Socialstyrelsen

Du kan minska din risk för överdos och rädda liv

Samtalsstöd för att informera om överdosrisker med opioider

2019-01-29

Om samtalsstödet – till dig som ska hålla i samtalet

Det här samtalsstödet är för dig som i ditt arbete vill informera om överdosrisker med opioider. Samtalsstödet tar upp fyra vanliga risker förknippade med opioid-överdoser, som brukare själva kan påverka.

Alla förklaringar och instruktioner vänder sig direkt till brukaren. Du kan välja om du vill visa stödet på dator, på papper som ett bläddерblock eller bara använda det som ett minnesstöd till dig själv när du berättar och förklarar fritt. Du kan också välja hur mycket av materialet du vill gå igenom – antingen hela, eller bara de delar som är mest relevanta för den person du ska prata med. Du kan förstås också lägga till mer information, fler risker eller djupare förklaringar om personen du pratar med önskar det.

I slutet av samtalsstödet finns en kort sammanfattning i en punktlista. Det är de viktiga budskap som brukaren bör ha fått med sig och förstått rätt när samtalet är slut.

Du kan skriva ut de delar du vill prata om.

Flest personer dör av opioider

Nästan alla som dör i en överdos i Sverige har överdoserat med opioider.

Exempel på opioider är:
heroin, metadon, fentanyl,
buprenorfin och smärtstillande mediciner som tramadol och oxikodon.

Det finns flera saker du behöver veta för att skydda dig själv och andra från överdos.

Kunskap som kan rädda liv

När personer dör i överdos är det vanligt att det beror på någon av de här sakerna:

- Att man har tagit samma dos som förut, fastän man har varit utan opioider en tid och därför tål mindre.
- Att man har blandat opioider med bensodiazepiner, pregabalin eller alkohol.
- Att man har tagit preparat som är svåra att dosera, till exempel för att de är mycket starka eller stannar kvar länge i kroppen.

Toleransen minskar snabbt

Om du har varit utan opioider en period tål du mindre än förut. Det går ganska snabbt – du kan tåla mindre redan efter några dagar utan opioider.

Alltså är risken för överdos extra stor efter att du till exempel:

- har legat på sjukhus
- har varit på behandlingshem, HVB eller avgiftning
- har varit häktad eller suttit i fängelse
- har låtit bli att ta opioider en tid.

Kombinationer kan göra att du slutar andas

Opioider försämrar andningen
och kan göra så att du helt slutar andas.

Opioidernas försämring av andningen
kan bli ännu värre om du blandar opioiderna
med till exempel:

- lugnande mediciner, särskilt olika bensodiazepiner men också pregabalin
- sömnmediciner och insomningsmediciner
- alkohol.

Därför kan det vara mycket farligt
att kombinera de här substanserna med varandra,
även om du inte tar dem exakt samtidigt.

Liten skillnad mellan dos och överdos

Vissa opioider är mycket starka, till exempel fentanyl.

Då är det mycket svårt att räkna ut eller mäta skillnaden mellan en dos som man överlever och en dos som kan leda till döden.

Effekten kan sitta i länge

Vissa opioider stannar kvar
i kroppen många timmar,
till exempel metadon.

Effekten är kvar,
även om den inte känns.

Då är det farligt att fylla på med mer opioider,
eftersom doserna tillsammans
kan leda till överdos.

Ring 112 vid överdos

En person som har överdoserat opioider behöver sjukvård snabbt.
Utan hjälp kan personen sluta andas.

Misstänker du överdos –
ring alltid 112 direkt!

Vård och stöd där du bor

Alla landsting, regioner och kommuner i Sverige har någon typ av vård eller stöd vid beroende. Det kan vara hos till exempel socialtjänsten eller en beroendemottagning.

Det här stödet finns i ditt område.

Sammanfattning

- Du tål mindre om du har varit utan opioider under några dagar, till exempel efter en tid på sjukhus eller behandlingshem.
- Du kan sluta andas helt om du kombinerar opioider med till exempel bensodiazepiner, pregabalin eller alkohol.
- Vissa opioider är så starka att det är mycket svårt att räkna ut eller mäta vad som är en dödlig dos.
- Vissa opioider stannar länge i kroppen, utan att effekten känns. Då är det farligt att fylla på med mer opioider.
- Ring alltid 112 vid överdos, eller om du misstänker överdos.

Spara den här informationen och dela den med andra

Flest personer dör av opioider

Nästan alla som dör i en överdos i Sverige har överdoserat med opioider.

Exempel på opioider är:
heroin, metadon, fentanyl, buprenorfin, och smärtstillande mediciner som tramadol och oxikodon.

Det finns flera saker du behöver veta för att skydda dig själv och andra från överdos.

Kunskap som kan rädda liv

När personer dör i överdos är det vanligt att det beror på någon av de här sakerna:

- Att man har tagit samma dos som förut, fastän man har varit utan opioider en tid och därför tål mindre.
- Att man har blandat opioider med bensodiazepiner, pregabalin eller alkohol.
- Att man har tagit preparat som är särskilt svåra att dosera, till exempel för att de är mycket starka eller stannar länge i kroppen.

Du kan räka ut för en överdos även om du följer den här informationen.

Men informationen är ändå viktig – den kan rädda både ditt liv och någon annans.

Toleransen minskar snabbt

Om du har varit utan opioider en period tål du mindre än förut.

Det går ganska snabbt – du kan tåla mindre redan efter några dagar utan opioider.

Alltså är risken för överdos extra stor efter att du till exempel:

- har legat på sjukhus
- har varit på behandlingshem, HVB eller avgiftning
- har varit häktad eller suttit i fängelse
- har låtit bli att ta opioider en tid.

Kombinationer kan göra att du slutar andas

Opioider försämrar andningen och kan göra så att du helt slutar andas.

Opioidernas försämring av andningen kan bli ännu värre om du blandar opioiderna med till exempel:

- lugnande mediciner, särskilt olika bensodiazepiner men också pregabalin
- sömnmediciner och insomningsmediciner
- alkohol.

Därför kan det vara mycket farligt att kombinera de här substanserna med varandra, även om du inte tar dem exakt samtidigt.

Liten skillnad mellan dos och överdos

Vissa opioider är mycket starka, till exempel fentanyl.

Då är det mycket svårt att räkna ut eller mäta skillnaden mellan en dos som man överlever och en dos som kan leda till döden.

Effekten kan sitta i länge

Vissa opioider stannar kvar i kroppen många timmar, till exempel metadon.

Effekten är kvar, även om den inte känns.

Då är det farligt att fylla på med mer opioider, eftersom doserna tillsammans kan leda till överdos.

Ring 112 vid överdos

En person som har överdoserat opioider behöver sjukvård snabbt.

Utan hjälp kan personen sluta andas.

Misstänker du överdos – ring alltid 112 direkt!

Mer information finns på www.socialstyrelsen.se

Socialstyrelsen