



MOLDE KOMMUNE

Helsetjenesten

Kartlegging av bruk av vanedannende legemidler

Nedtrapping av legemiddelbehandling bør gjøres i samarbeid med din fastlege. Bruk en uke på å finne ut hvor stor dose du bruker i gjennomsnitt.

Du bør sette opp 3 til 5 faste klokkeslett utover dagen der du skal ta tablettene. Du bør ikke ta tabletter mellom disse tidspunktene. Det kan gjøre at mengden av legemiddel i blodet blir ujevn og gi deg ubehag. Ta tablettene etter klokken, ikke etter behov! Sovemedisin tar du selvfølgelig bare om kvelden.

Dersom du bruker flere ulike benzodiazepiner og/eller benzodiazepinliknende legemidler kan det være en fordel å gå over til å bruke kun et legemiddel av denne typen. Det samme gjelder dersom man bruker flere typer opioider. Dette er fordi det ikke er store forskjeller mellom de ulike legemidlene, utover hvor mange mg som må tas for å oppnå virkning. Men både for å kunne samle disse legemidlene og for å planlegge en nedtrapping er det viktig å vite hvor mye man faktisk bruker av legemidlene.

På neste side finner du ekstra tabeller om du bruker flere vanedannende legemidler.

Forklaring:

- «Legemiddel»: 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 på første rad. I boksene under skriver du antall mg eller antall tabletter du tar på dette klokkeslettet.
- «Sum»: Summer antall mg eller tabletter du her brukt av legemidlet de sju dagene.

Legemiddel og styrke:						
Dag	Total dose	Klokken:	Klokken:	Klokken:	Klokken:	Klokken:
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Sum:						

Legemiddel og styrke:						
Dag	Total dose	Klokken:	Klokken:	Klokken:	Klokken:	Klokken:
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Sum:						

Legemiddel og styrke:						
Dag	Total dose	Klokken:	Klokken:	Klokken:	Klokken:	Klokken:
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Sum:						

Legemiddel og styrke:						
Dag	Total dose	Klokken:	Klokken:	Klokken:	Klokken:	Klokken:
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Sum:						