



Hyvä [henkilön nimi],

Lähestyn Sinua kirjeitse huomattuani, että potilastietojärjestelmämme mukaan olet käyttänyt jo jonkin aikaa [Lääkkeen nimi] -lääkitystä. Lääkärit ovat kiinnittäneet viime aikoina huomiota säännöllisesti käytetyn rauhoittavan lääkeyksen pitkäaikaishaittoihin.

Rauhoittavien lääkkeiden pitkäaikaiskäyttöä ei suositella, koska elimistö tottuu helposti rauhoittaviin lääkkeisiin. Tämän seurauksena lääkkeen teho laskee, eikä lääkeytoimi enää toivotulla tavalla. Jos lääkeytoimi lopetetaan yhtäkkiä, niin seurauksena voi olla ikäviä, vieroitusoireina ilmeneviä haittavaikutuksia. Riippuvuuden kehittymisen lisäksi on ongelmallista, että rauhoittavat lääkkeet voivat pitkäaikaiskäytössä pahentaa ahdistuneisuutta ja vaikeuttaa univaikeuksia. Rauhoittavan lääkeyksen pitkäaikainen käyttö saattaa myös lisätä muistiongelmia ja huonontaa tasapainoa altistaen kaatumisille.

Toivonkin, että harkitsisit rauhoittavan lääkeyksesi annoksen pienentämistä ja mahdollisesti myös lääkeyksen lopettamista kokonaan tulevaisuudessa.

Paras tapa pienentää annosta on ottaa lääkeyttä ainoastaan silloin, kun koet ettet mitenkään pärjää ilman lääkeyttä. Esimerkiksi [kuva tähän potilaalle tyypillinen vaikea tilanne, josta ei selviäisi ilman tarvittavaa rauhoittavaa lääkeytystä].

Jos et millään pärjää kokonaista päivää ilman rauhoittavaa lääkeytystä, voit vähentää oma-aloitteisesti lääkeytystä esimerkiksi neljänneksellä 1–3 viikon välein. Tabletin pienentämiseen voit käyttää apteekista ostettavaa tablettileikkuria. Annoksen laskeminen vähitellen vähentää vieroitusoireita ja annoksen laskeminen onnistuu paremmin. Annoslaskun yhteydessä voi esiintyä ahdistuneisuutta ja unettomuutta. Vointi tasaantuu yleensä viikon sisällä, eikä sen takia kannata palata aiempaan, korkeampaan annokseen.

Kun olet päässyt annoksen laskemisessa alkuun, voit harkita myös lääkeyksen lopettamista kokonaan.

Voit myös varata ajan vastaanotolleni, niin voimme keskustella asiasta tarkemminkin.

Ystävällisin terveisin,