



## Svelge tabletter

**Spørsmål:** Jeg sliter en del med vonde muskler og ledd og er avhengig av å ta medisiner mot dette når det er som verst. Problemet er at jeg strever veldig med å svelge piller. Jeg klarer på en måte ikke å slappe av, og det snører seg i halsen. Har du noen tips til meg?

**Svar:** Det er mange som synes det er vanskelig å svelge tabletter. Dessverre kjenner jeg ingen triks som virker for alle. Du må derfor prøve deg litt fram.

Som du sikkert vet framstilles en rekke medisiner som stikkpiller eller som flytende mikstur. Dette er alternativer som du kan vurdere. Nå kan medisiner mot muskelsmerter også smøres direkte på huden med god effekt. Orudis gel er eksempel på et slikt produkt.

Et annen mulighet er å knuse tablettens sammen med litt pålegg som for eksempel syltetøy eller leverpostei. Vær oppmerksom på at ikke alle tabletter skal knuses. Snakke med legen din eller apotekpersonalet før du eventuelt velger denne løsningen.

Hvis tablettens ikke kan eller skal deles, kan du fylle munnen med litt mineralvann (slik at boblene "skjuler" pillen) før du holder hodet godt bakover, slipper tablettens i munnen og til slutt svelger det hele. Noen mener det hjelper å holde pusten like før de gjør denne "manøveren". Andre foretrekker å legge pillen bakerst på tungen, drikke en god slurk vann, presse haken ned mot brystet og deretter svelge.

Før du svelger kan du forsøke litt selvhypnose ved å si til deg selv at "dette går fint", "pillen er liten og sklir lett ned i magen min" eller formulere andre oppmuntrende "tilrop".

Det kan også lønne seg å "trene" litt på forhånd ved å svelge hele eller deler av pastiller, små matbiter og lignende. Hvis du føler deg trygg i slike situasjoner, slapper du kanskje bedre av når "det gjelder".

Husk at man alltid bør stå eller sitte når man svelger tabletter. Ligger man i sengen og kun tar en liten slurk vann, hender det tablettene setter seg fast nederst i spiserøret. Eldre mennesker er mest utsatt for dette problemet.

Unntaksvis skyldes svelgproblemer at det foreligger en sykdom i spiserøret. Hvis du greitt svelger kjøttbiter og poteter, er det en lite trolig forklaring på vanskelighetene.

Dersom du tenker at problemene skyldes en lei hendelse tidligere i livet som du ønsker å bearbeide, kan du overveie å kontakte en psykolog eller lege for en samtale om dette.