") à 20 mg. **Contalgin** depottabletter à 5 mg, 10 mg, 30 mg, 60 mg, 100 mg og 200 mg, Contalgin depotkapsler à 30 mg, 90 mg og 150 mg, Contalgin depotgranulat til opløsning à 20 mg, 30 mg og 60 mg. **Depolan, Doltard** og **Malfin** depottabletter à 10 mg, 30 mg, 60 mg og 100 mg foruden **Oramorph** dråber 20 mg per ml, opløsning 2 mg per ml samt éndosisopløsninger med 10 mg eller 30 mg.
Der kræves mindst 300 mg i alt, altså 30 morfintabletter à 10 mg eller 10 à 30 mg osv. Hvis der er tale om depottabletter eller depotkapsler, der virker langsommere, anbefales dobbelt dosis. **OBS! Der gøres opmærksom på at hvis man er vant til at indtage morfinmedikamenter, bliver virkningen uforudsigelig. Der vil kræves meget større doser, og det er bedst at supplere med yderligere et andet lægemiddel.**
- b. *Buprenorphin* fås som **Buprenorphin 2care4, Norvipren** og **Temgesic** "resoribletter" (tungetabletter) à 200 mikrogram, 0,2 mg, 400 mikrogram og 0,4 mg. Der kræves mindst 6 mg, altså 30 resoribletter à 200 mikrogram (0,2 mg) eller 15 resoribletter à 400 mikrogram (0,4 mg). **OBS! VIRKNINGEN ER USIKKER. Vælg derfor hellere et andet præparat.**
- c. *Fentanyl* fås som depotplastre under navnene **Durogesic, Fentanyl Mylan, Fentanyl Orion, Fentanyl Sandoz** og **Matrifan** samt som **Abstral** tungetabletter ("resoribletter"), **Instanyl** næsespray og **PecFent** næsespray. Kroppens optagelse af stoffet er vanskelig at forudsige hos den enkelte. *Fentanyl* kan derfor ikke anbefales alene, men er særdeles velegnet som et sidste supplement til alle andre lægemidler.
- d. *Hydromorphon* fås som **Jurnista** depottabletter à 8 mg, 16 mg og 32 mg samt som **Palladon** kapsler à 2,6 mg og depotkapsler à 4 mg, 8 mg, 16 mg og 24 mg. Der kræves 100 mg, altså 39 kapsler à 2.6 mg, 25 depottabletter eller depotkapsler à 4 mg, 13 tabletter eller kapsler à 8 mg, syv tabletter eller kapsler à 16 mg, fem tabletter eller kapsler à 24 mg eller fire tabletter eller kapsler à 32 mg. **Se OBS! nedenfor.**

- e. *Ketobemidon* fås som **Ketogan** tabletter à 5 mg samt stikpiller ("suppositorier"). Der kræves mindst 150 mg, altså 30 tabletter gerne suppleret med stikpiller. **Se OBS! nedenfor.**
- f. *Kodein* fås som **Kodein Alternova, Kodein DAK** og **Kodein SAD**. Der kræves mindst 120 tabletter. Kodein i lidt større doser findes desuden i **Fortamol**, hvoraf der kræves 105 tabletter, og **Kodipar**, hvoraf der kræves 98 tabletter. Endelig findes kodein i **Pinex comp.** der kan fås i styrken "500 mg" og "1000 mg". Der kræves 100 tabletter af styrken "500 mg" eller 50 tabletter af styrken "1000 mg". **Se OBS! nedenfor.**
- g. *Metadon* fås som **Metadon DAK** og **Methadon Alternova** tabletter à 5 mg og tabletter à 20 mg. Der kræves mindst 2 g altså 100 tabletter à 20 mg. **Se OBS! nedenfor.**
- h. *Nicomorphin* fås som **Vilan** tabletter à 5 mg. Der kræves 300 mg, altså 60 tabletter. **Se OBS! nedenfor.**
- i. *Oxycodon* fås som **Orionox, Oxycodone, Oxycodonhydrochlorid, Oxycontin, Oxynorm, Reltebon** og **Targin**. Det er kraftigere end morfin. Der bør dog i alt indtages mindst 300 mg, altså 60 tabletter à 5 mg, 30 tabletter à 10 mg eller 15 tabletter à 20 mg. **Se OBS! nedenfor.**
- j. *Pethidin* fås som **Petidin DAK** tabletter à 25 mg og stikpiller (suppositorier) à 100 mg. Der kræves mindst 3 g, altså 120 tabletter gerne suppleret med stikpiller. **Se OBS! nedenfor.**
- k. *Tapentadol* fås som **Palexia** tabletter à 50 mg samt depottabletter à 50 mg, 100 mg, 150 mg, 200 mg og 250 mg. Der kræves mindst 2 g altså 40 tabletter à 50 mg, 20 à 100 mg, 14 tabletter à 150 mg eller 10 tabletter à 200 mg. **Se OBS! nedenfor.**
- l. *Tramadol* fås som **Dolatramyl, Dolol, Gemadol Retard, Mandolgin, Nobligan, Tadol, Tradolan, Tramadol 2care4, Tramadol Actavis, Tramadol Retard Actavis** og **Tramadol Retard Hexal** både i form af kapsler, tabletter, depottabletter, dråber og stikpiller. Der kræves mindst 5 g, altså 100 kapsler eller tabletter à 50 mg, 50 à 100 mg, 34 à 150 mg eller 25 à 200 mg. **Se OBS! nedenfor.**

OBS! Der gøres opmærksom på at hvis man er vant til at indtage morfinmedikamenter, bliver virkningen uforudsigelig. Der vil kræves meget større doser, og det er bedst at supplere med yderligere et andet lægemiddel.

Sovemidlet *zopiclon* (fås som **Imoclone, Imovane, Imozop, Zopiclon** og **Zopiclone**) er særlig velegnet sammen med morfinstoffer fordi det forstærker deres giftighed betydeligt.

3. Midler mod sukkersyge

- a. *Glibenclamid* fås som **Hexaglucon** tabletter à 1,75 og 3,5 mg. Der kræves mindst 35 mg, altså 20 tabletter à 1,75 mg eller 10 tabletter à 3,5 mg.
- b. *Metformin* fås som **Metformin Actavis, Metformin Aurobindo, Metformin Bluefish, Metformin Orifarm, Metformin Sandoz, Metformin Teva** og **Mitforgen** tabletter à 500, 850 eller 1000 mg.

Følgende midler indeholder *metformin* i samme doser foruden supplerende stoffer der understøtter virkningen, men som ikke skal regnes med: ***Eucreas Komb.***, ***Janumet Komb.***, ***Jentaducto Komb.***, ***Komboglyze Komb.***, ***Synjardy Komb.***, ***Vipdomet Komb.*** og ***Xigduo Komb.*** Der kræves mindst 45.5 g *metformin*, altså 91 tabletter à 500 mg, 54 tabletter à 850 mg eller 46 tabletter à 1000 mg.

- c. *Tolbutamid* fås som ***Arcosal*** tabletter à 500 mg. Der kræves mindst 10 g, altså 20 tabletter.

4. Hostemedicin

- a. *Kodein* fås som ***Kodein Alternova***, ***Kodein DAK*** og ***Kodein SAD*** tabletter à 25 mg. Der kræves mindst 120 tabletter. *Kodein* er et morfinstof, så *zopiclon* er særlig velegnet som sovemiddel. ***OBS! Der gøres opmærksom på at hvis man er vant til at indtage morfinmedikamenter, bliver virkningen uforudsigelig. Der vil kræves meget større doser, og det er bedst at supplere med yderligere et andet lægemiddel.***
- b. *Dextromethorphan* fås som ***Dexofan*** tabletter à 30 mg. Der kræves mindst 15 g, altså 500 (!) tabletter.

5. Middel mod gigt og malaria

Hydroxychloroquin fås som ***Plaquenil*** à 200 mg. Der kræves mindst 10 g, altså 50 tabletter.

6. Middel mod "urinsyregigt"

Colchicin fås som ***Colchicin 2care4***, ***Colchicin EuroPharma*** og ***Colrefuz*** tabletter à 500 mikrogram. Der kræves mindst 70 mg, altså 140 tabletter.

7. Midler ved lungelidelser

- a. *Bambuterol* fås som ***Bambec*** og ***Oxeol*** tabletter à 10 mg. Der kræves mindst 250 mg, altså mindst 25 tabletter.
- b. *Terbutalin* fås som ***Bricanyl Retard Depottabletter*** à 5 mg og 7.5 mg. Der kræves mindst 70 mg, altså 14 tabletter à 5 mg eller 10 tabletter à 7,5 mg.
- c. *Theophyllin* fås som ***Theo-dur*** og ***Unixan*** tabletter à 200, 300 eller 400 mg. Der kræves mindst 10 gram, altså 50 tabletter à 200 mg, 34 tabletter à 300 mg eller 25 tabletter à 400 mg.

8. Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)

- a. **Amantadin** fås i tabletter à 50 mg og 100 mg. Der kræves mindst 4 g, altså 80 tabletter à 50 mg eller 40 tabletter à 100 mg.
- b. **Baclofen** fås som **Baclofen Nordic Prime**, **Baklofen 2care4**, **Baklofen Alternova**, **Baklofen Mylan** og **Lioresal** tabletter à 10 mg og 25 mg. Der kræves mindst 1370 mg, altså 137 tabletter à 10 mg eller 55 tabletter à 25 mg.
- c. **Biperiden** fås som **Akineton** tabletter à 2 mg. Der kræves mindst 100 mg, altså 50 tabletter.
- d. **Carbamazepin** fås som **Carbamazepin Paranova** tabletter à 200 mg. Der kræves mindst 10 g, altså 50 tabletter.
- e. **Eslicarbazepin** fås som **Zebinix** tabletter à 200 og 800 mg. Der kræves mindst 12 g, altså 60 tabletter à 200 mg eller 15 tabletter à 800 mg.
- f. **Ethosuximid** fås som **Zarondan** opløsning 50 mg per milliliter. Der kræves mindst 4 g, altså 80 milliliter.
- g. **Lacosamid** fås som **Vimpat** tabletter à 200 mg. Der kræves mindst 10 g, altså 50 tabletter.
- h. **Methylphenidat** fås som **Concerta**, **Conmet**, **Equasym**, **Medanef**, **Medicebran**, **Medikinet**, **Methylphenidat 2care4**, **Methylphenidat Actavis**, **Methylphenidat Alternova**, **Methylphenidat Orifarm**, **Methylphenidat Mylan**, **Methylphenidat Sandoz**, **Motiron**, **Ritalin LA**, **Ritalin Uno** og **Ritalina LA** tabletter og kapsler à 5, 10, 18, 20, 27, 30, 36, 40, 50, 54 og 60 mg. Der kræves mindst 5.8 g, altså 145 kapsler eller tabletter à 40 mg, 116 à 50 mg eller 97 à 60 mg.
- i. **Orphenadrin** fås som **Lysantin** tabletter à 50 mg. Der kræves mindst 3 g, altså 60 tabletter.
- j. **Pregabalin** fås som **Brieka**, **Lyrica**, **Pregabalin Accord**, **Pregabalin Krka**, **Pregabalin Mylan**, **Pregabalin Sandoz**, **Pregabalin Sandoz GmbH**, **Pregabalin STADA** og **Pregabalin Teva** kapsler à 25 mg, 75 mg, 150 mg, 225 mg og 300 mg samt i opløsning med 20 mg/ml. Der kræves 10 g, altså 134 kapsler à 75 mg, 67 kapsler à 150 mg, 45 kapsler à 225 mg eller 34 kapsler à 300 mg.
- k. **Phenobarbital** fås som **Fenemal** tabletter à 50 og 100 mg. Der kræves 12 g, altså 240 tabletter à 50 mg eller 120 tabletter à 100 mg. Fenemal er et af de få lægemidler der ikke kræver supplement med sovepiller fordi det i sig selv er søvnfremkaldende.
- l. **Primidon** fås som **Primidon ERA** tabletter à 50 og 250 mg. Der kræves mindst 6,5 g, altså 130 tabletter à 50 mg eller 26 tabletter à 250 mg.
- m. **Procyclidin** fås som **Kemadrin** tabletter à 5 mg. Der kræves mindst 450 mg, altså 90 tabletter.

- n. *Tizanidin* fås som **Sirdalud MR**, **Sirdalud Retard**, **Tizanidin 2care4**, **Tizanidin Orifarm** og **Tizanidin Teva** tabletter à 2 mg og 4 mg samt kapsler à 6 mg. Der kræves mindst 240 mg, altså 120 tabletter à 2 mg, 60 tabletter à 4 mg eller 40 kapsler à 6 mg.
- o. *Valproat* fås som **Delepsine**, **Depakine Retard**, **Deprakine** og **Orfiril** i tabletter, depottabletter, kapsler à 100, 150, 300, 500, 600 mg, som stikpiller ("suppositorier") à 300 mg, dråber med 200 mg per ml, opløsninger med 60 mg per ml samt depotgranulater. Der kræves mindst 6 g, altså 60 tabletter eller kapsler à 100 mg, 40 à 150 mg, 20 à 300 mg, 12 à 500 mg eller 10 à 600 mg. I stedet kan naturligvis bruges dråber, pulvere og stikpiller i tilsvarende mængder. Stikpiller er under alle omstændigheder velegnede som supplement.

9. Midler ved mave-tarmlidelser

- a. *Hyoscinbutylbromid* fås som **Buscopan** tabletter à 10 mg. Der kræves mindst 800 mg, altså 80 tabletter.
- b. *Propanthelinbromid* fås som **Ercoril** tabletter à 15 mg. Der kræves mindst 900 mg, altså 60 tabletter.

10. Midler mod køresyge, søvnløshed og kløe

Hydroxyzin kan ikke bruges alene, men er velegnet som supplement til et andet præparat (som tages i fuld dosis!) fordi det både er giftigt og beroligende. Fås som **Atarax**, **Hydroxyzine Bluefish**, **Hydroxyzine Orifarm**, **Hydroxyzine Orion** og **Hydroxyzinhydrochlorid EQL Pharma** i tabletter á 25 mg.

Promethazin kan ikke bruges alene, men er velegnet som supplement til et andet præparat (som tages i fuld dosis!) fordi det både er giftigt og beroligende. Fås som **Phenergan Sanofi** og **Prometazin Orifarm** i tabletter á 25 mg.

11. Middel mod hudsygdommen "dermatitis herpetiformis"

Dapson fås som **Dapson Scanpharm** tabletter à 50 mg. Der kræves mindst 10 g, altså 200 tabletter.

12. Middel mod alkoholisme

Disulfiram fås som **Antabus** brusetabletter à 200 og 400 mg. Der kræves mindst 5 gram, altså 25 tabletter à 200 mg eller 13 tabletter à 400 mg.

13. Middel mod tuberkulose

Isoniazid fås som **Isoniazid OBA** tabletter à 300 mg. Der kræves mindst 15 g, altså 50 tabletter.

14. Midler mod kvalme og opkastning

- a. *Metoclopramid* fås som **Metoclopramide Accord**, **Metoclopramide Orifarm** og **Metoclopramide Orion** i tabletter à 10 mg. Se **Fremgangsmåde** side 1.
- b. *Domperidon* fås som **Domperidon Alternova** og **Motilium** i tabletter à 10 mg. Se **Fremgangsmåde** side 1.
- c. *Ondansetron* fås som **Ondansetron Amneal**, **Ondansetron Aurobindo**, **Ondansetron Bluefish**, **Ondansetron Orifarm**, **Ondansetron Stada** og **Zofran** i smeltetabletter à 4 og 8 mg. Se **Fremgangsmåde** side 1.

15. Middel mod natlige lægkramper (også kaldet "Restless Legs Syndrome")

Kinin (Quinin) fås som **Kinin Copyfarm** og **Kinin DAK** i tabletter á 100 mg. Der kræves mindst 10 g, altså 100 tabletter.

"Sikkerhed"

Alle lægemidler er giftige i en eller anden grad. Man kan sige at det kun er et spørgsmål om dosis. Men hvor meget skal der til? Ingen ønsker at vågne op igen.

Der er meget stor forskel på folk. Vi er slet ikke lige følsomme over for et medikament. Ifølge sagens natur er der ikke udført videnskabelige forsøg som viser hvor stor en stofmængde der med sikkerhed vil være dødelig for alle mennesker. Det er ikke engang gjort med forsøgsdyr. Det er heller ikke muligt med sikkerhed at sige hvor længe det varer før døden indtræffer. Jeg er derfor nødt til at foretage skøn på grundlag af de oplysninger der har kunnet fremskaffes. De angivne doser er beregnet så de bør gælde for alle uanset alder og kropsvægt.

Den anbefalede dosis er altså ikke nødvendigvis 100 % sikker, men jeg ville selv vælge den. Hvis du er meget bange for at vågne op igen, anbefales det at du supplerer den fulde dosis af det lægemiddel, du har valgt, med endnu flere tabletter samt yderligere større eller mindre doser af et eller flere andre som du måtte være i besiddelse af - under forudsætning af at du kan holde det hele i dig. Blandinger af stoffer er nemlig særlig giftige (men man skal dog altid have fuld dosis af et af midlerne). Og husk så alkohol og rigeligt med sovepiller.

Nogle ønsker som ekstra sikkerhed at trække en plasticpose over hovedet, men det kan ikke alle gennemføre. Hvis du kan, så husk at lukke posen om halsen med en elastik. Det ville selvfølgelig være en fordel hvis andre kunne gøre det for dig når du er blevet bevidstløs. Bagefter kan plasticposen bare fjernes, den efterlader ingen spor.

Hvis du mod forventning skulle være så uheldig at vågne op igen, håber jeg at du vil lade høre fra dig så opskriften kan blive forbedret. Det samme gælder hvis du oplever fejl og mangler ved vejledningen.

Hvorfor denne vejledning?

Når myndigheder ikke vil tage ansvar, må menigmand, "folkedybet", selv gøre det. Den slags er set mange gange i historien. Jeg har besluttet at gennemgå giftigheden af lægemidler som benyttes almindeligt i dag og føre dem på listen efterhånden som deres egenskaber afklares og de er fundet velegnede (det er et meget stort arbejde).

Der er tre hovedformål:

1) Vejledningen giver folk mulighed for selvbestemmelse og (næsten) uafhængighed. Det vil sikkert for manges vedkommende medføre ro i sindet at vide at de selv er herre over forløbet.

2) Den fritager dem for de traditionelle dramatiske, lidelsesfyldte og ofte makabre selvmordsmetoder som selvmutilering med stikkende og skærende redskaber, langsom hængning fra loftsbjælker, kasten sig ud fra højder eller foran tog eller biler, drukning, selvskydning, fingerede trafikulykker (med fare for andre), pilleoverdosering og indtagelse af tvivlsomme gifte eller ætsende kemikalier. Når det mislykkes, må de leve videre, nu også med skyldfølelser og måske fysiske følger.

3) Vejledningens blotte eksistens kan forhåbentlig få politikerne til at forstå at der ikke er nogen vej uden om lovliggørelse af assisteret selvmord hvis det skal foregå under kontrollerede former.

Vejledningen giver altså folk mulighed for selvbestemmelse, valgfrihed og (næsten) uafhængighed, oplagte demokratiske goder. Men denne situation er ikke noget jeg har ønsket. Den er dikteret af udviklingen, eller mangel på samme.

“Nogle mennesker vil have alle livets sekunder med - uanset hvor barske - og det er deres ret. Men andre vil ikke. Og det burde være deres ret. Indtil de får den, indtil vi har en lov, som tillader læger at hjælpe folk, der ønsker en sidste udvej, har disse mennesker denne vejledning til hjælp.” (Frit efter Derek Humphry)

Men de unge mennesker som tumler med ondt i livet? Og psykiatiske patienter? De vil også kunne finde oplysningerne her. Hvad med dem? Overvejelserne er selvfølgelig relevante, og jeg har selv været igennem dem. Situationen er bestemt ikke optimal. Men jeg har valgt at lade hensynet til de mange syge og alvorligt lidende, hjælpsøgende mennesker gå forud for hensynet til enkelte mulige, trængte sjæle. Der er som nævnt kun tale om receptpligtig medicin, og psykofarmaka er indtil videre udeladt ligesom håndkøbsmidler.

Desuden er det jo sådan at ethvert barn kan købe barberblade i supermarkedet. Der er forskellige slags knive og håndkøbspiller både i hjemmet og i butikkerne. Der er masser af skærende og stikkende redskaber i byggemarkedet foruden musegifte, insektgifte, ukrudtsmidler, organiske opløsningsmidler og ætsende kemikalier. Der er tårne, broer og færger man kan springe ud fra, tog, busser og biler at gå ud foran til fare for fører og passagerer, reb og bjælker at hænge sig i, søer, åer, havne, moser, damme, svømmebassiner og badekar at drukne sig i. Der er jagtvåben, hjemmeværnsvåben og sportsvåben at skyde sig med. Man kan bare trække en plasticpose over hovedet. Man kan gasse sig i garagen. Man kan sulte sig ihjel. Man kan tage en overdosis stoffer købt på det sorte marked. Man kan sniffe sig ihjel. Man kan drikke sig ihjel. Og man kan køre galt i en bil til fare for andre mennesker. Så alt i alt vil lægemidlerne på denne liste, der alle er receptbelagte, næppe få nogen betydning i den sammenhæng.

For en ordens skyld bør nævnes at fortegnelsen udelukkende rummer oplysninger som enhver i forvejen kan finde på internettet eller via biblioteket. Jeg har bare sammenstillet dem.

Det foreslås at du gemmer denne vejledning for det tilfældes skyld at hjemmesiden af en eller anden grund skulle blive lukket. Da vejledningen løbende revideres, er det klogt at have den nyeste version (se dato på sidste side).

Alfabetisk fortegnelse over de lægemidler der er omtalt

A

Abstral se *Fentanyl*

Akineton se *Biperiden*

Alprazolam se side 1

Alprox se **Fremgangsmåde** side 1

Amantadin se afsnit 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Amiodaron se afsnit 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Amlodipin se afsnit 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Amlodipin Actavis se *Amlodipin*

Amlodipin Kraka se *Amlodipin*

Amlodipin Orion se *Amlodipin*

Amlodipin Sandoz se *Amlodipin*

Amlodipin Teva se *Amlodipin*

Amlodistad se *Amlodipin*

Antabus se *Disulfiram*

Apozepam se **Fremgangsmåde** side 1

Arcosal se *Tolbutamid*

Atarax se *Hydroxyzin*

Atenodan se *Atenolol*

Atenolol se afsnittet 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Atenolol Orifarm se *Atenolol*

Atenolol Sandoz se *Atenolol*

B

Baclofen se afsnit 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Baclofen Nordic Prime se *Baclofen*

Baklofen 2care4 se *Baclofen*

Baklofen Alternova se *Baclofen*

Baklofen Mylan se *Baclofen*

Bambec se *Bambuterol*

Bambuterol se 7. *Midler ved lungelidelser*

Baypress Bayer se *Nitrendipin*

Biperiden se afsnit 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Bisoprolol se afsnit 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Bisoprolol Actavis se *Bisoprolol*

Bisoprolol Krka se *Bisoprolol*

Bisoprolol Orifarm se *Bisoprolol*

Bisoprolol Orion se *Bisoprolol*

Bisoprolol Sandoz se *Bisoprolol*

Bisoprolol Stada se *Bisoprolol*

Bisoprolol Vitabalans se *Bisoprolol*

Bloxazoc se *Metoprolol*

Bricanyl Retard Depottabletter se *Terbutalin*

Brieka se *Pregabalin*

Bromam se **Fremgangsmåde** side 1

Buprenorphin se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Buprenorphin 2care4 se *Buprenorphin*

Buscopan se *Hyoscinbutylbromid*

C

Captopril se afsnittet 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Captopril EuroPharma se *Captopril*

Captopril Stada se *Captopril*

Carbamazepin se afsnittet 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Carbamazepin Paranova se *Carbamazepin*

Cardil Orion Pharma se *Diltiazem*

Cardizem Uno se *Diltiazem*

Carvedilol se afsnittet 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Carvedilol Aurobindo se *Carvedilol*

Carvedilol Hexal se *Carvedilol*

Carvedilol Krka se *Carvedilol*

Carvedilol Stada se *Carvedilol*

Carvedilol Teva se *Carvedilol*

Colchicin se afsnittet 6. *Middel mod "urinsyreigt"*

Colchicin 2care4 se *Colchicin*

Colchicin EuroPharma se *Colchicin*

Colrefuz se *Colchicin*

Concerta se *Methylphenidat*

Conmet se *Methylphenidat*

Contalgin se *Morphin*

Cordan se *Amiodaron*

Cordarone Sanofi se *Amiodaron*

Cordarone X se *Amiodaron*

D

Dapson se afsnittet 11. *Middel mod hudsygdommen "dermatitis herpetiformis"*

Dapson Scanpharm se *Dapson*

Delepsine se *Valproat*

Depakine Chrono se *Valproat*

Depolan se *Morphin*

Deprakine se *Valproat*

Dexofan se *Dextromethorphan*

Dextromethorphan se afsnittet *Hostemedicin*

Diazepam se **Fremgangsmåde** side 1

Diltiazem se *1. Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Disulfiram se afsnittet *12. Middel mod alkoholisme*

Dolatramyl se *Tramadol*

Dolol se *Tramadol*

Doltard se *Morphin*

Domperidon se afsnittet *14. Midler mod kvalme og opkastning* samt **Fremgangsmåde** side 1.

Domperidon Alternova se *Domperidon*

Durogesic se *Fentanyl*

E

Equasym se *Methylphenidat*

Ercoril se *Propanthelinbromid*

Eslicarbazepin se afsnittet *8. Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Ethosuximid se afsnittet *8. Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Eucreas Komb. se *Metformin*

Exforge HCT se *Amlodipin*

Exforge Komb. se *Amlodipin*

F

Felodin se *Felodipin*

Felodipin se *1. Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Felodipin Actavis se *Felodipin*

Felodipin Hexal se *Felodipin*

Felodipin Teva se *Felodipin*

Fenemal se *Phenobarbital*

Fentanyl se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Fentanyl Mylan se *Fentanyl*

Fentanyl Orion se *Fentanyl*

Fentanyl Sandoz se *Fentanyl*

Flecainid se 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Flecainid Actavis se *Flecainid*

Flecainid Sandoz se *Flecainid*

Flecainid Stada se *Flecainid*

Flecin se *Flecainid*

Fortamol se *Kodein*

Frisium se **Fremgangsmåde** side 1

G

Gemadol Retard se *Tramadol*

Glibenclamid se afsnittet 3. *Midler mod sukkersyge*

H

Halcion se **Fremgangsmåde** side 1

Hexaglucon se *Glibenclamid*

Hexalid se **Fremgangsmåde** side 1

Hexapindol se *Pindolol*

Hexasoptin Retard se *Verapamil*

Hydromorphon se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Hydroxychloroquin se afsnittet 5. *Middel mod gigt og malaria*

Hydroxyzin se afsnittet 10. *Midler mod køresyge, søvnløshed og kløe*

Hydroxyzine Bluefish se *Hydroxyzin*

Hydroxyzine Orifarm se *Hydroxyzin*

Hydroxyzine Orion se *Hydroxyzin*

Hydroxyzinhydrochlorid EQL Pharma se *Hydroxyzin*

Hyoscinbutylbromid se *9.Midler ved mave-tarmlidelser*

I

Imoclone se **Fremgangsmåde** side 1 og se *Zopiclon*

Imovane se **Fremgangsmåde** side 1 og se *Zopiclon*

Imozop se **Fremgangsmåde** side 1 og se *Zopiclon*

Instanyl se *Fentanyl*

Isoniazid se afsnittet *13.Middel mod tuberkulose*

Isoptin Retard se *Verapamil*

Isoptin SR se *Verapamil*

Isradipin se *1.Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

J

Janumet Komb. se *Metformin*

Jentadueto Komb. se *Metformin*

Jurnista se *Hydromorphon*

K

Kemadrin se *Procyclidin*

Ketobemidon se afsnittet *2.Morfin og morfinlignende stoffer*

Ketogan se *Ketobemidon*

Kinin Copyfarm se afsnittet *15. Midler mod natlige lægkramper*

Kinin DAK se afsnittet *15. Midler mod natlige lægkramper*

Klopoxid se **Fremgangsmåde** side 1

Kodein se afsnittet *4.Hostemedicin* samt afsnittet *2.Morfin og morfinlignende stoffer*

Kodein Alternova se *Kodein*

Kodein DAK se *Kodein*

Kodein SAD se *Kodein*

Kodipar se *Kodein*

Komboglyze Komb. se *Metformin*

L

Labetalol se afsnittet 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Lacosamid se afsnittet 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Lexotan se **Fremgangsmåde** side 1

Lioresal se *Baclofen*

Lomir Retard se *Isradipin*

Lomir SRO se *Isradipin*

Lorazepam se **Fremgangsmåde** side 1

Lyrica se *Pregabalin*

Lysantin se *Orphenadrin*

M

Malfin se *Morphin*

Mandolgin se *Tramadol*

Matrifen se *Fentanyl*

Medanef se *Methylphenidat*

Medicebran se *Methylphenidat*

Medikinet se *Methylphenidat*

Mepronet se *Metoprolol*

Metadon se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Metadon DAK se *Metadon*

Metformin se afsnittet 3. *Midler mod sukkersyge*

Metformin Actavis se *Metformin*

Metformin Aurobindo se *Metformin*

Metformin Bluefish se *Metformin*

Metformin Orifarm se *Metformin*

Metformin Sandoz se *Metformin*

Metformin Teva se *Metformin*

Methadon Alternova se *Metadon*

Methylphenidat se afsnittet 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Methylphenidat 2care4 se *Methylphenidat*

Methylphenidat Actavis se *Methylphenidat*

Methylphenidat Alternova se *Methylphenidat*

Methylphenidat Orifarm se *Methylphenidat*

Methylphenidat Mylan se *Methylphenidat*

Methylphenidat Sandoz se *Methylphenidat*

Metocar se *Metoprolol*

Metoclopramid se afsnittet 14. *Midler mod kvalme og opkastning* samt **Fremgangsmåde** side 1.

Metoclopramide Accord se *Metoclopramid*

Metoclopramide Orifarm se *Metoclopramid*

Metoclopramide Orion se *Metoclopramid*

Metomylan se *Metoprolol*

Metoprolol se afsnittet 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Metoprolol GEA se *Metoprolol*

Metoprololsuccinat Hexal se *Metoprolol*

Metoprololsuccinat Orion se *Metoprolol*

Metoprololsuccinat Teva se *Metoprolol*

Midazolam se **Fremgangsmåde** side 1

Mitforgen se *Metformin*

Morfin se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Morphin se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Motilium se *Metoclopramid*

Motiron se *Methylphenidat*

N

Nebivolol se afsnit 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Nicomorphin se afsnit 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Nifedipin se afsnit 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Nifedipin Alternova se *Nifedipin*

Nitrazepam se **Fremgangsmåde** side 1

Nitrendipin se 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Nobligan se *Tramadol*

Norvasc se *Amlodipin*

Norvipren se *Buprenorphin*

O

Ondansetron se afsnittet 14. *Midler mod kvalme og opkastning* samt **Fremgangsmåde** side 1.

Ondansetron Amneal se *Ondansetron*

Ondansetron Aurobindo se *Ondansetron*

Ondansetron Bluefish se *Ondansetron*

Ondansetron Orifarm se *Ondansetron*

Ondansetron Stada se *Ondansetron*

Oramorph se *Morphin*

Orfiril se *Valproat*

Orionox se *Oxycodon*

Orphenadrin se 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Oxabenz se **Fremgangsmåde** side 1

Oxapax se **Fremgangsmåde** side 1

Oxazepam se **Fremgangsmåde** side 1

Oxeol se *Bambuterol*

Oxycodon se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Oxycodone se *Oxycodon*

Oxycodonhydrochlorid se *Oxycodon*

Oxycontin se *Oxycodon*

Oxynorm se *Oxycodon*

P

Pacisyn se **Fremgangsmåde** side 1

Palexia se *Tapentadol*

Palladon se *Hydromorphon*

PecFent se *Fentanyl*

Pethidin se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Petidin DAK se *Pethidin*

Phenergan se *Promethazin*

Phenobarbital se afsnittet 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Pindolol se 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Pinex comp. se *Kodein*

Plaquenil se *Hydroxychloroquin*

Plendil se *Felodipin*

Pregabalin se afsnittet 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Pregabalin Accord se *Pregabalin*

Pregabalin Krka se *Pregabalin*

Pregabalin Mylan se *Pregabalin*

Pregabalin Sandoz se *Pregabalin*

Pregabalin Sandoz GmbH se *Pregabalin*

Pregabalin STADA se *Pregabalin*

Pregabalin Teva se *Pregabalin*

Primidon se afsnittet 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Primidon ERA se *Primidon*

Procyclidin se afsnittet 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Promethazin se afsnittet 10. *Midler mod køresyge, søvnløshed og kløe*

Prometazin Orifarm se *Promethazin*

Pronoctan se **Fremgangsmåde** side 1

Propafenon se *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Propal Retard se *Propranolol*

Propanthelinbromid se afsnittet 9. *Midler ved mave-tarmlidelser*

Propranolol se 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Propranolol DAK se *Propranolol*

Propranolol Retard 2care4 se *Propranolol*

Propranolol Retard EuroPharma se *Propranolol*

Q

Quinin se *Kinin*

R

Reltebon se *Oxycodon*

Risolid se **Fremgangsmåde** side 1

Ritalin se *Methylphenidat*

Ritalin LA se *Methylphenidat*

Ritalina LA se *Methylphenidat*

Rivotril se **Fremgangsmåde** side 1

Rytmonorm se *Propafenon*

S

Seloken se *Metoprolol*

Selo-Zok se *Metoprolol*

Sirdalud MR se *Tizanidin*

Sirdalud Retard se *Tizanidin*

Sotalol se *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Sotalol 2care4 se *Sotalol*

Sotalol Mylan se *Sotalol*

Stesolid se **Fremgangsmåde** side 1

Stilnoct se **Fremgangsmåde** side 1

Stromolol se *Bisoprolol*

Synjardy Komb. se *Metformin*

T

Tadol se *Tramadol*

Tafil se **Fremgangsmåde** side 1

Tambocor se *Flecainid*

Tapentadol se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Targin se *Oxycodon*

Temesta se **Fremgangsmåde** side 1

Temgesic se *Buprenorphin*

Tenidon Komb. se *Atenolol*

Tenidon Mite se *Atenolol*

Tenoretic Komb. se *Atenolol*

Tenoretic Mite se *Atenolol*

Tenormin se *Atenolol*

Terbutalin se 7. *Midler ved lungelidelser*

Theo-dur se *Theophyllin*

Theophyllin se afsnittet 7. *Midler ved lungelidelser*

Tildiem LA se *Diltiazem*

Tizanidin se afsnittet 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Tizanidin 2care4 se *Tizanidin*

Tizanidin Orifarm se *Tizanidin*

Tizanidin Teva se *Tizanidin*

Tolbutamid se afsnittet 3. *Midler mod sukkersyge*

Tradolan se *Tramadol*

Trandate se *Labetalol*

Tramadol se afsnittet 2. *Morfin og morfinlignende stoffer*

Tramadol 2care4 se *Tramadol*

Tramadol Actavis se *Tramadol*

Tramadol Retard Actavis se *Tramadol*

Tramadol Retard Hexal se *Tramadol*

U

Unixan se *Theophyllin*

V

Valproat se afsnittet 8. *Midler ved sygdomme i nervesystemet (spasmer, parkinsonisme, epilepsi)*

Veraloc se *Verapamil*

Veraloc Retard se *Verapamil*

Verapamil se afsnittet 1. *Blodtryksmedicin, hjertemedicin, midler mod migræne og rysten på hænderne*

Verapamil Hexal se *Verapamil*

Viacoram Komb. se *Amlodipin*

Vilan se *Nicomorphin*

Vimpat se *Lacosamid*

Vipdomet Komb. se *Metformin*

X

Xigduo Komb. se *Metformin*

Z

Zarondan se *Ethosuximid*

Zebinix se *Eslicarbazepin*

Zofran se *Ondansetron*

Zok-Zid se *Metoprolol*

Zolpidem se **Fremgangsmåde** side 1

Zonoct se **Fremgangsmåde** side 1

Zopiclon se **Fremgangsmåde** side 1 samt afsnittet *2. Morfin og morfinlignende stoffer*

Zopiclone se *Zopiclon*

Denne version er opdateret 1. maj 2019. Sørg for altid at have den nyeste da der kan ske vigtige ændringer.

Svend Lings

fhv. overlæge, forfatter, ph.d.