

Vellykket nedtrapning

til dig som tager
opioid mod smerter

Bivirkningerne ved brug af opioid i lang tid overstiger for næsten alle den smertelindrende effekt.



Nogle af bivirkningerne ved opioider:



træthed/
søvnighed



svimmelhed



dårligt
humør



koncentrations-
besvær



smertes



dårlig
hukommelse



forstoppelse



ingen sexlyst

Oplever du eller dine nærmeste, at du har bivirkninger?

Selv om medicinen hjalp godt i starten, vænner kroppen sig til den. Derfor giver medicinen nu mindre eller slet ingen smertelindring.

Efter nedtrapning



De fleste patienter vil opleve, at de har færre bivirkninger, og at smerterne er uændret.

Ro til nedtrapning



Hvis der sker meget i dit liv, som er krævende for dig, kan det gøre dine smerter værre.



Nedtrapningen skal derfor starte på et tidspunkt, hvor der er nogenlunde ro i dit liv, og du fx ikke står over for at skulle flytte, i jobprøvning, holde en stor fest eller lignende.



Hvis der opstår meget uro i dit liv, eller du fx skal på ferie, kan du tale med lægen om muligheden for at holde pause i nedtrapningen. Det betyder, at du i en aftalt periode bliver på samme dosis, hvorefter du så igen går ned i dosis.

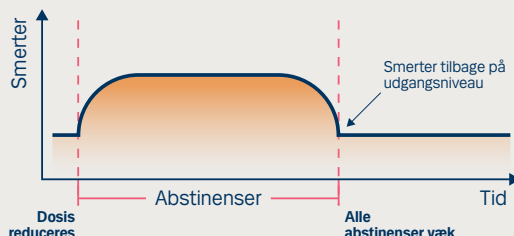
Fysiske abstinenser

Fordi kroppen har vænnet sig til medicinen, oplever de fleste symptomer, når de nedtrapper. Hvis du har glemt en dosis engang, vil du også have oplevet det.

Det er ikke dine underliggende smerter – men derimod abstinenser, som vil forsvinde igen.

Ved nedtrapning kan det være svært at skelne, om forværring af smerterne skyldes underliggende smerter eller fysiske abstinenser.

Abstinenserne opstår ofte indenfor et døgn og forsvinder efter få dage, men kan vare op til få uger.



Mulige forbigående fysiske abstinenser

Nervesystemet

- Nye smerter
- Forværring af vanlige smerter
- Hovedpine
- Søvnløshed
- Uro og rastløshed
- Angst
- Influenzalignende symptomer
 - Muskel- og ledsmerter
 - Kulderystelser og hedeture
 - Tåre og løbenæse

Mave-tarm

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

Kredsløb

- Hjerterbanken
- Forhøjet blodtryk

Nedtrapning **hvordan?**

Første dosisreduktion



Tal med lægen om, hvilke aktiviteter du laver igennem dagen, og hvornår du mest har behov for smertelindring. Første gang kan I aftale at fjerne en lille smule fra én dosis. Næste gang kan I fjerne fra flere doser.



Hold øje med, hvilke abstinenssymptomer du får, og hvor længe de varer. Du og lægen kan bruge den viden til at vælge, hvor længe der skal være mellem hver dosis-justering i den videre nedtrapning.

Hvad kan du **selv** gøre?



Forbered dig på, at du i perioder vil have mindre overskud. Sørg for at have støtte og forståelse fra dine nærmeste.

Det kan være en god ide at have en nødplan – hvem skal fx lufte hunden eller sørge for indkøb?



Find din balance mellem aktiviteter og pauser. Prioritér de aktiviteter, som gør dig glad.

Vær social, i det omfang det er muligt. Måske skal du i en periode være social på en anden måde, end du har været tidligere.



Bevæg dig hver dag. Det er godt for dit sind og dine smerter. Find aktiviteter, der er tilpasset det du kan – og nogle, som du også kan lave på dårlige dage.

Smerteinfo



Find mere information og hjælp til at håndtere dine kroniske smerter på [Smerteinfo.dk](https://smerteinfo.dk)