

## Alvorlige bivirkninger ved stærk smertestillende medicin?

Langvarig brug af stærk smertestillende medicin kan give alvorlige bivirkninger, som kan påvirke din hverdag og samvær med din familie og dine venner.

Dine sociale kompetencer kan også ændres fx kan du have glemt, hvad der gør dig glad. Det kan tage måneder til år efter ophør med medicinen, inden dit nervesystem virker normalt igen.

Stærk smertestillende medicin hjælper sjældent på kroniske smerter. Langvarigt brug kan faktisk i sig selv medvirke til forværring af smerterne. Disse smerter er svære at skelne fra de oprindelige smerter, som du er i behandling for.

## Hvorfor skal du prøve at trappe ud?

Det er vigtigt at være sikker på, at du har behov for medicinen, når der er risiko for alvorlige bivirkninger.

Det gør vi ved at forsøge at nedtrappe din smertestillende medicin, så du undgår unødvendige alvorlige bivirkninger, der påvirker dit liv og din hverdag negativt.

Viser det sig, at du får brug for medicinen igen, er det ikke en fejl at have forsøgt at stoppe, men så ved vi, at du har gavn af behandlingen.

### Typiske bivirkninger ved langvarigt brug af stærk smertestillende medicin:

- Afhængighed
- Svimmelhed
- Forværring af smerter
- Forstoppelse
- Døsighed
- Forvirring



## Hvad kan du selv gøre for at lette dine smerter?

Ret dit fokus mod ikke-medicinsk behandling, som fx fysisk træning, afspænding, gode søvnvaner, fordeling af aktiviteter hen over hele dagen og ved at sætte fokus på sanserne:

- Gå ud i naturen
- Fællesskab med venner og familie
- Lave og spise god mad
- Kropsmassage, yoga, kropsovelser, mindfulness
- Lytte til og spille musik, synge
- Dyrke en hobby
- Adspredelse med fokus på lyst
- Fokusér på andre steder på kroppen, hvor det ikke gør ondt
- Undgå katastrofetanker
- Gør det samme i 15 min HVER dag på et bestemt tidspunkt uanset om det er en god dag eller dårlig dag. Du kan selv vælge om det er at gå en tur, læse i en bog eller noget helt tredje.



2. udgave 2024



# Få det godt

- uden brug af smertestillende medicin



REGION NORDJYLLAND  
- i gode hænder

## Abstinenssymptomer ved smertestillende medicin

Når du trapper ud af medicin mod stærke smerter, kan du opleve abstinenser. Det er helt normalt, og samtidig kan det være ubehageligt.

Nogle mærker abstinenser meget tydeligt, mens andre stort set ikke mærker dem.

Abstinenserne vil typisk opstå indenfor et døgn efter reduktion af dosis. De forsvinder normalt efter få dage, men kan vare op til 1-2 uger.

### Mulige abstinenser

#### Nervesystemet

- Forværring af vanlige smerter
- Hovedpine
- Søvnløshed
- Uro og rastløshed
- Angst
- Smerter
- Influenzalignende symptomer (fx muskel- og ledsmerter, kulderystelser og hedeture, tåre- og næseflåd)

#### Mave-tarm

- Mavesmerter/-kramper
- Kvalme og opkastninger
- Appetitløshed
- Diarré

#### Kredsløb

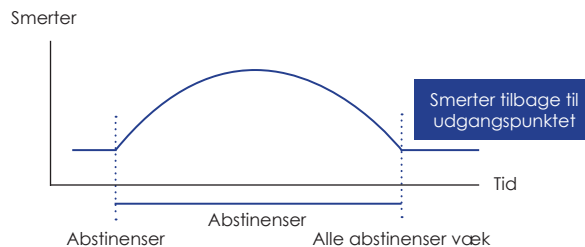
- Hjertebanken
- Forhøjet blodtryk

Et hyppigt abstinenssymptom er flere smerter. Ved nedtrapping af stærk smertestillende medicin kan abstinenser derfor mistolkes som en forværring i de oprindelige smerter.

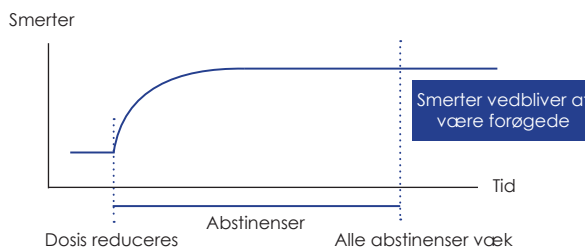
Det er en af årsagerne til, at det kan være svært at stoppe med smertestillende medicin, se figur.

Ved uudholdelige abstinenssymptomer, kontakt din læge.

### Smerteforværring skyldes abstinenser



### Smerteforværring skyldes reduktion af smertestillende medicin



## Hvordan trapper du ud?

Du skal altid aftale aftrapning af stærk smertestillende medicin med din læge.

Stærk smertestillende medicin må ikke stoppes brat, men skal trappes ud for at begrænse abstinenser. Svære abstinenser opstår ved for hurtig reduktion af dosis eller brat ophør med behandlingen.

En typisk plan for nedtrapping kan være:

- Reduktion af dosis hver 14. dag
- Ved mange abstinenser kan dosis reduceres mindre hver gang eller med længere intervaller.

Det er meget vigtigt, at planen tilpasses dig og løbende ændres afhængigt af netop din reaktion på nedtrappingen. Hvis du når til et vanskeligt punkt, kan nedtrappingen sættes på pause, indtil du er klar igen. En aftrapning kan derfor foregå over lang tid.

## Aftrapningsplan

Lægemiddel: \_\_\_\_\_

Dosering: \_\_\_\_\_

Dato	Morgen	Middag	Aften	Nat

### Kontaktperson

Du har talt med: \_\_\_\_\_

Kontaktoplysninger: \_\_\_\_\_

### Pårørende

Navn: \_\_\_\_\_

### Næste aftale

d. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ - 20\_\_ kl. \_\_\_\_ Kons.  Tlf.

d. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ - 20\_\_ kl. \_\_\_\_ Kons.  Tlf.

d. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ - 20\_\_ kl. \_\_\_\_ Kons.  Tlf.

d. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ - 20\_\_ kl. \_\_\_\_ Kons.  Tlf.

d. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ - 20\_\_ kl. \_\_\_\_ Kons.  Tlf.