[Pasientnavn] Dato

**Oppfølging etter siste samtale på legekontoret**

Jeg viser til samtale vi har hatt om din bruk av vanedannende legemiddel. Vi snakket om at du har brukt dette i lengre tid og at det kan være gunstig å finne ut om du kan klare deg med lavere dose eller helt uten.

Når slike legemidler brukes daglig over lengre tid, kan det føre til avhengighet selv ved bruk av normal eller lav dose. Etter en stund kan tilvenning gjøre at samme dose gir lavere effekt.

Legemidlene har ulik virkningstid. Når legemiddelkonsentrasjonen i blodet synker noen timer etter inntak, kan du oppleve abstinens. Det er viktig å være klar over at symptomene på abstinens kan ligne på de plagene du fikk legemiddelet for, blant annet angst, uro, søvnløshet. Det er vanskelig å skille angst som skyldes at legemiddelet går ut av kroppen fra annen angst. Abstinens fører dermed til at en opplever behov for mer legemiddel, selv om det egentlig gjør situasjonen verre. Det er ikke sikkert du egentlig trenger legemiddelet lenger, og kanskje kan du få det bedre uten!

Mange har opprinnelig fått legemiddelet for et problem eller en situasjon som senere har løst seg og de kan oppleve å bli bedre eller helt bra om de slutter med legemiddelet.

Jeg inviterer deg nå til å kartlegge din legemiddelbruk. Vedlagt finner du et skjema hvor du kan fylle inn både hvor mye du bruker og når. Noter gjerne hva som gjør at du opplever behov for legemiddelet eller andre ting du opplever omkring legemiddelbruken.

Ta med skjemaet neste gang du kommer til time, så kan vi sammen vurdere hva som er best for deg videre.

Lykke til og ta kontakt om du skulle ha noen spørsmål!

Vennlig hilsen

Fastlege