



Gode råd ved søvnløshet, uro og angst:

Snakk med legen din om andre tiltak som kan hjelpe.

Unngå koffeinholdige drikker som kaffe, te og energidrikker etter kl. 14.

Ikke bruk alkohol som sovemiddel. Alkohol kan lette innsovningen, men gir urolig søvn med mange oppvåkninger og dårlig søvnkvalitet.

Stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helgene.

Unngå å sove på dagtid, eventuelt ta en kort blund på under 20 minutter.

Sørg for å få regelmessig mosjon og trening, og gjør morsomme aktiviteter som gir mestringfølelse.

Prøv å bruke tablettene bare av og til.

Trenger du hjelp?

Ta kontakt med:

- Fastlegen din
- RUSinfo: 915 08 588
www.rusinfo.no
- SOVno: 55 97 47 07
www.sovno.no
- Mental helse: 116 123
www.mentalhelse.no

Mer informasjon?

- Fakta om rusmidler: Oslo universitetssykehus
faktaomrus.no
- Gode råd for bedre søvn helsenorge.no
- Vandannende medisiner - helsenorge.no

Produsert av

Avdeling for rettsmedisinske fag.

Medisinsk klinikk.

Avdeling for farmakologi.



www.oslo-universitetssykehus.no

Oslo universitetssykehus er lokalsykehus for deler av Oslos befolkning, regionssykehus for innbyggere i Helse Sør-Øst og har en rekke nasjonale funksjoner.



Informasjon om vanedannende legemidler

Vanedannede legemidler

Vanedannende legemidler brukes mot søvnvansker, sterke smerter, angst eller uro. Det er anbefalt å begrense bruken av slike legemidler til korte tidsperioder. Vanligvis brukes de situasjonsbetinget eller inntil to uker. Legen din vil avtale med deg hvor lenge den vanedannende medisinen skal brukes.

Grunnen til at legemidlene kalles "vanedannende" er at **kroppen venner seg til legemidlene**, noe som gjør at effekten reduseres. Varig bruk kan føre til utvikling av avhengighet selv om legemidlet brukes slik legen har anbefalt.

Mange vil oppleve at det er vanskelig å slutte med vanedannende legemidler. Nedtrapping av et vanedannende legemiddel skal gjøres i samråd med legen din.

Bruk av vanedannede legemidler

Legemidlene kan være effektive for å lindre akutte symptomer, men ikke-medikamentell behandling er viktigere på lang sikt.

- ! Du kan få økt livskvalitet ved å prøve andre alternativer enn vanedannende legemidler. Snakk med legen din.

Du kan få bivirkninger som trøtthet, konsentrasjonsproblemer og svimmelhet kort tid etter at du har tatt tablettene, og dette kan vedvare til dagen etter. Sterke smertestillende legemidler gir forstoppelse og kvalme, og kan gi nedsatt seksualfunksjon og seksuell lyst.

Langvarig bruk av vanedannende legemidler er problematisk, med redusert effekt og uønskede bivirkninger som angst, søvnproblemer, nedstemthet og dårligere hukommelse.

Bruker du flere vanedannende legemidler samtidig øker risikoen for sløvhet, fall og svaktet hukommelse.

- ! Det er ikke anbefalt å bruke flere vanedannende legemidler samtidig.

Eksempler på vanedannende legemidler

- **Sterke smertestillende legemidler - Opioider:** Paralgin og Pinex Forte/Major, OxyNorm, Oxycodone, OxyContin, Durogesic, Dolcontin, Morfin, Oramorph, Tramadol, Nobligan, Tramagetic OD/Retard, Tamgesic, Fentanyl, Norspan, Ketogan m. fl.
- **Beroligende og angstdempende legemidler - Benzodiazepiner:** Valium, Sobril, Vival, Stesolid, Xanor, Rivortril og Apodorm
- **Sovemidler:** Zopiklon, Zolpidem, Zopitin, Stilnoct, Imovane, Apodorm



- ! Vanedannende legemidler påvirker din evne til å kjøre bil og utføre krevende/risikofylt arbeid. Snakk med legen om bilkjøring.

Er du over 65?

Legemiddelbivirkninger kan være uspesifikke og mis tolkes som normale aldersforandringer eller sykdom. Vanlige bivirkninger som lett kan mis tolkes er trøtthet, svimmelhet, dårlig matlyst, falltendens, hukommelses tap, forvirring og forstoppelse.

Er du eldre er du mer utsatt for bivirkninger fra vanedannende legemidler.

Alkohol og vanedannende legemidler

Du bør ikke drikke alkohol når du bruker vanedannende legemidler. Alkohol og vanedannende legemidler forsterker hverandres effekt og øker risikoen for uforutsette og farlige reaksjoner.

- ! Hvis du lurer på noe: spør om råd hos fastlegen, eller hos farmasøyt på apotek.

Kort om bruk av vanedannende legemidler over lang tid

- Medisinen får gradvis mindre effekt og til slutt kan virkningen forsvinne helt
- Vansker med å slutte med medisinen
- Bivirkninger som dårlig søvn, angst, uro nedstemthet, forvirring og dårlig hukommelse
- Svimmelhet og dårlig balanse som kan føre til økt risiko for fall
- Nedsatt aktsomhet som kan øke risikoen for å havne i trafikkulykker og ulykker med arbeidsmaskiner

