

FORSTOPPELSE PÅ GRUND AF STÆRK SMERTESTILLENDE MEDICIN

En pjece til dig med
forstoppelsesproblemer



FAKS

Foreningen af
Kroniske Smertepatienter
...Også for Pårørende!

FORSTOPPELSE ER ET MEGET GENERENDE PROBLEM - BÅDE BLANDT RASKE OG SYGE. DET SKAL IKKE BARE ACCEPTERES, DET SKAL BEHANDLES.

"Mange har problemer med forstoppelse, når de tager stærk smertestillende medicin - langt færre taler om det. Det er rigtig ærgerligt at gå rundt med bivirkninger, der kan gøres noget ved, blot fordi det er tabubelagte bivirkninger. Jeg håber, at pjecen kan give dig inspiration og gode råd til at finde lindring for din forstoppelse"

Pia Frederiksen, formand for FAKS

Forstoppelse og medicin mod stærke smerter

I forbindelse med behandling med stærk smertestillende medicin er risikoen for at få forstoppelse stor. Det skyldes, at morfin og morfinlignende produkter (kodein, tramadol, morfin, oxycodon, ketogan, buprenofin, terpentadol, fentanyl og metadon) påvirker tarmfunktionen negativt.

Stærk smertestillende medicin påvirker tarmen på flere måder:

- Tarmenes bevægelser (peristaltikken) nedsættes. Det tager tid for tarmindeholdet, at komme gennem mave-tarmkanalen (passagetid), og passagetiden kan blive langsommere, end den var før, du fik stærk smertestillende medicin
- Afføringen glider ikke så nemt gennem tarmen, fordi slimhinderne er tørre
- Lukkemusklerne i tarmsystemet trækker sig mere sammen. Mavesækken tømmer sig langsommere og lukkemusklerne i endetarmen gør, at du kan have sværere ved at få afføringen ud

Hvis du har forstoppelse på grund af din medicin mod stærke smerter, er det ikke en bivirkning, som går væk med tiden, og det er derfor nødvendigt at tage et eller flere afføringsmidler.

Hvornår har du forstoppelse?

Mave-tarmfunktionen er forskellig fra person til person, og kan ændre sig gennem et sygdomsforløb.

Du kan stille dig selv tre spørgsmål:

- Er min afføring hård?
- Skal jeg presse for at få afføringen ud?
- Føler jeg mig tømt, når jeg har haft afføring?

Kan du svare ja til, at du har hård afføring, og du skal presse, og nej til, at du føler dig tømt, er du med stor sandsynlighed forstoppet.

Symptomer på forstoppelse

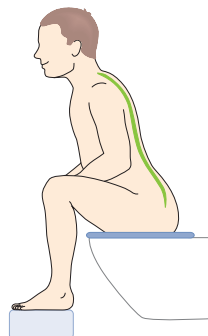
Der er mange symptomer på forstoppelse - bl.a. oppustet mave, mavesmerter/-kneb, kvalme, nedsat ernærings indtagelse/appetit og opkastning. Nedsat hjerte-/lunge funktion, træthed og følelsen af ikke at være "fit for fight" og generel mistroivsel kan også være et symptom.

Hvis du er forstoppet, kan du have diarré og pludselig trang til at komme på toilettet. Det kan skyldes, at der sidder en prop med afføring oppe i tarmen, og du får diarré, fordi tynd afføring med små klumper løber udenom proppen. Det kaldes forstoppelsesdiarre.

Årsager til forstoppelse:

Generelt har du risiko for forstoppelse, hvis du:

- Drikker for lidt
- Spiser for lidt fibre
- Bevæger dig for lidt/ ligger i sengen
- Har kronisk sløv tyktarm
- Tager medicin, der er kendt for at give forstoppelse (bl.a. stærk smertestillende medicin og noget medicin mod depression og nervesmerter)
- Tager et forkert afføringsmiddel og/eller forkert tidspunkt for indtagelse
- Har uhensigtsmæssige toiletvaner. Enten ved, at du sidder forkert på toilettet (se rigtig siddestilling i illustrationen), ikke går på toilettet, når du har afføringstrang, og/eller ikke giver dig selv tid og ro



Korrekt siddestilling

Tænk over, om du havde en sløv tarmfunktion, inden du startede med at tage stærk smertestillende medicin. Den tilstand vil kunne forværres efter, at du er startet med at tage medicin mod stærke smerter.

En tarmpassagetid på 1-2 døgn er helt almindelig, og passagetiden kan svinge meget fra person til person.

Du kan selv undersøge, om du har forlænget tarmpassagetid (sløv tyktarm?). Se boks

Majsprøven:

- Køb en dåse hele kogte majs
- Synk 2 spsk. hele majs (det er vigtigt, at de er hele)
- Skriv tidspunkt for indtagelsen ned
- Sæt en stor gennemsigtig plasticpose ned i toiletet, hver gang du har afføring
- Tag posen op efter toiletbesøget er slut, og undersøg afføringen for majs
- Skriv tidspunktet ned, hvornår du har fundet majs
- Fortsæt de følgende dage
- Når der ikke kommer flere majs ud, ser du, hvornår du startede og kan regne ud, hvor mange døgn din tarmpassagetid er

VAS-Regula®		AFFØRINGSSKALA			gerdjohansen.dk				
FORSTOPPELSE (afføringstype 1, 2, 3)			KONSISTENS		DIARÉ (afføringstype 5, 6, 7)				
									
Type 1 Forstoppelsesdiaré	Type 2 Hårde knolde	Type 3 Hårde pølser	Type 4 Normale pølser	Type 5 Pølser, tynd afføring	Type 6 Grødet afføring	Type 7 Vandtynd diaré			
UDSKILLELSE									
Kan ikke udskille afføring Type 8		Svært at udskille afføring Type 9		Normal udskillelse Type 10		Svært at nå på toiletet Type 11		Kan ikke holde på afføring Type 12	

BEHANDLING AF FORSTOPPELSE

Du kan ikke spise, drikke eller motionere dig ud af en forstoppelse på grund af stærk smertestillende medicin. Forstoppelsen skal behandles med afføringsmidler.

Der er en lang række forskellige midler, som du kan købe på apoteket, og nogle som kan ordineres af din læge.

Der er forskellige måder at tage afføringsmidler på: Tabletter, dråber, mikstur, pulver, stikpiller eller endetarmsvæske/lavement/klyksma.

Afføringsmidler virker på forskellige måder på tarmindholdet eller på tarmens bevægelse.

Afføringsmidlerne er inddelt i forskellige grupper alt efter, hvordan de virker. Hvis et afføringsmiddel ikke giver tilstrækkelig effekt, kan det være nødvendigt at bruge et middel fra en anden gruppe. Det kan f.eks. være nødvendigt at kombinere et tarmbevægelsesfremmende (peristaltikfremmende) middel med et blødgørende (osmotisk) middel. Der er ingen grund til at bruge flere afføringsmidler fra samme gruppe samtidig, fordi de virker på samme måde.

Behandling af forstoppelse på grund af stærk smertestillende medicin.

- 1 Valg: Tarmbevægelsesfremmende afføringsmiddel f.eks. tablet bisacodyl eller dråber natriumpicosulfat
- 2 Valg: Tarmbevægelsesfremmende afføringsmiddel i kombination med et blødgørende afføringsmiddel (f.eks. magnesiumoxid, lactulose eller et macrogol). Driker du under 1200 ml dagligt anbefales det at tage paraffinemulsion som smører tarmen i stedet for et blødgørende afføringsmiddel.

Ovenstående afføringsmidler tages kl. 22

- 3 Hvis 1. og 2. valg ikke har effekt efter nogle uger, og du stadig har problemer med forstoppelse, bør du tale med din læge om et receptpligtig lægemiddel. Naloxegol virker som modgift mod stærk smertestillende medicins bivirkninger i tarmen. Medicinen modvirker dermed årsagen til, at du blive forstoppet, uden at den smertestillende effekt fra den stærke smertestillende medicin aftager.

Hvis du får stærk smertestillende medicin, og det er den medicin, som giver dig forstoppelse, kan din praktiserende læge søge tilskud til at betale din medicin mod forstoppelsen. Nogle læger tager et honorar for at udarbejde ansøgningen, fordi det tager noget tid for dem at lave ansøgningen hos Sundhedsstyrelsen.

Søg råd:

Det kan være svært at tale med andre om afføringsproblemer, men der er flere steder, hvor du kan søge hjælp:

- Hjemmesygeplejersken
- Kontinenssygeplejersken i din kommune
- Apoteket
- Egen læge
- Speciallæge (smertelæge, mave/tarmlæge eller anden)
- www.faks.dk
- Brevkassen: www.maveguiden.dk
- Bog: "Fra ende til anden. Bogen til dig med afføringsproblemer" af Gerd Johnsen og Lotte Fynne
- Smertelinjen: www.smertelinjen.dk



www.faks.dk

SmerteLinjen



Smertelinjens
rådgivningstelefon:
60 13 01 01

Kopiering er kun tilladt ifølge aftale. Tekst: Foreningen Af Kroniske Smertepatienter(FAKS) i samarbejde med Specialsygeplejerske SD Gerd Johnsen. Illustration og VAS-Regula med tilladelse fra Gerd Johnsen. Sponsor: Kyowa Kirin.



**Foreningen af
Kroniske Smertepatienter**
...Også for Pårørende!