



## Smerte gir søvn og angstplager

Pasienter med kronisk smerte opplever stadig oftere at de får følgeplager som søvnproblemer og psykiske reaksjoner. Ofte blir de medisinerert for disse plagene hver for seg med den følge at den triple dosen med trekantmerkede medisiner gjør de energiløse og ukonsentrerte. Bilkjøring blir for eksempel umulig.

### Forebygg følgeskadene

Tidligere behandling og mer samkjørt behandling kan bidra til å fjerne eller redusere de kroniske smerteplagene betydelig. Dermed reduseres også risikoen for å få følgeskader av smertesykdommen. Kliniske forsøk viser at hvis vanlig reseptfri smertemedisin ikke har noen virkning, er det viktig at legene raskt setter smertepasienter på reseptbelagt medisin.

Best effekt er påvist med medisin som har en effekt i forhold til både smerter, søvnproblemer og angst. Hittil har mange tenkt at det er best å prøve ut mildere preparater først, men følgen av det har vært at pasientens plager har økt og ikke blitt stoppet i tide. Erfaringen med å gi medisin som både er rettet mot smerteproblemet, men samtidig virker forebyggende i forhold til de følgeskader man vet at mange vil få, er svært gode.

### 90 prosent får søvnproblemer

Kronisk smerte gir nemlig ikke bare smerteplager. Undersøkelser viser at ni av ti med kroniske smerter får smerterelaterte søvnproblem, syv av ti får en klinisk depresjon og 55 prosent får angst. Ofte bidrar smerten til søvnproblemene og deretter kommer depresjon. Mange opplever

å bli medisinert for disse lidelsene hver for seg.

### **Bilkjøring mulig**

En dose med tre ulike medisiner med hver sin røde varseltrekant, gir også utfordringer. Bilkjøring må blant annet utelukkes. Dermed forsterkes de sosiale utfordringene smertelidelsen gir. Medisin med rød varseltrekant kan gi problemer i forhold til bilkjøring hvis den tas alene også, men for de aller fleste er dette problemfritt. Det er imidlertid viktig at den som bruker slik medisin selv kjenner etter hvordan medisinen virker i forhold til konsentrasjonen som trengs for å kjøre bil.