

FORSTOPPELSE PÅ GRUNN AV SMERTESTILLENDE MEDISINER

En brosjyre for deg
med problem med
forstoppelse



Foreningen for
kroniske smertepasienter ...også for pårørende!

FORSTOPPELSE ER ET VELDIG PLAGSOMT PROBLEM – BÅDE BLANT FRISKE OG SYKE. DET MÅ IKKE BARE AKSEPTERES, DET MÅ BEHANDLES.

«Mange har problemer med forstoppelse når de tar sterke smertestillende midler – langt færre snakker om det. Det er virkelig synd å gå rundt med bivirkninger som kan gjøres noe med rett og slett fordi de er tabubelagte bivirkninger. Jeg håper heftet kan gi deg inspirasjon og gode råd for å finne lindring for din forstoppelse».

Pia Frederiksen, FAKS

Forstoppelse og medisiner mot sterke smerter

I forbindelse med behandling med sterke smertestillende er risiko for forstoppelse stor. Dette er fordi morfin og morfinlignende produkter (kodein, tramadol, morfin, oksykotin og fentanyl) kan påvirke tarmfunksjonen i betydelig grad.

Sterke smertestillende midler påvirker tarmen på flere måter:

- Tarmens bevegelser (peristaltikk) reduseres. Det tar tid for tarminnholdet å komme gjennom mage-tarmkanalen (passasjetid), og passasjetiden kan være langsommere enn det var før du fikk sterke smertestillende
- Avføringen blir ikke like lett gjennom tarmen på grunn av slimhinnene er tørre
- Lukkemusklene i tarmsystemet trekker seg mer sammen. Magen tømmes saktere, og lukkemusklene i endetarmen gjør det vanskeligere for deg å få ut avføringen

Hvor/når har du forstoppelse?

Mage-tarmfunksjonen er forskjellig fra person til person, og kan endre seg gjennom et sykdomsforløp.

Du kan stille deg selv tre spørsmål:

- Er min avføring hard?
- Må jeg presse for å få ut avføringen?
- Føler jeg meg tømt, når jeg har hatt avføring?

Kan du svare ja til, at du har hard avføring, og du må presse, og nei til at du føler deg tømt, er du med stor sannsynlighet forstoppet.

Symptomer på forstoppelse

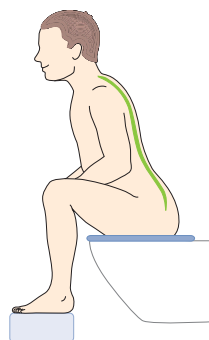
Der er mange symptomer på forstoppelse – blant annet oppblåst mage, magesmerter/-knip, kvalme, nedsatt appetitt, lite matlyst og oppkast. Nedsatt hjerte-/lunge funksjon, tretthet og følelsen av ikke at være «fit for fight» og generell mistroivsel kan også være et symptom.

Hvis du er forstoppet, kan du få diaré og plutselig trang til å gå på toalettet. Det kan skyldes, at det sitter en propp med avføring oppe i tarmen, og du får diaré, fordi tynn avføring med små klumper dannes under proppen. Det kalles forstoppelsesdiaré.

Årsaker til forstoppelse:

Generelt har du risiko for forstoppelse, hvis du:

- Drikker for lite
- Spiser for lite fiber
- Beveger deg for lite/ligger i sengen
- Har irritert tykktarm
- Tar medisin, der er kjent for at gi forstoppelse (blant annet sterk smertestillende medisin og medisin mot depresjon og nervesmerter)
- Tar et feil avføringsmiddel og/eller til feil tidspunkt for inntak
- Har uregelmessige toalettvaner.
Enten ved, at du sitter feil på toalettet (se riktig sittestilling i illustrasjonen), ikke går på toalettet når du må, og/eller ikke gir deg selv tid og ro.



Korrekt sittestilling

Tenk over om du hadde en uregelmessig tarmfunksjon før du begynte med sterk smertestillende medisiner. Den tilstanden vil kunne forverres etter at du startet med at ta medisin mot sterke smerter.

En tarmpassasjetid på 1–2 døgn er helt alminnelig, og passasjetiden kan svinge veldig fra person til person.

Du kan selv undersøke, om du har forlenget tarmpassasjetid (uregelmessig tykktarm?). Se boks.

Maisprøven:

- Kjøp en boks hele kokte mais
- Spis 2 ss hele mais (det er viktig, at de er hele)
- Skriv tidspunkt for inntaket ned
- Sett en stor gjennomiktig plastpose ned i toalettet, hver gang du har avføring
- Ta posen opp etter toalettbesøket, og undersøk avføringen for mais
- Skriv tidspunktet ned, hvor/når du fant maisen
- Fortsett den følgende dag
- Når det ikke kommer flere mais ut, ser du, hvor/når du startet og kan regne ut, hvor mange døgn din tarmpassasjetid er

VAs-Regula®		AVFØRINGSSKALA					gerdjohnsen.dk
FORSTOPPELSE (avføringstype 1, 2, 3)			KONSISTENS		DIARÉ (avføringstype 5, 6, 7)		
							
Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	
Forstoppelsesdiaré	Harde kuler	Harde pølser	Normale pølser	Pølser, tynn avføring	Grøtete avføring	Vannaktig diaré	
UTSKILLELSE							
Kan ikke utskille avføring		Vanskelig å få avføring		Vanskelig å nå toalettet		Kan ikke holde på avføringen	
Type 8		Type 9		Type 11		Type 12	

HVORDAN BEHANDLE FORSTOPPELSE

- Du kan ikke spise, drikke eller trene deg ut av forstoppelse forårsaket av sterke smertestillende medisiner.
- Forstoppelsen må behandles med avføringsmidler. Det finnes en rekke ulike midler du kan kjøpe på apoteket og noen som kan foreskrives av legen din. Det er forskjellige måter å ta avføringsmidler på: Tabletter, dråper, trylledrikk, pulver, stikkpiller eller rektalvæske/klyster.
- Avføringsmidler virker på forskjellige måter på tarminnholdet eller på avføringen. Avføringsmidler deles inn i ulike grupper i henhold til hvordan de fungerer.
- Dersom et avføringsmiddel ikke gir tilstrekkelig effekt, kan det være nødvendig å bruke et middel fra en annen gruppe.
- Det kan for eksempel være nødvendig å kombinere et avføringsfremmende (peristaltikkfremmende) middel med et mykgjørende (osmotisk) middel.
- Det er ikke nødvendig å bruke flere avføringsmidler fra samme gruppe samtidig fordi de virker på samme måte.

Behandling av forstoppelse på grunn av sterk smertestillende medisin

- 1 Valg: Tarmbevegelsesfremmende avføringsmiddel f.eks. tablett bisacodyl eller dråper av natriumpicosulfat.
- 2 Valg: Tarmbevegelsesfremmende avføringsmiddel i kombinasjon med et bløtgjørende avføringsmiddel (f.eks. magnesiumoxid, lactulose eller et macrogol). Drikk du under 1200 ml daglig anbefales det parafinoppløsning som smører tarmen i stedet for et bløtgjørende avføringsmiddel.

Ovenstående avføringsmidler tas kl. 22.00.

- 3 Hvis 1. og 2. valg ikke har effekt etter noen uker, og du stadig har problemer med forstoppelse, bør du snakke med legen om et reseptpliktig legemiddel. Naloxegol virker som motgift mot sterkt smertestillende medisinske bivirkninger i tarmen. Medisinen motvirker dermed årsaken til forstoppelsen, uten at den smertestillende effekten avtar.

Hvis du får sterk smertestillende medisin, og det er den medisinen som gir deg forstoppelse, kan din fastlege søke tilskudd til betaling av medisinen mot forstoppelsen via HELFO.

Søke råd

Det kan være vanskelig å snakke med andre om avføringsproblemer, men det finnes steder, hvor du kan søke hjelp:

- Hjemmesykepleien
- Helsekontor i din kommune
- Apoteket
- Egen fastlege
- Spesialistlege (smertelege, mave/tarmlege eller annen)

Litteratur er hentet fra boken «Fra ende til anden. «Bogen til dig med afføringsproblemer» av Gerd Johnsen og Lotte Fynne (dansk).

Informasjonen i denne brosjyren er ment som generell veiledning. Lover, regler og retningslinjer nevnt kan endres, og vi kan ikke garantere at all informasjon til enhver tid er oppdatert.

Foreningen for Kroniske Smertepasienter anbefaler at du selv undersøker gjeldende lover og retningslinjer eller konsulterer relevante myndigheter eller fagpersoner for oppdatert og korrekt informasjon.

BLI MEDLEM I FKS



Trykket etter avtale av med Foreningen Af Kroniske Smertepasienter (FAKS)
i samarbeide med Spesialsykepleier SD Gerd Johnsen.

Illustration og VAS-Regula med tilladelse fra Gerd Johnsen.

Grünenthal Norway AS som har bidratt til trykk av norsk versjon, men har ikke vært involvert i utarbeidelsen.

