



Fakty na temat morfiny i innych leków opiodowych używanych w opiece paliatywnej.

*Facts about morphine and other
opioid medicines in palliative care*

Polish



**Palliative
Care
Australia**

Czego dotyczy niniejsza broszurka?

Leki opioidowe uśmierzają ból. Należą do nich leki takie jak kodeina, morfina i petydyna.

Niniejsza broszurka ma za zadanie pomóc tobie, twojej rodzinie i opiekunom w zapoznaniu się z metodami stosowania morfiny i innych leków opioidowych. Poznanie faktów pomoże ci w pokonaniu bólu, co z kolei ułatwi ci życie.

Spis treści

Co to jest opieka paliatywna?

Co to jest ból?

Uśmierzanie bólu

Krok 1: Dzielenie się informacjami

Krok 2: Odpowiedni dobór leków

Krok 3: Przyjmowanie leków w odpowiedni sposób

Fakty o morfinie i innych lekach opioidowych

Co to jest opieka paliatywna?

Opieka paliatywna to specjalistyczna opieka i wsparcie przeznaczone dla osób żyjących z chorobą nieuleczalną, która ma na celu poprawienie komfortu życia. Skupia się ona na potrzebach chorego, jak również jego rodziny i opiekunów, a otoczony nią możesz być od momentu otrzymania diagnozy. Umiejętność radzenia sobie z bólem jest ważną częścią opieki paliatywnej.

Co to jest ból?

Ból to nieprzyjemne uczucie, cierpienie lub boleść. Ból jest źródłem cierpienia i męczy człowieka. Ból może być źródłem nerwów, bezsenności, jak również powodem utraty apetytu, aktywności i radości życia.



Fakty dotyczące bólu

- Nie wszystkie osoby cierpiące na chorobę nieuleczaną cierpią na ból.
- Każdy z nas odczuwa ból inaczej, a ty także ból będziesz odbierał w sposób indywidualny.
- Prawie każdy ból można uśmierzyć.
- Ból nie zawsze jest stały, gdyż może on zmieniać się zależnie od pory dnia i wykonywanych czynności. Może zmieniać się także w zależności od samopoczucia, emocji i sytuacji rodzinnej.

Panowanie nad bólem

W większości przypadków, wynikiem wykorzystania cyklu radzenia sobie z bólem będzie uśmierzenie bólu. Uśmierzenie bólu jest wysiłkiem zbiorowym, ale najważniejszym członkiem w zespole jesteś ty.

3 kroki ku uśmierzaniu bólu to:

- dzielenie się informacjami
- dobór odpowiednich leków
- odpowiednie przyjmowanie leków.



Krok 1 – dzielenie się informacjami



Nie musisz borykać się z bólem sam. Twój lekarz i zespół opieki pomoże ci w uśmierzaniu bólu. Otwarcie i szczerze podziel się z nimi informacjami, aby wszyscy dokładnie wiedzieli, co dzieje się z twoim bólem.

Nie staraj się "zaciskać zębów", przeczekując ból i odwlekając przyjęcie środka przeciwbólowego. Takie postępowanie zmniejszy twoją radość życia, a może nawet utrudniać uśmierzanie bólu w przyszłości.


Podzielenie się informacjami z opiekunem i rodziną może okazać się korzystne, gdyż często zauważą oni rzeczy, które umkną twojej uwadze.

Powiedz lekarzowi o wszystkich swoich lekach

Koniecznym powiedz swojemu lekarzowi, jakie przyjmujesz leki, w tym także lekarstwa bez recepty, ziołowe i naturalne, aby przypadkowo nie przepisano ci leków, które już zażywasz, lub które mogą reagować negatywnie z innymi przyjmowanymi przez siebie lekami.

Zadawaj pytania

Zadawaj wszelkie pytania, które cię nurtują. Nedorzeczne pytania po prostu nie istnieją: każde z twoich pytań jest dobre.



Zapisz swoje pytania, gdy tylko przyjdą ci na myśl lub przed rozmową, upewnij się też, że otrzymasz na nie odpowiedzi.

Dzienniczek bólu i zestawienie leków.

Dzienniczek bólu i zestawienie leków może pomóc w dzieleniu się informacjami. W dzienniczku bólu zapisuje się nasilenie bólu słownie (np. lekki, średni, nasilony) lub cyfrowo (np. 1 – 10). Zestawienie leków zawiera dane na temat rodzaju, częstotliwości i ilości zażytych leków.

Dzienniczek bólu i zestawienie leków pomogą w lepszym radzeniu sobie z bólem, gdyż są one dokładnym zapisem nasilania się bólu i zażywanych leków. Ułatwiają one także tobie, twoim lekarzom, pielęgniarkom, rodzinie i opiekunom zrozumienie i rozmowę na temat bólu, jak również działanie leków. Jest to szczególnie ważne, gdy otrzymujesz nowe leki.

Dzienniczek bólu i zestawienie leków możesz otrzymać od lekarza lub pielęgniarki. Przykładowy dzienniczek bólu i zestawienie leków dostępne jest także na stronie internetowej Palliative Care Australia (zob. ostatnią stronę).

Informacje o twoim bólu, o których musi wiedzieć twój lekarz

Aby zrozumieć intensywność twojego bólu, lekarze i pielęgniarki potrzebują odpowiedzi na następujące pytania:

- Gdzie jest ból umiejscowiony?
- Jak silny jest ból?
- Jak można ból opisać – np. czy jest ostry, tępy, pulsujący czy też rwący?
- Kiedy zaczyna boleć, a kiedy przestaje?
- Co powoduje nasilenie się bólu, a co go zmniejsza?
- Jeśli przyjmujesz środki przeciwbólowe, na ile pomagają one w uśmierzaniu bólu?



Krok 2 – wybór odpowiednich leków



Drugim krokiem w radzeniu sobie z bólem jest dobór odpowiednich leków. Twój lekarz ma doświadczenie w doborze środków uśmierzających ból. Jeśli zażywane przez Ciebie leki nie działają, może on zasięgnąć porady u specjalisty opieki paliatywnej.

Przy doborze zestawu leków, lekarz Twój wybierze leki, które jak najlepiej dostosowane są do rodzaju, intensywności (natężenia) i częstotliwości (częstotliwości) występującego bólu. Może okazać się, że będziesz musiał spróbować kilku leków, zanim trafisz na zestaw leków, który będzie dla Ciebie odpowiedni.

Opioidy przepisywane są także na inne objawy, na przykład duszność (problemy z oddychaniem), biegunkę lub kaszel. Przy sporządzaniu planu radzenia sobie z bólem, lekarz może zalecić Ci także leczenie niefarmakologiczne, na przykład relaksację mięśni, stymulację nerwów, radioterapię lub akupunkturę.

Rodzaje leków uśmierzających ból

Dwie główne grupy leków uśmierzających ból to:

- leki uśmierzające ból o łagodniejszej mocy, takie jak aspiryna i paracetamol
- Leki uśmierzające ból o silniejszej mocy lub bardzo mocne, na przykład leki opioidowe.

Nazwy leków

Wszystkie leki znane są pod dwiema nazwami: nazwą odtwórczą i markową. Leki produkowane są pod jedną tylko nazwą odtwórczą, ale każda z rozprowadzających je firm farmaceutycznych nadaje im własne nazwy markowe. Tak więc przykładowymi nazwami markowymi morfiny jest MS Contin^R and Kapanol^R.

Informacje na temat różnic pomiędzy morfiną a innymi lekami opioidowymi

Istnieje cała gama leków opioidowych, w tym morfina, petydyna, fentanyl, oksykodyna i kodeina.

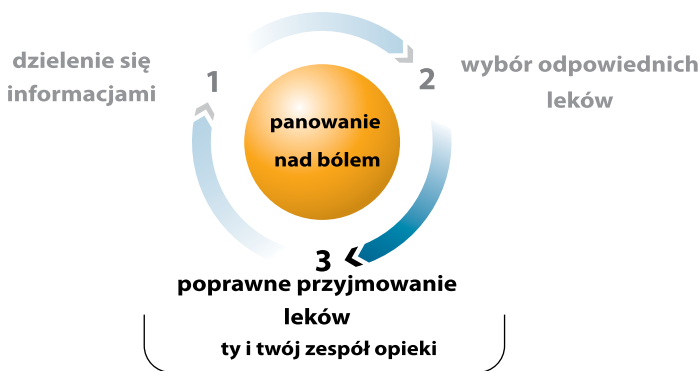
Różnice pomiędzy tymi lekami to na przykład:

- okres czasu, zanim zaczną działać leki (rozpoczęcie działania)
 - natychmiast
 - z opóźnieniem
- czas trwania działania leku (okres działania)
 - krótko działające (na krótki okres czasu)
 - długo działające (na długi okres czasu - opioidy wydzielające substancje lecznicze powoli, co utrzymuje ich działanie przez całą dobę)
- sposób przyjmowania (sposób dawkowania)
 - doustnie (tabletki, kapsułki, płyn lub aerozol)
 - doodbytniczo (czopki)
 - w formie zastrzyków podskórnych, dożylnych lub domięśniowych (pojedynczy zastrzyk, kroplówka lub przewodnik do strzykawki)
 - naskórnice (plastry)
- ewentualne skutki uboczne.

Lekarz weźmie pod uwagę działanie leków, dostosowując je do twoich potrzeb. Możesz otrzymać wolno działający lek opioidowy o długim okresie działania dwa razy dziennie, uśmierzający ból przez cały dzień. Możesz otrzymać także środek przeciwbólowy szybko działający, który uśmierzy ból w okresie podwyższonej aktywności, na przykład kąpieli.



Krok 3 – poprawne przyjmowanie leków



Trzecim krokiem w cyklu radzenia sobie z bólem jest używanie leków opioidowych poprawnie. Ogólne zasady przyjmowania leków opioidowych nie różnią się od zasad przyjmowania innych leków.

Zażywaj zgodnie z zaleceniami lekarza

Aby osiągnąć jak najlepsze działanie leków, przyjmuj je regularnie zgodnie z zaleceniem lekarza (lub najwcześniej, jak się da). Opóźnienie w zażyciu leku opioidowego, którego rozpoczęcie działania trwa dwie godziny może spowodować to, że narażony będziesz na ból, którego można było uniknąć.

Zbierz informacje i zorganizuj swoje leki

Wiedza na temat tego, kiedy, jak i dlaczego zażywa się leki opioidowe, u kogo można zasięgnąć porady w przypadku problemów jest podstawą sukcesu radzenia sobie z bólem. Pytania na temat leków zgłaszać należy lekarzowi, pielęgniarce lub aptekarzowi. Pamiętaj, że wszystkie pytania, to dobre pytania.

Konieczna jest także dobra organizacja i posiadanie odpowiedniej ilości leków, tak, aby ci ich nie zabrakło. Poproś swojego aptekarza o pomoc i o zapakowanie leków w tygodniowy dozownik.



Koszt leków

Większość leków opioidowych dostępnych jest w ramach Systemu Dofinansowywania Leków (Pharmaceutical Benefits Scheme – PBS), gdy ich koszt dofinansowywany jest przez rząd australijski. Jeśli opłacanie leków sprawia ci problem, powiedz o tym swojemu lekarzowi, aby mógł przepisać ci leki bardziej dostępne cenowo. Porozmawiaj także ze swoim aptekarzem na temat sposobu oszczędzania na lekach.

Informacje na temat poprawnego zażywania leków opioidowych

Poprawne zażywanie leków opioidowych oznacza

- przechowywanie leków w odpowiedniej temperaturze, poza zasięgiem dzieci
- dokładne i ostrożne odmierzanie dawki
- wiedzę, kiedy można tabletki zmienić, podzielić, lub mieszać je z innymi substancjami
- nastawienie sygnałów przypominających o zażywaniu leków o określonym czasie
- zapisywanie czasu przyjęcia leków
- zapisywanie skutków przyjmowanych leków, zwłaszcza jeśli pojawiają się objawy uboczne lub niepożądane i pilne informowanie o nich lekarza
- wiedzę o postępowaniu w sytuacjach, gdy zapomniałeś lub nie wzięłeś którejś z dawek – na przykład czy zażyć ją, gdy sobie przypomnisz, czy też poczekać do następnej dawki leków?
- Wiedzę na temat tego, czy wolno ci spożywać alkohol – niewielkie ilości alkoholu nie są zwykle szkodliwe, ale alkohol może spowodować senność
- wiedzę na temat tego, czy wolno ci prowadzić pojazd i obsługiwać urządzenia mechaniczne
- świadome zaprzestanie zażywania leków ani zmiany leków bez poinformowania o tym lekarza
- zwrot niewykorzystanych leków do apteki.



Fakty o morfinie i innych lekach opioidowych

Na temat leków opioidowych istnieje wiele mitów. Zapoznanie się z faktami pomoże ci w przyjmowaniu leków opioidowych rozsądnie. A oto fakty.

Morfina i inne leki opioidowe służą do poprawy jakości życia – nie do przyspieszania śmierci

Nie obawiaj się, że to iż przepisano ci leki opioidowe oznacza, że zbliża się już kres twego życia. Uśmierzenie bólu poprawia jakość życia, a nie jego długość.

Zażywanie wszystkich leków wiąże się ze skutkami ubocznymi – skutki uboczne leków opioidowych da się kontrolować

Niektórzy myślą, że skutki uboczne środków opioidowych mogą być gorsze, niż sam ból. Nie wszyscy doświadczają skutków ubocznych, a większość efektów niepożądanych jest tymczasowa.

Świadomość, że skutki uboczne mogą wystąpić pomoże ci w radzeniu sobie z nimi, jeśli wystąpią. Ewentualne skutki uboczne leków opioidowych to:

- zaparcia – środki na przeczyszczenie mogą pomóc
- mdłości i wymioty – skutek tymczasowy, któremu często można zaradzić lekami
- senność lub dezorientacja – może pojawić się tuż po rozpoczęciu zażywania lub zwiększeniu dawki
- suchość ust – z czasem może ulec poprawie
- swędzenie skóry – z czasem może ulec poprawie

Powiedz swojemu lekarzowi natychmiast o wystąpieniu skutków ubocznych, poziomie ich natężenia oraz częstotliwości występowania. Lekarz będzie mógł zminimalizować je zmieniając dawkę leku.

Od leków opioidowych nie można uzależnić się, jeśli używane są do uśmierzenia bólu

Od leków opioidowych nie uzależnisz się, jeśli lekarz ustali odpowiednią ich dawkę. Uzależnienie występuje tylko wtedy, gdy opioidów nadużywają osoby niecierpiące na ból.



Leki opioidowe nie spowodują u ciebie braku orientacji, co do swojej choroby

Niektórzy przestają zażywać leki przeciwbólowe, gdyż martwią się, że "ukryją" one postępy choroby i przez to nie będą wiedzieć, w jakim naprawdę są stanie.

Leki przeciwbólowe nie uniemożliwią twojemu lekarzowi badanie postępów choroby, gdyż istnieją inne metody na weryfikację twojego stanu zdrowia.

We wcześniejszych stadiach choroby nad bólem można często łatwo zapanować

Niektórzy zgłaszają ból swojemu lekarzowi dopiero, gdy jest bardzo nasilony. Bólowi można jednak łatwiej zaradzić w początkowych stadiach choroby.

Im szybciej powiesz o tym lekarzowi, tym łatwiej będzie można zaradzić ewentualnemu bólowi później.

Dawki leków przeciwbólowych, które przestaną działać można dostosować, aby znowu uśmierzały ból

Ludzie martwią się często, że środki przeciwbólowe mogą utracić swoją moc. Z czasem organizm twój może przyzwyczaić się do leków opioidowych. Określa się to zjawisko mianem „odporności”.

Jeśli lek twój nie działa tak dobrze, jak kiedyś, powiedz o tym swojemu lekarzowi, aby uśmierzyli ci ból poprzez:

- zwiększenie dawki leku
- przepisanie innego leku
- wybranie innej metody podawania leku
- przepisanie zestawu leków.

Fakt pojawienia się nagłego bólu nie zawsze jest oznaką, że twój plan uśmierzania bólu przestał działać

Nagły ból występuje nawet u osób z istniejącym planem uśmierzania bólu. Może oznaczać to, że nie zażywasz leków opioidowych zgodnie z zaleceniem lekarza, lub że lekarz powinien zweryfikować plan.

Zapanowanie nad bólem może poprawić twoje życie

Niektórzy martwią się, że zażywanie leków opioidowych wpłynie negatywnie na ich tryb życia. To ból jednak, a nie leki wpływają negatywnie na życie. Bez bólu poczujesz się lepiej, nabierzesz więcej energii, lepszy apetyt i osiągniesz większą samodzielność.

Pragniesz więcej informacji?

Informacje dostępne są u lekarza i zespołu opieki zdrowotnej.

Może nadejść moment, gdy będziesz chciał uzyskać informacje z organizacji służących pomocy pacjentom i ich rodzinom.

O opiece paliatywnej

Palliative Care Australia (PCA) może skierować cię do związku opieki paliatywnej w twoim stanie lub terytorium. Strona PCA również zawiera sporo informacji na temat służb opieki paliatywnej, przykładowy dzienniczek bólu i zestawienie leków.

t: 1800 660 055 (w dni robocze)

w: www.palliativecare.org.au

O bólu, lekach przeciwbólowych, dzienniczkach bólu i zestawieniach leków

Twój lekarz rodzinny będzie w stanie odpowiedzieć na twoje pytania i posłużyć ci informacjami na temat bólu i leków uśmierzających ból, oraz udostępnić dzienniczki bólu i zestawy leków. Zajrzyj także na stronę PCA.

O informacjach na temat leków

Rozmowa z farmaceutą na Medicines Line, który może odpowiedzieć na twoje pytania opłacana jest za koszt połączenia miejscowego. Pamiętaj, aby wspomnieć im, że przyjmowane przez siebie leki są częścią opieki paliatywnej.

t: 1300 888 763 (dni robocze)

O weryfikacji leków w domu

Twój lokalny aptekarz lub lekarz rodzinny może zorganizować weryfikację leków w domu, co pozwoli ci na uporządkowanie ów wspólnie z aptekarzem.

O opiece nad osobą trzecią

Commonwealth Carer Resource Centres (Federalne Ośrodki Opieki Zastępczej) świadczą usługi i służą informacjami dla opiekunów rodzinnych..

t: 1800 242 636

w: www.carersaustralia.com.au

Zastrzeżenie

PCA informuje, że informacje zawarte w broszurce nie stanowią porady natury klinicznej. Decyzje dotyczące opieki zdrowotnej najlepiej podejmować jest konsultując je z lekarzem.

© Palliative Care Australia 2010

Podziękowanie

Niniejsza inicjatywa wspierana jest przez Australijski Departament Zdrowia i Spraw Osób Starszych (Australian Government Department of Health and Ageing).



Australian Government

Department of Health and Ageing



**Palliative
Care
Australia**