



Berusede bilførere

Spørsmål: Min mor er ofte nervøs og sover dårlig. Derfor bruker hun både sovepiller og beroligende medisiner. Tidvis mener jeg hun tar for mange slike tabletter. Jeg ble derfor glad da hun fikk beskjed av legen sin at hun ikke lenger får kjøre bil hvis hun ikke minsker bruken av nervepillene.

Svar: Du har rett i at kjøring i ruspåvirket tilstand er et alvorlig og økende trafikksikkerhetsproblem. Ifølge en stor undersøkelse utført av Folkehelseinstituttet er det nesten fire ganger så mange bilister som er ruspåvirket på grunn av medisinbruk sammenlignet med antall bilførere med alkoholpromille. Ifølge UP-sjef Runar Karlsen kjøres det minst 126 000 rusturer hver eneste dag i Norge. I 77 000 av tilfellene er sjåføren påvirket av vanedannende legemidler. En studie utført i 13 europeiske land viser at bruken av sløvende medikamenter blant norske bilister er høyere enn gjennomsnittet i Europa. 1. februar 2012 innførte Norge som et av de første landene i verden faste nedre grenser for hva som er å anse som påvirkning av ulike berusende og bedøvende legemidler. Myndighetene fastsatte også hvilke straffer man kan bli idømt hvis man overskrider reglene.

De fleste sovemidler og vanedannende medisiner skal ifølge retningslinjene kun brukes i små doser og over kort tid. Det er derfor tankevekkende at én av tre personer over 65 år i Norge får sovemidler. Til hver bruker av det vanligste sovemidlet blir det i gjennomsnitt utskrevet 200 tabletter. I tillegg til trafikkrisikoen som dette medfører, er det langvarige forbruket uheldig fordi studier viser at søvnkvaliteten blir svekket hvis man benytter slike medikamenter over tid. Vanedannende sovemedisiner bidrar derved til å forverre det problemet som de var ment å løse.

Hvis man har søvnproblemer, bør man fortrinnsvis få råd fra legen sin om hvordan vanskelighetene kan løses uten bruk av vanedannende og trafikkfarlige medikamenter. Det finnes en rekke virksomme tiltak man kan forsøke. Hvis man i tillegg har behov for sovepiller, lønner det seg å velge et produkt som ikke er vanedannende, som ikke påvirker funksjonsnivået neste dag og som ikke nedsetter søvnkvaliteten, som for eksempel et legemiddel som inneholder melatonin med lang virketid. Melatonin er kroppens eget søvnhormon.