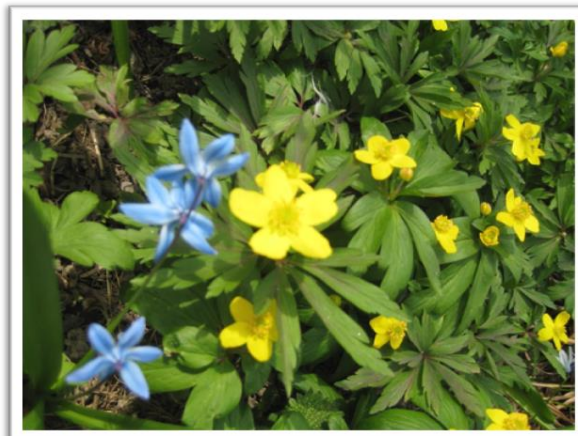


CANCER OCH SMÄRTA



Innehåll

TILL LÄSAREN	2
VAD ÄR SMÄRTA?	2
VISSTE DU ATT SMÄRTA BESTÅR AV OLIKA DELOMRÅDEN	3
Fysisk smärta	3
Psykisk smärta	3
Social smärta	3
Andlig smärta	3
TIPS FÖR SMÄRTHANTERING.....	4
Fysiskt välmående	4
Lindrando av fysisk smärta.....	4
Psykiskt välmående	4
Lindrando av psykisk smärta.....	5
Socialt välmående	5
Lindrando av social smärta.....	5
Andligt välmående	6
Lindrando av andlig smärta	6
MEDICINERING AV CANCERSMÄRTA.....	6
Regelbunden smärtmedicinering	6
Starka värkmediciner (opioider)	7
Annan värkmedicin	7
Genomslagssmärta	7
Biverkningar av värkmedicin	8
Uppföljning av smärta	8
VAR FÅR DU HJÄLP.....	9

TILL LÄSAREN

Att få ett cancerbesked är alltid tungt för patienten och hens anhöriga. Genom olika behandlingar, samt genom att ge aktuell och pålitlig information, kan man underlätta och ge stöd i vardagen åt den som insjuknat i cancer. Behandlingen av olika cancersjukdomar har utvecklats och prognosen förbättrats. Trots detta väcker insjuknande i cancer ännu tankar om smärta, lidande och död.

Den cancersjuka kan drabbas av smärtor. Smärta, och hanteringen av den, kan vara en del av det dagliga livet. I din hand håller du nu en guide om smärthantering, som ska fungera som hjälp och stöd för cancerpatienter.

Syftet med guiden är att gå igenom smärta som helhet, vad smärtan beror på samt att ge tips om hur man kan hantera de känslor som smärtan ger upphov till. Under rubriken "Tips för smärthantering" finns råd och tips samlade. I slutet av guiden finns kontaktuppgifter, som kan vara bra att ha.

VAD ÄR SMÄRTA?

Smärta är vilken upplevelse som helst, som individen definierar som smärta. Man kan inte ifrågasätta smärta, då upplevelsen av smärta är individuell. Smärta är en obehaglig känsla, eller ett obehagligt tillstånd, och kan inte jämföras med någon annan individs upplevelse av smärta.

Då man talar om smärta tänker man ofta endast på den fysiska delen, som handlar om en vävnadsskada orsakad av en yttre eller inre faktor. Detta är dock bara ett av elementen som påverkar upplevelsen av smärtan, hur smärtan tar sig uttryck och följderna av smärtan. Hur smärtan upplevs påverkas av den fysiska smärtan, men även av psykiska, sociala och andliga aspekter.

VISSTE DU ATT SMÄRTA BESTÅR AV OLIKA DELOMRÅDEN

Fysisk smärta

Fysisk smärta orsakas av en vävnadsskada vållad av en yttre eller inre faktor i kroppen. Smärta är ett av de vanligaste symtomen vid cancersjukdom och smärta är också det symptom som påverkar det vanliga livet mest. Smärta som pågått en längre tid kan påverka smärtcentrum i ryggmärgen och hjärnan. På grund av de här förändringarna i smärtbanorna kan smärtorna fortsätta, fast den ursprungliga orsaken till smärtan redan läkt.

Psykisk smärta

När man drabbas av förändringar i livet, så som allvarlig sjukdom, upplever man ofta ångest, rädsla, sorg och nedstämdhet. Dessa symptom hör till den psykiska smärtan. Ibland kan förändringarna vara större orsak till lidande och smärta än de fysiska symtomen.

Social smärta

Den här formen av smärta handlar om oro över familj, vänner, bekanta, samt eventuellt över arbete eller något annat, som är viktigt i livet. Social smärta kan visa sig som tillbakadragenhet, då man kan tro och uppleva att man inte längre duger som andras sällskap. Relationer till andra människor kan minska på grund av sjukdomen. Därtill kan brist på kärlek orsaka smärta. Att ta hand om anhöriga, och oron över hur de ska klara sig, kan vara belastande. Även rädslan för att sjukdomen ska påverka arbetsförmågan, och i förlängningen påverka inkomsten, kan förvärra smärtan.

Andlig smärta

Andlig smärta berör frågor inom religion och livsåskådning. Till de andliga behoven kopplas ofta tro, samt att finna tillit och sinnesro. Även kärlek, förlåtelse och hopp hör ofta hit. Till andlighet hör individens inre upplevelser, värderingar och övertygelser. Då man upplever andlig smärta kan det vara att man ifrågasätter sin egen tro, samt frågar sig varför just jag drabbats av sjukdomen, om levnadsvanorna har påverkat insjuknandet och hur sjukdomen kommer att påverka livskvaliteten framöver.

TIPS FÖR SMÄRTHANTERING

Smärta orsakar förändringar i kroppens funktion och påverkar även känslor och beteende. Läkemedelsbehandling täcker endast en del av behandlingen av smärta. Av sjukdomssymtomen är smärta den största orsaken till att man isolerar sig i hemmet. Syftet med en bra smärtbehandling är att höja livskvaliteten och välmåendet. Den som insjuknat i cancer och hens anhöriga bör vara medvetna om att humöret och sinnesstämningen kan variera mycket då man är smärtpåverkad. Detta är helt normalt.

Fysiskt välmående

Smärta påverkar det fysiska måendet. Man kan vara rädd för att smärtan ska öka då man rör på sig mera. Dock leder ett försvagat fysiskt tillstånd ofta till en passiv livsstil, där ingenting väcker intresset längre. Ibland behövs en kortverkande värkmedicin för att möjliggöra fysisk aktivitet. Under sjukdomens gång får man inte glömma bort vikten av motion. Vila och tillräcklig nattsömn hjälper en att orka bättre med smärtorna.

Lindrande av fysisk smärta

- *Vikten av motion och rörelse: Underlättar insomnandet, förbättrar tarmfunktionen, rörelseförmågan bibehålls, aptiten ökar*
- *Fysioterapi: att stöda ställningen med hjälp av dynor*
- *Lymfaterapi: Minskar svullnad, är avslappnande, minskar smärta*
- *Tillräcklig och regelbunden smärtmedicinering*

Psykiskt välmående

Vid vården av psykisk smärta är det viktigt att kunna uttrycka och hantera sina egna känslor, tankar och upplevelser, samt själv vara medveten om dem. Det är viktigt att kunna prata med närstående. Ofta klarar individen inte av att hantera sina egna känslor eller den psykiska smärta som känslorna orsakar.

Målet är att lösa upp känslan av hopplöshet och hjälplöshet, samt att öka de egna metoderna att hantera smärtan. Tidigare upplevelse av smärta, känsloreaktioner, ens fantasi och inställning påverkar smärtupplevelsen. Genom att flytta uppmärksamheten till något annat än smärtan, kan smärttröskeln höjas. Detta i sig underlättar livet med smärta, inte bara genom att minska smärtan, utan även genom att hjälpa till att hållas aktiv och klara av att hantera stress. Vetskapen om vad som orsakar smärtan och vilka möjligheter det finns att lindra smärtan gör att man mår bättre. Måendet är också bättre om det finns en färdig plan för tillräcklig smärtmedicinering om smärtan i något skede skulle förvärras.

Lindrando av psykisk smärta

- *Har du provat att skämma bort dig själv lite?*
- *Att lyssna på musik*
- *Att läsa (om man inte orkar läsa så finns ljudböcker)*
- *Avslappning, till exempel genom att tända ljus*
- *Handarbete*
- *Att umgås med nära och kära*
- *Att vara ute i naturen*

Socialt välmående

Att veta att man blir accepterad och att anhöriga inte överger en på grund av sjukdomen, lindrar ångest. Kamratstöd kan också hjälpa i ett svårt livsskede och kan inge hopp om att man överlever trots den jobbiga situationen. Trötthet och behandlingar kan orsaka att man drar sig tillbaka samt undviker att komma andra människor nära. Även under sjukdomstiden behöver man närhet, värme och kärlek. Att inte känna sexuell lust kan höra till situationen och är helt normalt. Detta kan göra så att man drar sig tillbaka ännu mer och håller sig från all fysisk kontakt och beröring. Kom ihåg att man kan kramas och röra vid varandra utan sexuell aktivitet.

Lindrando av social smärta

- *Att umgås med familj och vänner, samt fritidssysselsättningar ger kraft och innehåll till alla familjemedlemmars liv*
- *Ömhet och samförstånd*
- *Diskussion med partner och anhöriga*
- *Kamratstöd är viktigt för ork och livshantering*
- *Om man önskar så får man gärna ta en närstående med sig till läkarmottagningen*

Andligt välmående

Då man upplever andlig smärta kan det vara så att man ifrågasätter sin egen tro. Saker, som tidigare gett mening till livet, är nu även de hörnpelare, som hjälper en att orka. Då man lever i hopp så är blicken riktad mot framtiden. Även om man insjuknat i cancer och inte kommer att tillfriskna kan man känna hopp. Hopp kan vara smärtfrihet och att må bra just nu.

Lindrande av andlig smärta

- *Det är bra att diskutera med sina närstående om förväntningar, förhoppningar och krav, samt om önskningar och värderingar som berör liv och död.*
- *Hopp inger kraft och mod att leva med sjukdomen*
- *Sjukhuspastorn kan vara ett bra stöd för den som insjuknat och hens familj*

Man kan kontakta den egna församlingen om man önskar stöd därifrån. Församlingen ordnar också olika evenemang, som man kan delta i.

MEDICINERING AV CANCERSMÄRTA

Medicinering är ett av de viktigaste delområdena inom smärtbehandling. Det är läkaren som ansvarar för planeringen av medicineringen. Förutsättningen för en lyckad medicinering är vetskapen om smärtans intensitet och vilken typ av smärta det handlar om. Bästa slutresultatet nås om man ärligt berättar för läkaren eller vårdpersonalen om smärtorna och hur de påverkar vardagen. Följ alltid läkarens och bipacksedelns anvisningar.

Regelbunden smärtmedicinering

Smärtmedicineringen består av en grundmedicin, som ska tas regelbundet. Som tillägg till grundmedicineringen används snabbverkande medicin, som tas vid behov vid ökad smärta.

För lindrigare värk används inflammationshämmande värkmedicin och paracetamol. Till den här gruppen hör värkmedicin som fås utan recept. Inflammationshämmande värkmedicin lindrar värk, feber och inflammation. Om man använder blodförtunnande medel (t.e.x. Marevan®) så bör man noggrant överväga användandet av inflammationshämmande värkmedicin. Om man använder inflammationshämmande värkmedicin en längre tid kan magslemhinnorna blir irriterade och därför kan det vara bra att använda magskyddande medicin.

Paracetamol används ofta som grund i smärtbehandlingen. Paracetamol lindrar smärta och är febernedsättande. Paracetamol irriterar inte magslemhinnorna och den inverkar inte heller på njurfunktionen. Biverkningarna av paracetamol är få. Paracetamol ska dock inte användas åt patienter, som har nedsatt funktion i levern.

Starka värkmediciner (opioider)

Då smärtorna ökar så kan man lägga till en opioid till grundmedicineringen, eller så kan opioiderna enskilt fungera som grundmedicinering. Opioider är starka värkmediciner, som verkar i centrala nervsystemet. Doseringen är alltid individuell och dosen ökas stegvis tills man uppnår en tillräcklig smärtlindring. På samma vis bör medicinen trappas ner vid avslutande.

Då medicinering med opioider inleds börjar man ofta med mildare opioider, som t.ex. Panacod®. Om man inte får tillräcklig effekt så påbörjas medicinering med en starkare opioid. För långvarig smärtbehandling passar t.ex. Oxycodone® och Oxycontin® bäst. Medicinen tas regelbundet för att jämn effekt ska uppnås. Tabletterna ska sväljas hela med vätska, endera i samband med måltid eller på tom mage. Om man har besvär att svälja, så kan värkmedicin i plåsterform eller i form av mixtur vara ett alternativ.

Smärtplåster (t.ex. Durogesic®, Matrifen®, Fentanyl®) appliceras på huden och läkemedlet tas upp i kroppen via huden. Ovannämnda mediciner verkar i tre dygn och byts således med tre dygns mellanrum. Det lönar sig att variera stället där plåstret placeras för att undvika irritation av huden.

Smärtpump kan användas då medicinering via munnen eller med plåster inte lyckas. Med smärtpump kan man dosera opioider under huden eller direkt i blodådern som kontinuerlig medicinering och doseringen kan ändras enkelt vid behov. Läkaren kan också överväga strålbehandling som smärtbehandling vid exempelvis skelettsmärter.

Man bör följa läkarens anvisningar gällande dosering av läkemedlet, samt försäkra sig om att läkemedlet inte hamnar i fel händer eller finns tillgängligt för barn.

Annan värkmedicin

Vid behandling av cancersmärta kan man förutom traditionell värkmedicin använda läkemedel, som används vid behandling av epilepsi och depression. Doserna är vid behandling av cancersmärta mindre än vid behandling av epilepsi och depression. Dessa mediciner höjer smärtröskeln, förbättrar nattsömnen samt lindrar nervvärk. Kortisonmedicinering kan också användas som smärtstillande då kortison verkar genom att minska svullnad i vävnaden och på så vis minskar tryck på nervvävnaden.

Genomslagssmärta

Genomslagssmärta är en övergående förvärrad smärta. Smärtan kan vara oväntad och komma vid exempelvis hosta, tarmtömning, då man böjer sig ner eller då man bär någonting. Behandling av genomslagssmärta är kortverkande värkmedicin, som tas vid behov t.ex. Oxynorm® kapslar. Kortverkande opioider kan användas som tillägg till den långverkande värkmedicinen för att lindra genomslagssmärter. Verkan börjar ungefär 30 minuter efter att medicinen tagits och håller i sig cirka fyra timmar. Medicinen ska sväljas hel med vätska endera i samband med måltid eller på tom mage. Om medicin mot genomslagssmärta behövs flera gånger per dag så ökas dosen på den långverkande värkmedicinen.

Biverkningar av värkmedicin

Vid användning av opioider kan biverkningar som illamående, förstoppning, muntorrhet och trötthet förekomma. Tröttheten och illamåendet kan minska vartefter medicineringen fortsätter. Biverkningarna kan också lindras med olika läkemedel.

- Illamående kan behandlas med illamåendehämmande mediciner (t.ex. Primperan®, Granisetron®, Zofran®). Om man trots medicinering har kraftigt illamående bör man berätta om det åt läkare eller vårdpersonal.
- Aptiten kan öka genom att man väljer kall mat och dryck, samt sådan mat och dryck som man tycker om.
- Illamående kan förebyggas eller lindras genom att äta flera små måltider per dag, äta långsamt och tugga maten noggrant.
- Vid användning av starka opioider bör man använda medicin mot förstoppning regelbundet.
- Förstoppning kan lindras med uppmjukande avföringsmediciner, som fås från apotek utan recept (t.ex. Movicol®, Lactulos® ja Laxoberon®).
- Mot förstoppning finns det många olika behandlingsknep bl.a. att motionera och äta mat som förebygger förstoppning så som plommon och fiberrik mat som t.ex. fullkornsprodukter.
- Vid muntorrhet kan man använda olika gel, sprayer och tabletter ämnade för munvård. Exempel på detta är Oralbalance® - gel.
- Vatten fungerar också bra för att fukta munnen.
- Om man känner sig trött, bör man inte köra bil eller utföra arbete, som kräver precision.

Uppföljning av smärta

Den egna upplevelsen av smärtan och dess intensitet är alltid det viktigaste. Förutom genom att beskriva smärtan med ord kan man använda olika smärtmätare, teckningar, smärtvokabulär eller smärtdagbok som hjälpmedel.

Effekten av smärtbehandlingen följs upp med hjälp av en smärtmätare (NRS-mätare), där patienten själv värderar sin smärta enligt en skala på noll till tio. Noll betyder att man är smärtfri och tio är värsta möjliga smärta.

Det är också viktigt att skriva ner hur intensiv smärtan är hemma, så att vårdpersonalen får veta mer om smärtans natur och effekten av medicineringen. Då kan smärtbehandlingen lättare justeras så att den bättre passar patienten.

VAR FÅR DU HJÄLP

Vid behov kan du ta kontakt till vårdande instans. Det lönar sig inte att lämna ensam. Kom ihåg att man kan få stöd och information av vårdpersonalen om man funderar på något. Vårdpersonalen, som ansvarar för din vård, har tystnadsplikt, vilket innebär att även känsliga ärenden förblir under sekretess.

