



Hjärta och smärta

– en guide för hantering av
receptfria smärtstillande läkemedel

Till dig som har barn i skolåldern



Varför en guide om hantering av receptfria smärtstillande läkemedel?

Guiden Hjärta och smärta har tagits fram för dig som är förälder eller har hand om barn i skolåldern. Guiden syftar till att underlätta dialogen med ungdomar när det gäller receptfria smärtstillande läkemedel och har som mål att motverka att smärtstillande medicin lämnas ut och används reflexmässigt.

Tanken är att ni tillsammans kan använda guiden som hjälp för att sätta upp enkla regler för användning och hantering – både i och utanför hemmet – och på så sätt öka tryggheten både för ditt barn och dig själv.

Bakom guiden står GlaxoSmithKline Consumer Healthcare som tillverkar Alvedon, Sveriges mest använda receptfria smärtstillande läkemedel för barn och unga. För oss är det viktigt att säkerställa att våra läkemedel används på rätt sätt och av rätt orsak.

I samma syfte distribueras denna guide även till skolhälsovården och till apotekspersonal.

En kortfattad sammanfattning finns även att få på engelska, arabiska, dari och somaliska. Har du frågor eller synpunkter på innehållet, välkommen att kontakta GSK Consumer Healthcare på: 020-10 05 79.



Grundregler för hantering av receptfria smärtstillande läkemedel i hemmet

Receptfria smärtstillande läkemedel är medicin som ska tas enligt anvisningarna på paketet eller i bipacksedeln. Att ta för många tabletter kan leda till allvarliga hälsokonsekvenser. För att kunna ha kontroll över hur många tabletter ditt barn har fått, och när, är det viktigt att all medicin förvaras säkert och i princip alltid lämnas ut av en vuxen.

- Förvara smärtstillande läkemedel oåtkomligt för barn, gärna i ett låst medicinskåp
- Smärtstillande läkemedel bör alltid lämnas ut av en vuxen
- Läs alltid informationen som finns i läkemedelsförpackningen
- Följ alltid doseringsanvisningarna, överdosera aldrig
- Lämna in gammal eller överbliven medicin på ditt apotek

Frågor som kan vara relevanta att ställa till ditt barn:

- Kan du ringa eller skriva till mig om du behöver smärtstillande medicin och jag inte är hemma?
- Om du inte kan få tag i mig, kan vi då komma överens om att du bara tar emot medicin från skolsköterskan och att du alltid talar om för mig om du har behövt ta smärtstillande medicin?

Den bästa lindringen är inte alltid en värktablett

Som ung möter man många utmaningar i skolan, på fritiden, bland vänner och syskon och inte sällan, i kärlek. Att humöret snabbt kan åka upp och ner är därför inte ovanligt.

Som förälder/vårdnadshavare kan det ibland vara svårt att förstå vad som utlöser humörsvängningarna. Det kan också vara svårt att avgöra hur allvarligt ett problem är. Även om det är normalt att behöva smärtstillande medicin då och då, är det alltid relevant att klargöra var det gör ont, och eventuellt varför, innan värktabletter lämnas ut. Om man förstår smärtans bakgrund blir det samtidigt lättare att välja den lämpligaste behandlingen.

Den bästa lindringen är inte alltid en värktablett, ibland kan vila, vatten och lite extra omtanke vara nog så effektivt.

Frågor du alltid bör ställa till ditt barn:

- Var gör det ont?
- Hur länge har du haft ont?
- Är smärtan enbart fysisk eller handlar det mer om obehag?
- Är du stressad över något?
- Kan du själv tänka dig ett alternativ till smärtstillande medicin?



Hur ont gör det?

Tillfällig smärta kan lindras av receptfria smärtstillande läkemedel, men när smärtan mer har karaktären av obehag, kanske smärtstillande medicin inte alltid är nödvändig.

Frågor som kan vara relevanta att ställa till ditt barn:

- På en skala från 1 till 10, där 1 är nästan ingen smärta och 10 är värsta tänkbara smärta, hur ont har du nu?
- Är en tablett den enda lösningen? Har du druckit lite kallt vatten, tagit lite frisk luft eller en promenad?
- Är smärtan sådan att du behöver en tablett nu, eller ska vi vänta en liten stund och se om smärtan släpper?

När gör det ont?

Smärta kan uppträda i anslutning till vissa aktiviteter eller rutiner. Ont i magen upplevs ofta på morgonen före skolan eller före en viktig aktivitet, t ex ett prov. Det finns alltså en nära koppling mellan stress och fysiska symtom.

Frågor som kan vara relevanta att ställa till ditt barn:

- När hade du senast denna typ av smärta?
- Upplever du att smärtan och obehaget kommer i anslutning till vissa aktiviteter?
- Är det när du ska gå till skolan som du upplever symtomen?
- I anslutning till sport?



Har du fått tabletter av dina kompisar?

Byte av smärtstillande medicin mellan ungdomar förekommer. Även om det kanske är bekvämt att kunna få tabletter av en kompis när man inte är hemma, gör detta det svårt för föräldrarna att följa hur mycket medicin deras ungdomar tar och varför de behöver medicinen.

Frågor som kan vara relevanta att ställa till ditt barn:

- Delar du värktabletter med dina kompisar?
- Om du får ont när du är i skolan, går du då till dina kompisar eller till skolsköterskan för att få en värktablett?
- Kan vi komma överens om att du går till skolsköterskan om du har ont under skoltid?



Läs alltid informationen som följer med läkemedelsförpackningarna

Smärtstillande läkemedel säljs tillsammans med en bipacksedel, en liten informationsbroschyr som följer med i paketen. Här står bland annat hur läkemedlet ska användas, i vilken dos och hur länge man bör äta läkemedlet.



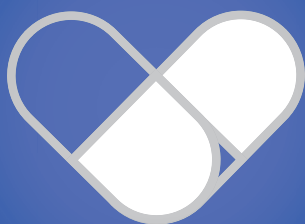
Alla smärtstillande preparat kan vara farliga vid överdosering

Tyvärr händer det varje år att ett antal ungdomar – särskilt unga flickor – hamnar på sjukhus efter överdosering av smärtstillande läkemedel. Kanske kunde några av dessa förgiftningar undvikits om de hade fått nödvändig information i rätt tid. Smärtstillande medicin ska tas på allvar och får inte överdoseras. Har någon överdoserat läkemedel måste sjukvården kontaktas omedelbart.



Smärtstillande läkemedel och alkohol ska aldrig blandas

Att använda alkohol tillsammans med smärtstillande läkemedel är en dålig idé. Alkohol kan öka risken att man missbedömer situationen och fattar fel beslut. Alkohol och smärtstillande medicin hör inte ihop. Alkohol förstärker inte effekten av den smärtstillande medicinen, men den kan öka risken för biverkningar.



Denna guide om hantering av receptfria, smärtstillande läkemedel har utvecklats av GlaxoSmithKline Consumer Healthcare som tillverkar Alvedon och bygger på erfarenheter från föräldrar och experter samt data från vetenskapliga publikationer^{1,2}.

Vid frågor om våra receptfria läkemedel eller egenvårdsprodukter vänligen kontakta GSK Consumer Healthcare: 020-10 05 79 eller scanda.consumer-relations@gsk.com

1. Inger K. Holmström, et al. Swedish teenagers and over-the-counter analgesics – Responsible, casual or careless use in: Research in Social and Administrative Pharmacy 10 (2014) 408–18.
2. Rapport från Läkemiddelsverket i samarbete med Uppsala Universitet, Bilaga 2. Kartläggning av receptfria läkemedel: Ungdomars uppfattning om läkemedel med fokus på receptfria analgetika, 2012.

Alvedon®

Alvedon® (paracetamol) är ett receptfritt, smärtlindrande och febernedsättande läkemedel. Läs bipacksedeln noga innan användning. Högre doser än de rekommenderade medför risk för mycket allvarlig leverskada. Använd inte Alvedon till barn under 12 år i mer än 2 dygn om inte läkare förskrivit annat.



GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S,
Nykær 68, 2605 Brøndby, Danmark.