**Kartlegging av bruk av vanedannende legemidler**

Siden du bruker vanedannende legemidler er det ønskelig å få oversikt hvordan du bruker dem. Jeg ber deg derfor registrere når og hvor mye du tar over en periode på 7 dager. En slik oversikt kan hjelpe oss med å vurdere om medisinbruken er riktig eller om vi bør gjøre endringer.

Det anbefales for eksempel å bare bruke ett legemiddel fra en legemiddelgruppe. Det er nemlig ikke så store forskjeller mellom de ulike legemidlene i en gruppe, utover styrken. Dette gjelder både benzodiazepiner (for eksempel Sobril, Vival), benzodiazepinliknende legemidler (for eksempel Imovane, Zopiclone, Stilnoct) og sterke smertestillende (for eksempel Tramadol, Paralgin forte, Oxycontin, Tramagetic). Det kan også hende at vi bør vurdere nedtrapping av legemiddelbruken. Erfaringen er at mange får det bedre etter å ha trappet ned på, eller sluttet med, vanedannende legemidler.

Under er det plass til registrering av inntil fire ulike legemidler.

**Forklaring:**

* «Legemiddel og styrke»: Fyll inn hvilket legemiddel det gjelder og styrke
* «Total dose»: Summer antall mg eller antall tabletter den aktuelle dagen
* «Klokken»: Fyll inn tidspunktet du tar legemidlet og antall mg eller antall tabletter du tar på dette klokkeslettet

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Legemiddel og styrke:** | | | | | | |
| **Dag** | **Total dose** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Legemiddel og styrke:** | | | | | | |
| **Dag** | **Total dose** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Legemiddel og styrke:** | | | | | | |
| **Dag** | **Total dose** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Legemiddel og styrke:** | | | | | | |
| **Dag** | **Total dose** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** | **Klokken:** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |