[Pasientnavn] Dato

**Kartlegging av bruk av vanedannende legemidler**

Jeg viser til vår samtale om bruk av vanedannende legemidler. Du har brukt dette i lengre tid, og jeg tror det er fornuftig å finne ut om du kan klare deg med lavere dose eller helt uten.

De vanedannende legemidlene du bruker er:

1.

2.

3.

Dette er legemidler som, med noen unntak, kun er ment for bruk en kort periode på noen få uker.

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 mindre effekt.

Legemidlene har ulik virkningstid. Når legemiddelkonsentrasjonen i blodet synker noen timer/dager 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.

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 etter å ha sluttet med disse legemidlene.

Nedtrapping av vanedannende legemidler må planlegges slik at nedtrappingen kan gjennomføres på en god måte. Det er derfor viktig å kartlegge hvor mye og når du bruker legemiddelet/midlene. Vedlagt finner du et skjema hvor du kan fylle inn ditt forbruk for en uke.

Ta med skjemaet neste gang du kommer til time så kan vi sammen planlegge en eventuell nedtrapping slik at det ikke skjer for raskt.

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

Vennlig hilsen

Fastlege