[Pasientnavn] Dato

**Nedtrapping av vanedannende legemidler**

Du har nå gjennomført kartlegging av din legemiddelbruk og vi har snakket om nedtrapping av vanedannende legemidler. Vedlagt finner du et skjema hvor jeg har lagt inn den planen vi ble enige om. I skjemaet står det når du skal ta legemiddelet/legemidlene og hvilken dose/hvilke doser du skal bruke.

Du har fått informasjon om at man kan bli avhengig av å bruke slike legemidler, selv ved 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/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.

Hvis du bråstopper med denne type legemidler, kan du få forbigående svimmelhet, hjertebank, muskelsmerter, overfølsomhet for sanseinntrykk, tåkesyn, tretthet, svekket hukommelse, angst, panikkreaksjon og depresjon. Den nedtrappingen som vi nå har planlagt vil mest sannsynlig ikke gi deg slike abstinenssymptomer eller bare beskjedne plager. Husk at slike abstinenssymptomer går over!

Vedlagt finner du nedtrappingsplan. De fleste trenger hjelp og støtte underveis, så jeg foreslår at du kommer til time om ca …. uker. Fint om du bestiller time!

Lykke til!

Vennlig hilsen

Fastlege