

Entsorgung und Reisen



Entsorgung: Bringen Sie nicht gebrauchte Opioide in eine Apotheke. Sammeln Sie auch gebrauchte Pflaster an einem sicheren Ort und lassen Sie sie von einer Apotheke entsorgen.

Reisen: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über Reisen ins Ausland. Informieren Sie sich früh über die Bestimmungen zu Medikamenten im Reiseland.

Personen Ihres Vertrauens: Sagen Sie anderen Menschen, denen Sie vertrauen, dass Sie Opioide nehmen. Tragen Sie dieses Merkblatt auf sich. So kann die Therapie in Notfällen wie einem Eintritt in ein Spital fortgesetzt werden.

Nebenwirkungen



Opioide können Nebenwirkungen haben. Deshalb werden sie mit anderen Medikamenten und Schmerzmitteln kombiniert. So kann man die Dosis und damit die Nebenwirkungen gering halten.

Benommenheit, Schwindel, Müdigkeit: Wenn Sie die Therapie beginnen oder die Dosis erhöhen, können Sie sich benommen, schwindelig oder müde fühlen. Das legt sich aber nach einigen Tagen.

Übelkeit und Erbrechen: In den ersten Tagen kann Ihnen übel sein. Sie bekommen dann ein Medikament gegen die Übelkeit. Wenn Sie das Opioid erbrechen müssen, sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Verstopfung: Opioide führen oft zu Verstopfung. Deshalb bekommen Sie vielleicht ein Abführmittel. Trinken Sie viel, vor allem Mineralwasser mit viel Magnesium. Bleiben Sie in

Bewegung, essen Sie ballaststoffreich, nehmen Sie Feigensirup, Pflaumen oder Buttermilch. Wenn Sie Probleme mit dem Stuhlgang haben, sprechen Sie darüber.

Mundtrockenheit: Ab und zu können Sie einen trockenen Mund haben. Sie können häufig trinken, den Mund spülen und Kaugummi kauen oder Bonbons lutschen.

Fahrtüchtigkeit: Opioide können Ihre Fähigkeit einschränken, Fahrzeuge zu lenken. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob und wann Sie sicher Auto fahren können.

Wechselwirkungen: Sie sollten mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen, welche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel Sie nehmen. Manche Medikamente und Substanzen sind zusammen mit Opioiden gefährlich. Das sind zum Beispiel Schlafmittel, Muskelentspanner oder Alkohol und Cannabis. Während der Therapie sollten Sie auf diese verzichten oder mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber sprechen.

Sucht und Abhängigkeit: Sucht und Abhängigkeit entstehen, wenn Opioide ohne Grund und ohne Kontrolle durch eine Ärztin/einen Arzt unregelmässig oder in zu hoher Dosis eingenommen werden. Halten Sie sich deshalb genau an die Verschreibung.



[Logo]

[Lead Text optional]

Merkblatt für die Behandlung mit Opioiden gegen Schmerzen

[Abteilung]

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen ein Opioid für Ihre Schmerzen verschrieben. Dieses Merkblatt fasst die wichtigsten Informationen für Sie zusammen.

Erklärung der Wirkung



Opioide sind starke, rezeptpflichtige Schmerzmittel. Ein bekanntes Opioid ist Morphin. Morphin wird auch Opiat genannt. Der Körper produziert selbst Opioide in kleinen Mengen gegen Schmerzen. Bei sehr starken Schmerzen reicht das aber nicht aus. Sie bekommen deshalb ein zusätzliches Opioid als Schmerzmittel.

Behandlung



Fester Zeitplan: Oft erhalten Sie ein lang wirkendes Opioid („Retard“) für bestimmte Zeiten, und ein kurz wirkendes Opioid bei Bedarf („Reserve“). Es ist wichtig, dass Sie das lang wirkende Opioid nach dem festgelegten Zeitplan einnehmen. Die regelmässige Einnahme verhindert stärkere Schmerzen.

Zunahme der Schmerzen: Wenn die Schmerzen stärker werden, nehmen Sie zusätzlich die Reserve. So vermeiden Sie Schmerzspitzen.

Dosis vergessen: Nehmen Sie eine vergessene Dosis sofort ein. Der Abstand zur nächsten Dosis soll aber mindestens sechs Stunden betragen.

Nur für Sie: Die Opioide sind nur für Sie und Ihren aktuellen Schmerz. Behandeln Sie mit den Opioiden keine anderen Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen). Geben Sie die Tabletten nicht weiter.

Pflaster: Pflaster vertragen keine Hitze. Vermeiden Sie heisse Dinge wie Bettflaschen oder Saunagänge. Rufen Sie bei Fieber Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an. Wenn das Pflaster sich zu früh löst, entfernen Sie es und kleben Sie ein neues auf.

Therapiedauer



Dauer der Therapie: Opioide für Schmerzen, die nicht von einem Tumor kommen, werden schnell wieder reduziert. Selten ist die Dauer länger als drei Monate. Sie erhalten deshalb einen Plan zum Absetzen.

Absetzen der Therapie: Wenn Opioide zu schnell abgesetzt werden, kann es zu Entzugssymptomen kommen. Deshalb wird das Opioid langsam reduziert. Es kann trotzdem zu Entzugssymptomen kommen, z. B. Unruhe, laufende Nase, Bauchschmerzen, Grippe-Symptome. Bei solchen Zeichen rufen Sie bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin an.

Unterstützende Massnahmen



Es gibt viele wirksame und sichere Möglichkeiten, mit Schmerzen umzugehen. Dazu gehören zum Beispiel langsame Steigerung der Aktivität, sanfte Übungen und Entspannung. Die meisten Menschen benötigen eine Kombination dieser Methoden.

Aufbewahrung



Kleiner Vorrat: Halten Sie einen kleinen Vorrat zu Hause und für unterwegs bereit. Bei Bedarf etwas dabei zu haben hilft, wenn Sie unerwartet aufgehalten werden.

Aufbewahrung: Bewahren Sie die Opioide in einem Schrank oder einer Box mit Schlüssel auf. Andere Familienmitglieder oder Tiere sollten keinen Zugang haben.

Wenn Sie Fragen haben, mehr Informationen brauchen oder Ihre Schmerzen stärker werden, melden Sie sich unter **[Kontakt]** oder bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Sie erreichen das **[Kontakt]** telefonisch unter **[+41 XX XXX XX XX]** oder per E-Mail unter **[contact@muster.ch]**

Sie können auch über die Telefonzentrale unter **[+41 XX XXX XX XX]** vermittelt werden.

Notizen

Hinweis: Dieses Merkblatt wurde ursprünglich von der ETH Zürich und der ZHdK (patrik.ferrarelli@zhdk.ch) für die iPROACTIVE-Studie erstellt (Deutsches Register Klinischer Studien DRKS00036364). Teile dieses Merkblatts wurden von der Abteilung für Schmerzmedizin des Universitätsspitals Basel erstellt und in überarbeiteter Form mit Erlaubnis weiterverwendet.

[QR-Code]

[Name der Institution]
[Abteilung / Kontaktperson]
[Adresse NR]
[PLZ Ort]
[Email]
[Web]