

Smerter

**Information til patienter og
pårørende**



Hospice Sydfyn

Forord

Pjecen henvender sig til patienter og pårørende. Det er ikke alle patienter, der har smerter, men mange er bange for at få smerter. Pjecen omhandler, hvordan man kan beskrive, behandle og kontrollere smerter.

Smerter

Smerter kan påvirke på mange måder. De kan begrænse aktiviteter, forstyrre søvnen og gøre én urolig og bange. Smerter kan gøre én modløs i perioder og påvirke overskud og glæde til samvær med familie og venner. Det er derfor vigtigt med den bedst mulige smertebehandling.

Smerter er en personlig oplevelse, der kan være svær at beskrive.

Smerter er primært afhængige af grundsygdommen, men også påvirkelige af mange andre faktorer.

Forskellige smertetyper:

- Der findes smerter, der kan lokaliseres til et bestemt sted, som giver direkte ømhed og forværring ved belastning.
- Der findes smerter, der er svære at lokalisere, de kan være dybe, murrende, turevise og trykkende.
- Der findes smerter, der føles brændende, sviende, stikkende, jagende eller giver elektriske stød. (nerve-relaterede)

Faktorer som kan påvirke smerteoplevelsen

Det kan være tanker som:

Kan jeg holde fast i mit sociale liv med familie og venner?

Kan mine nærmeste klare sig på sigt?

Er der styr på økonomien?

Er der en højere mening med, at jeg skal have smerter?

Betyder smerterne at sygdommen bliver værre?

Hvordan ser min fremtid ud?

Hvordan bliver mine sidste dage?

Tanker som ovenstående vil påvirke smerteoplevelsen, og kan ikke fjernes med medicin. Smerteoplevelsen er afhængig af såvel fysiske-, som psykiske-, sociale- og åndelige faktorer, som gensidigt påvirker hinanden. Derfor arbejder vi bredt med smertebehandlingen, hvor der gøres brug af både læge og sygeplejerske, såvel som fysioterapeut, psykolog, præst, musikterapeut og socialrådgiver, alt afhængig af hvad der er behov for.

Behandlingsmål

Formålet med smertelindring er at øge livskvaliteten. Langt de fleste kan smertelindres, men total smertefrihed som mål for alle, kan medføre for mange bivirkninger.

Behandling af smerter

Da smerter ikke kan ses eller høres, er det vigtigt for personalet at få beskrevet smerteoplevelserne løbende over hele døgnet. Det er smertetype og intensitet, der afgør, hvilken behandling der iværksættes; både den medicinske behandling og andre former for behandling.

Spørgsmål fra læge og sygeplejerske kan for eksempel være:

Får du smerter i bestemte situationer?

Er det særligt ved bevægelse?

Variere de i løbet af døgnet?
Hvad forhindrer smerterne dig i at gøre?

Til at beskrive smertens intensitet, bruger sygeplejersker og læger en skala fra 0 – 10 for at kunne vurdere behandlingens virkning. 0 betyder ingen smerter og 10 er den værste tænkelige smerte.

Mange forskellige ting kan virke smertelindrende, ud over den medicinske behandling. Det kan være: Musik, frisk luft, et varmt bad, varme pakninger, massage, NADA (en form for øreakupunktur), socialt samvær, at male, skrive, gætte kryds og tværs. Det gælder om at finde lige præcis det der virker.

Myter om smertestillende medicin

***”Man bliver afhængig af medicinen”,
det er det, narkomaner får.***

Når du har en fysisk smerte, har dit behov for smertebehandling intet med afhængighed at gøre, men er en nødvendighed for at lindre smerter.

***”Jeg kan ikke tåle medicinen
– bliver sløv, mister kontrollen”***

Det er meget få mennesker, der ikke kan tåle smertestillende medicin. Ved opstart med smertestillende medicin kræves tålmodighed. De fleste bivirkninger forsvinder i løbet af en lille uge.

***”Morfin er kun noget man får til sidst
– når jeg får morfin, må jeg være meget syg”***

Morfin bruges på lige fod med anden medicin og i alle stadier af sygdommen, hvis der er stærke smerter. En god smertebehandling vil gøre dig i stand til at fungere bedre i din dagligdag.

”Er det muligt at få smertestillende medicin lige til det sidste?”

Måske er du bange for at tage smertestillende medicin, fordi du tror, at medicinen ikke vil virke, hvis smerterne bliver værre. Denne frygt er ubegrundet. Dosis kan øges gradvist og suppleres med andre smertestillende præparater, og kan gives på forskellige måder (som tablet, mikstur, stikpille eller i en lille nål i huden).



Dine pårørende

Når et menneske får smerter, ændres tilværelsen ikke kun for den syge, men også for de nærmeste pårørende. Som pårørende kan man let føle sig magtesløs, når den man holder af har smerter. Det kan hjælpe at få viden om smerternes årsag og behandlingsmuligheder, samt hvad man, som pårørende, kan gøre. Derfor er det en god ide at både patient og pårørende er til stede, når smertebehandlingen drøftes med behandlere.

Hyppe bivirkninger til smertestillende medicin

- Forstoppelse: Morfin og morfin-lignende medicin sløver tarmens bevægelser, og kan derfor give forstoppelse. Derfor skal man tage afføringsmedicin dagligt, så længe man får morfin. Se endvidere Hospice Sydfyns pjece "Det gode måltid", som indeholder anbefalinger ved mave/tarm problemer.
- Tørhed i munden: Det er vigtigt, at man har en god mundhygiejne og stimulerer spytdannelsen. Det gør man blandt andet ved at børste tænder 2-3 gange dagligt, bruge sukkerfrit tyggegummi, syrlige bolcher, frugt – især ananas, eller vand med citronsaft.

Notater:

April 2020



Hospice Sydfyn

Skovsbovej 100, 5700 Svendborg, Tlf. 63 20 30 40
www.hospicesydfyn.dk

E-mail: hospicesydfyn@hospice.rsyd.dk