

Smärta

Att leva med smärta tar mycket energi och kan försämra din livskvalitet. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har ont, så att du kan få behandling mot smärtan. Det finns effektiv behandling som hjälper dig må bättre.

Råd vid smärta

- Ta läkemedlen regelbundet enligt din läkares ordination. Vänta inte tills du får för ont, eftersom smärtan då kan bli svårare att behandla.
 - Kombinera inte läkemedel på egen hand – det kan vara farligt.
 - Om du håller dig inom den rekommenderade dosen av läkemedlet är det inte farligt och du blir inte beroende. Det är smärtan som styr dosbehovet.
 - Viss smärtbehandling behöver avslutas stegvis, enligt läkarens ordination.
 - Skriv dagbok där du noterar när, var och hur smärtan känns. Det kan hjälpa din läkare att anpassa behandlingen efter dina behov och göra vardagen mer förutsägbar för dig.
 - En värmekudde kan vara skönt.
 - Nedstämdhet, oro och stress kan göra att smärtan blir svårare att hantera. Du kan få samtalsstöd av din kontaktsjuksköterska eller en kurator.
- Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på När du har ont.