

Załącznik nr 21 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów, edycja nr 4

Wskazówki pielęgnacyjne dla pacjentów leczonych opioidami

Bezpieczeństwo i stosowanie leków

- **Przyjmuj lek dokładnie według zaleceń lekarza** (dawka, godziny, droga podania).
- **Nie zwiększaj dawki samodzielnie** i nie łącz opioidów z alkoholem ani innymi lekami uspokajającymi bez konsultacji.
- Informuj lekarza o **wszystkich innych lekach i suplementach**, które stosujesz.
- Przechowuj leki w **bezpiecznym miejscu**, poza zasięgiem dzieci i osób trzecich.

Monitorowanie działań niepożądanych

Najczęstsze objawy wymagające obserwacji:

- senność, zawroty głowy
- nudności, wymioty
- zaparcia
- świąd
- spowolniony oddech (!! □ objaw alarmowy)

Natychmiast zgłoś lekarzowi: trudności w oddychaniu, silną senność, splątanie, omdlenia.

Profilaktyka zaparć (bardzo ważne!)

- Pij **odpowiednią ilość płynów** (jeśli nie ma przeciwwskazań).
- Dbaj o **dietę bogatą w błonnik** (warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste).
- Utrzymuj **codzienną, lekką aktywność fizyczną**, jeśli to możliwe.
- Stosuj **leki przeczyszczające** tylko zgodnie z zaleceniem lekarza.

Nudności i wymioty

- Jedz **małe, częste posiłki**.
- Unikaj tłustych i ciężkostrawnych potraw.
- Przyjmuj lek **zgodnie z zaleceniami co do posiłków**.
- Jeśli objawy się utrzymują – możliwe jest włączenie leków przeciwwymiotnych.

Wsparcie psychiczne i edukacja

- Rozmawiaj otwarcie o bólu, obawach i skutkach ubocznych.
- Nie bój się pytać o **ryzyko uzależnienia** i plan leczenia.
- W razie długotrwałej terapii ważna jest **regularna kontrola lekarska**.

Nie przerywaj leczenia nagle

- Nagłe odstawienie opioidów może wywołać **objawy odstawienne**.
- Zmniejszanie dawki powinno odbywać się **stopniowo i pod kontrolą lekarza**.