

Varför vill vi trappa ner din medicin?

Du medicinerar med ett preparat mot sömnsvårigheter och/eller ångest. Dessa läkemedel är beroendeframkallande och efter en tids regelbunden användning minskar effekten. Många vill då öka dosen eller ta medicinen oftare för att kunna få samma effekt igen. Kan man istället glesa ut användningen kommer tablettorna ha bättre effekt när man väl behöver ta dem.

Den här gruppen av läkemedel har också en del biverkningar som kan påverka dig i din vardag:

- Dåsighet, yrsel, förvirring, försämrat minne och fallolyckor är vanligt i början.
- Vid längre tids användning är det vanligt att man får svårt att somna, d.v.s. att tiden det tar att somna utan läkemedlet blir längre än innan, att man får ryggvärk och försämrat minne. Av vissa läkemedel kan man få ökad ångest, irritation, aggression, nedstämdhet och avtrubning.
- Beroende och abstinens kan visa sig som oro, ångest, humörsvängningar, rastlöshet, irritation, svettningar och sömnproblem.

Att vi försöker minska användningen av medicinerna kan du märka på något av följande sätt:

- Du får mindre förpackningar utskrivet
- Du får uttagsintervall, det vill säga att vi på receptet anger när du tidigast får hämta ut medicinen nästa gång.

Detta kan innebära att du inte längre kan ta medicinen varje dag vilket kommer medföra att när du verkligen behöver ta medicin så har den bättre effekt. Vi har också börjat att oftare kontrollera prover för alkohol och droger på alla som medicinerar med denna typen av preparat. Du kan därför bli ombedd att lämna prover inför förnyelse av recept.

Det finns andra effektiva behandlingar för dina besvär och vårdcentralen kan istället för medicin erbjuda dig:

- Sömskola individuellt eller i grupp
- KBT (kognitiv beteendeterapi) på vårdcentralen eller internetbaserat

Kontakta din vårdcentral om du vill prova något av detta istället.