**Informasjon til fastlegen om brevmaler og nedtrappingsplaner**

Vi har utformet noen brevmaler som kanskje kan være til nytte for dere i kommunikasjonen med pasienter som bruker vanedannende legemidler. De er bearbeidet fra materiell utarbeidet av kommuneoverlege Cato Innerdal i Molde. Her finner du også lenker til omregningskalkulatorer som kan være nyttige i forbindelse med utarbeidelse av nedtrappingsplaner.

**Brevmaler**

1. **Oppfølging etter samtale på legekontoret**

Kan være nyttig å gi eller sende til pasient etter at dere har snakket om bruk av vanedannende medisin.

1. **Pasientinformasjon om bruk av sovemidler og beroligende legemidler**

Kan være nyttig å gi eller sende til pasient som et ledd i motivasjonsarbeid for å redusere på eller slutte med slike legemidler.

1. **Pasientinformasjon om bruk av opioider**

Kan være nyttig å gi eller sende til pasient som et ledd i motivasjonsarbeid for å redusere på eller slutte med slike legemidler.

1. **Brev til pasient om kartlegging av bruk av vanedannende legemidler**

Gis eller sendes til pasient hvor det er behov for å kartlegge hvordan pasienten bruker legemidlene; gjerne som forberedelse til å planlegge nedtrapping

1. **Kartlegging av bruk av vanedannende legemidler**

 Skjema for kartlegging av legemiddelbruk

1. **Brev til pasient om nedtrapping av vanedannende legemidler**

Brev som gis til pasient sammen med nedtrappingsplan som du og pasienten sammen har satt opp.

**Nedtrappingsplaner**

Helsedirektoratet har anbefalt nedtrappingsperiode på omkring 12 uker for benzodiazepiner og 6 uker for opioider. Erfaringsmessig er det ofte nødvendig å bruke lenger tid enn dette for å redusere uønskede symptomer. Nedtrappingstid bør avtales i samråd med pasienten. Dersom nedtrappingen blir vanskelig bør det brukes lengre tid, dette kan særlig være nødvendig mot slutten. Vi presenterer et eksempel på nedtrappingsplan fra benzodiazepiner og z-hypnotika **(7 Eksempel nedtrapping benzo)**.

En nyttig **nedtrappingskalkulator:** [trappned.no](https://trappned.no/nedtrapping.php)

**Omregningskalkulatorer**

Lenke til [Helsedirektoratets oversikt og ekvipotens for benzodiazepiner og z-hypnotika](https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/vanedannende-legemidler/grunnleggende-om-vanedannende-legemidler/oversikt-og-ekvipotens-for-benzodiazepiner-og-z-hypnotika)

Det er stor variasjon i vurdering av morfinekvivalenter; derfor gir omregningskalkulatorer sprikende angivelser. Her er lenker til to konverteringstabeller:

[Helsedirektoratets konverteringstabell for opioider](https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/opioider/verktoy/konverteringstabell)

[HELFOs omregningskalkulator for morfinekvivalenter](http://www.helfoweb.com/morfinekvivalenter/)

Februar 2021

*Hanne Nikkels, Sissel Gundersen, Arne Johannesen, Fredrik Nilsen og Bjørnar Nyen*

*Arbeidsgruppen i «Riktigere bruk av psykofarmaka og opioider i Telemark»*