**Informasjon om bruk av kvetiapin som sovemiddel**

Kvetiapin (selges som Quetiapin© og Seroquel©) er av norske legemiddel-myndigheter bare godkjent til bruk ved schizofreni og bipolar lidelse samt som tilleggsbehandling ved depresjon. Det er ikke anbefalt som søvnregulerende middel.

Likevel har dette legemiddelet de siste årene i økende grad blitt skrevet ut av leger som sovemedisin. Det har virkning hos mange fordi søvnighet er en vanlig bivirkning. Hos noen har det også virkning på søvnvanskene fordi det kan dempe kvernende og urolige tanker.

Dessverre har kvetiapin også andre og uønskede bivirkninger som vektøkning, forstyrrelser i fettstoffskiftet, hangover på dagtid, urolige bein, munntørrhet og redusert oppmerksomhet. En sjelden gang kan kvetiapin gi alvorlig hjerterytmeforstyrrelse. Ved langtids bruk utvikles det hos noen toleranseutvikling slik at dosen må økes for å få samme effekt.

Dersom kvetiapin skal brukes ved søvnforstyrrelser, må nytten alltid vurderes opp mot ulemper og bivirkninger av legemiddelet. Det bør eventuelt bare benyttes i korte perioder (2-4 uker) eller bare enkelte netter. Om vi sammen likevel finner ut at du kan bruke kvetiapin over lengre tid, må fastende blodglukose, fettstoffer i blodet og vekt måles minst en gang årlig.

Ved langvarige søvnplager bør behandling uten medikamenter forsøkes. Helsedirektoratet anbefaler det som kalles kognitiv adferdsterapi. Over 80 % av pasienter med søvnvansker får forbedret søvn av slik strukturert behandling. Effekten varer vanligvis ved også etter endt behandling.

Noen klarer å gjennomføre dette ved å følge selvhjelpskurs basert på kognitiv behandling for mestring av søvnproblemer. Her finner du et godt kurs: <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/sovnproblemer/>. Jeg anbefaler at du sjekker og ser om det er noe du kan bruke. For å ha nytte av kurset må du regne med å bruke en del tid på å gjennomføre programmet. Det kan hende du trenger litt støtte og hjelp for å klare å gjennomføre; samarbeid derfor gjerne med et familiemedlem eller en venn. Jeg kan også bidra om du ønsker. Uansett vil jeg snakke med deg om dette ved neste time hos meg.

Med vennlig hilsen

Fastlege