# Patientinformation - opioider

Opioider är ett samlingsnamn för vissa ämnen som kan minska smärta genom att verka i hjärnan och stimulera hjärnans belöningssystem.
Exempel på opioider som kan förskrivas på recept av läkare är morfin, kodein, tramadol och oxikodon.
De är narkotikaklassade och har beroendeframkallande egenskaper. Regelbunden användning av beroendeframkallande läkemedel ökar risken för att utveckla ett beroende. Ofta är det först när du försöker sluta som du upptäcker beroendet. Det varierar från person till person hur lätt man blir beroende.
Vid kontinuerlig behandling med opioider utvecklas tolerans, vilket innebär att kroppen vänjer sig vid läkemedlet och den smärtlindrande effekten avtar. Högre och högre doser behövs då för att uppnå samma smärtlindring.
Det är viktigt att du som patient är informerad om de risker och bieffekter som kan uppkomma vid behandling med opioider.

## Exempel på möjliga biverkningar av opioider

- Trötthet, yrsel och påverkan på tankeförmåga.
- Mardrömmar
- Förstoppning – medel mot förstoppning brukar behövas
- Illamående eller kräkningar – oftast tidigt i behandlingen och kan försvinna med tiden
- Klåda, svettningar
- Påverkan på könshormoner, vilket kan orsaka depression och ångest. Brist på testosteron hos män yttrar sig som impotens och nedsatt sexlust. På längre sikt kan påverkan på benmassa orsaka osteoporos. Hos kvinnor kan påverkan på menstruationen förekomma.

## Vid behandling med opioider

- Ta aldrig högre dos än du fått förskrivet.
- Följ upp effekt/bieffekter med din läkare inom 2-4 veckor efter nyinsättning och därefter med regelbundenhet för att behandlingen ska bli så effektiv och säker som möjligt. Prata om dina frågor kring effekt och biverkningar.
- Arbeta tillsammans för att skapa en plan för hur du ska hantera smärtan. Fundera över andra mindre riskfyllda och mer framgångsrika sätt än opioder för att hantera din smärta. Vissa av dessa alternativ kan faktiskt **fungera bättre** och har mindre risk för biverkningar:
  - Antiinflammatoriska läkemedel som naproxen eller ibuprofen
  - Läkemedel som också används för att behandla depression och epilepsi, till exempel amitriptylin och gabapentin
  - Sjukgymnastik och träning
  - Kognitiv beteendeterapi där du lär dig att hantera psykiska och emotionella utlösande faktorer för smärta och stress.

Hjälp till att förhindra missbruk och annan felaktig användning:

- Använd aldrig en annan persons förskrivna opioider
- Förvara förskrivna opioider på en säker plats och utom räckhåll för andra (exempelvis besökare, barn, vänner och familj)
- Kassera oanvända läkemedel på ett säkert sätt genom att lämna in dem på ett apotek. Tänk på att det även gäller använda smärtplåster.

Om du har problem med beroende – berätta för din läkare

Undvik alkohol när du tar förskrivna opioider.

# Att sluta med opioider

## Varför ska jag sluta?

Många som slutar upptäcker till exempel att de:

- Inte har mer ont än när de tog starka värktabletter.
- Är mycket piggare på dagen än när de tog opioider.
- Blir av med biverkningar som förstoppning, illamående, muntorrhet, urinretention, nedsatt sexuell funktion, nedsatt reaktionsförmåga, hormonrubbningar, benskörhet, nedsatt immunförsvar, sömn-, minnes- och koncentrationsstörningar.

## Vad är abstinens?

Om du slutar med läkemedel som gett dig ett beroende kan du få abstinens. Det är kroppens sätt att reagera på att den inte längre får det läkemedel som den vant sig vid. Abstinensutveckling är inte skadlig men kan vara mycket besvärlig. Genom stegvis planerad nedtrappning kan abstinenssymtom undvikas/minskas.

**Abstinenssymtom i den akuta fasen** (inom 6-24 timmar) består av oro, ångest. ökad smärta, sömnstörning, myrkrypningar, gäspningar, rinnsnuva, vidgade pupiller och gåshud. Vid tilltagande abstinens uppträder en bild med ökad puls, förhöjt blodtryck, rastlöshet, feber, kräkningar och diarré.
**Sena symtom av abstinens** (efter 2-3 veckor) kan pågå i upp till sju månader och kännetecknas av depression, initiativlöshet och minskad tolerans för stress.

## Förslag på utsättning

Vid akut smärta, exempel efter operation, kan behandlingen med opioider avslutas tvärt.
Vid långtidsbehandling kan man ha som mål att minska dygnsdosen stegvis. En i förväg uppgjord plan underlättar. Ökad smärta i perioder är förväntat och utgör inte ett skäl att avsluta en i övrigt motiverad nedtrappningsplan.

Information, motivation och uppföljning är viktigt. Om det för stunden bedöms olämpligt att gå vidare med en nedtrappningsplan kan aktuell dosering behållas under en utsträckt period. Att backa till högre dosering rekommenderas inte.

**Källor:**
**- Prescription Opioids – what you need to know. CDC Guideline för prescribing för chronic pain 2016**
**- Att sluta med opioider, Region Kronoberg att-sluta-med-opioider_2022.pdf (regionkronoberg.se)**