

Smärta

Att gå runt med en obehandlad smärta tar mycket energi och kan försämra din livskvalitet. Modern smärtbehandling är effektiv och kan göra att du mår bättre under din sjukdomstid. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har ont.

Behandling av smärta

Vid behandling av smärta är det viktigt att veta var och när du har ont och hur du upplever smärtan. Det finns olika typer av smärta och beroende på vad det är för smärta fungerar olika behandlingar bättre eller sämre. Smärtstillande läkemedel finns i många olika former, exempelvis som tabletter, plåster, nässpray och injektionsvätska.

För att få maximal smärtbehandling används ofta flera olika smärtstillande läkemedel i kombination, till exempel en kombination av opioider, paracetamol och/eller antiinflammatoriska läkemedel.

Det är även vanligt med en kombination av läkemedel som lindrar smärtan under en längre period och läkemedel som kan ge snabb lindring en kort period.

Det smärtlindrande läkemedlet bör tillföras på regelbundna tider för att hålla en så jämn nivå i kroppen som möjligt för att undvika plötslig smärta.

I början av regelbunden smärtstillande behandling kan du känna dig tröttare än vanligt. Det går över och beror på att kroppen slappnar av efter att ha varit i anspänning av smärtan.

Egenvårdsråd vid smärta

- Ta läkemedlen regelbundet enligt din läkares ordination. Vänta inte tills du får för ont.
- Kombinera inte läkemedel på egen hand eftersom kombinationen kan vara farlig.
- Om du håller dig inom rekommenderad dos av läkemedlet är det inte farligt och du blir inte beroende. Det är smärtan som styr dosbehovet och du blir därför inte berusad.
- För smärtdagbok där du noterar när, var och hur smärtan känns. Det kan hjälpa din läkare att anpassa läkemedelsbehandlingen efter dina behov och göra vardagen mer förutsägbar för dig.
- En värmekudde kan upplevas behagligt, men var försiktig eftersom stark värme kan skapa obehag och orsaka brännskada.
- Nedstämdhet, oro och stress kan göra att smärtan blir svårare att hantera. Du kan få samtalsstöd av din kontaktsjuksköterska eller en kurator.