

Opioider – en livsviktig fråga



Dinah Washington - Died at 39.
Sedobarbital and amobarbital



Bruce Lee - Died at 32.
Brain edema from prescription painkillers



Marilyn Monroe - Died at 36.
Barbiturate overdose



Jimi Hendrix - Died at 27.
Respiratory arrest



Erica Winberg - Died at 25.
Multiple drug overdose



Michael Jackson - Died at 50.
Propofol & benzodiazepine intoxication

CELEBRITY DEATHS

FROM PRESCRIPTION DRUGS



Elvis Presley - Died at 42.
Heart arrhythmia (multiple drugs)



Phyllis Hyman - Died at 45.
Fatal overdose



Heath Ledger - Died at 28.
Oxycodone and hydrocodone



Anna Nicole Smith - Died at 40.
Combined drug toxicity



Abbie Hoffman - Died at 52.
Phenobarbital overdose



Brittany Murphy - Died at 32.
Multiple drug intoxication



Margaux Hemingway - Died at 42.
Phenobarbital overdose



Paul Gray - Died at 38.
Fentanyl & Morphine overdose



Judy Garland - Died at 47.
Barbiturate (Secobarbital) overdose



Dana Plato - Died at 34.
Painkiller overdose



Prince Rogers Nelson - Died at 57.
Fentanyl overdose



Dorothy Dandridge - Died at 42.
Barbiturate Poisoning

Opioider – en livsviktig fråga

Lite allmänt om opioidkrisen

Lite statistik

Lite om beroende

Lite om ansvar

Lite om verktyg för att sätta gränser i patientmötet

Inget om smärtanalys

Robert Ivonen, Kärlkirurg

Kristina Seling, Allmänläkare, ordförande i Läkemedelskommittén

(Solfrid Kulstadvik, Specialistpsykolog)

Hur blev jag engagerad i opioidfrågan?

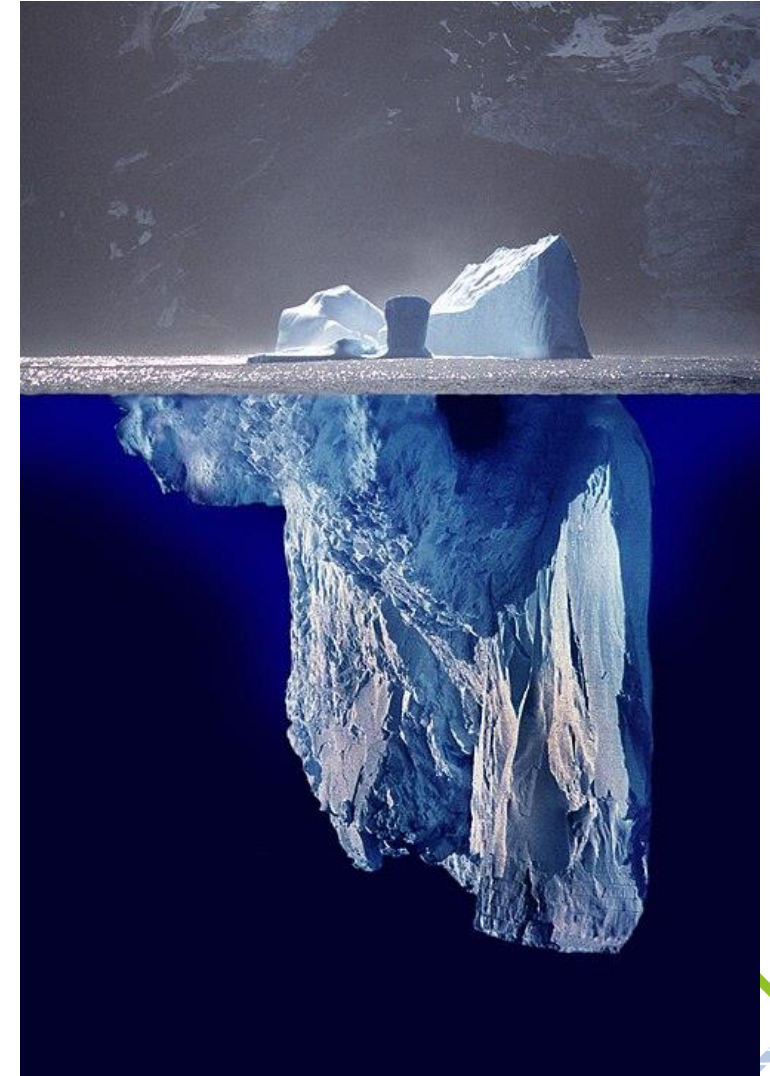
Som rondande kirurgbakjour träffade jag 2-3 unga patienter varje år som låg inlagda med oklara smärtor och fick mycket opioider.

Alla prover bra, rtg ua.,

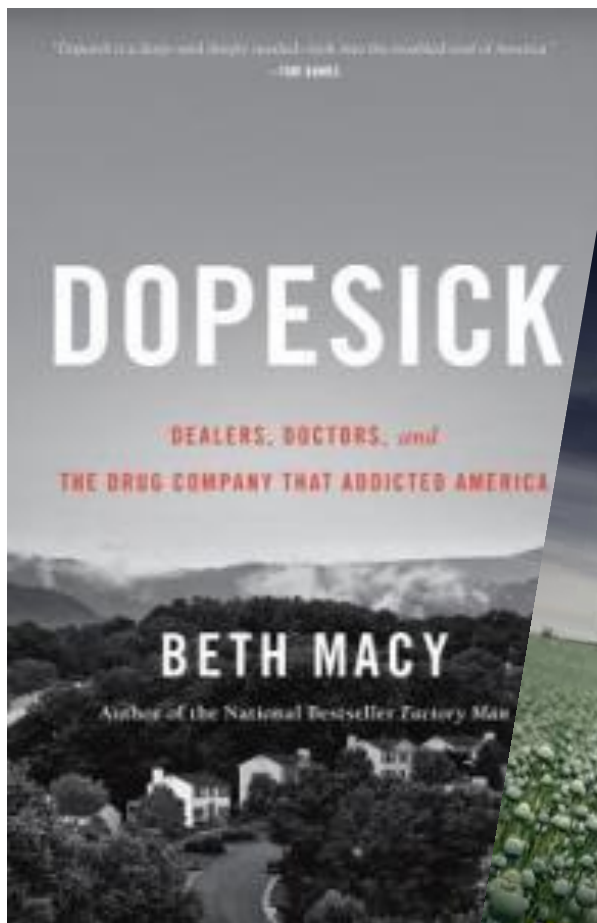
Då opioider utsattes så blev pat mkt upprörda , arga och valde att gå hem.

Uppenbart att det rörde sig om opioidberoende

Fick en oro att jag bara såg toppen på isberget



Dokumentärer om opioidkrisen



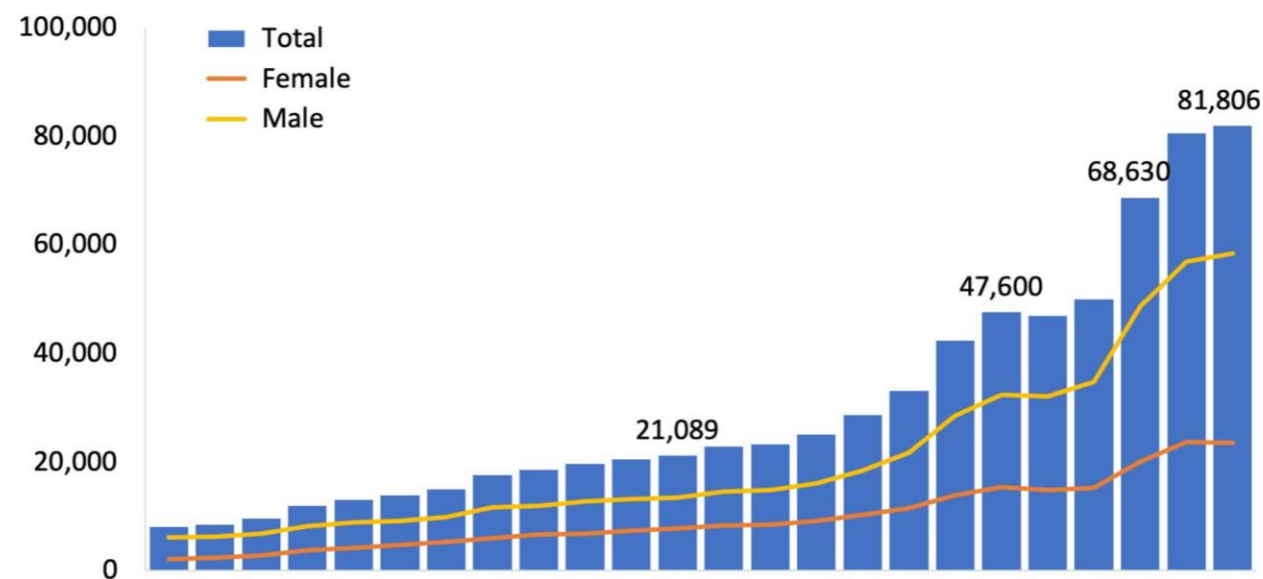
Opioidepidemin i USA

Började med en överförskrivning av opioider, ffa Oxycontin

Började i lantliga och fattiga delstater i USA- West Virginia , Kentucky , Virginia.områden med mkt arbetslöshet mm

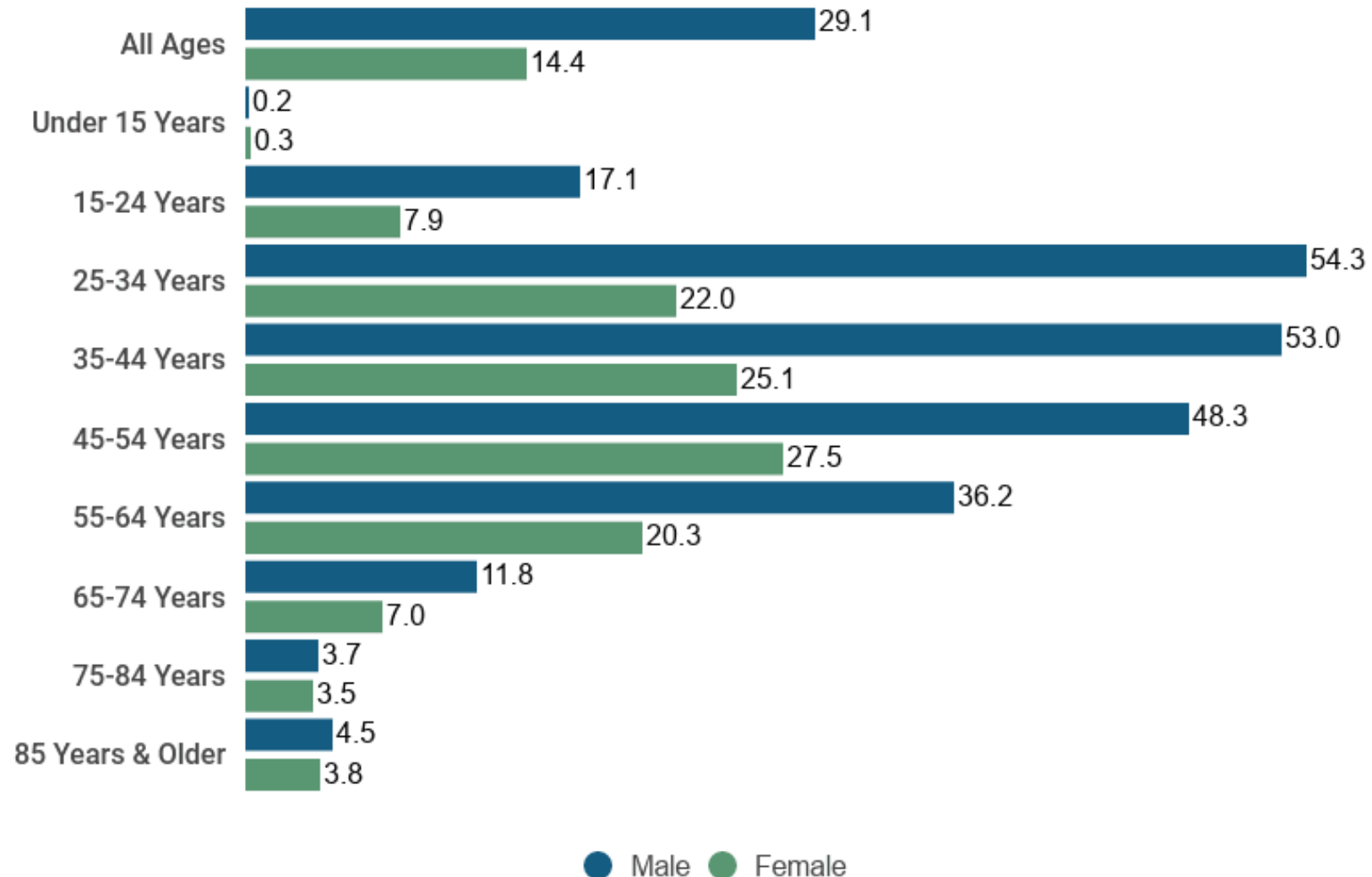
Har en demografisk likhet med Jämtland /Härjedalen

Figure 3. U.S. Overdose Deaths Involving Any Opioid* by Sex, 1999-2022



Ålder på döda i opioidöverdos

Drug Overdose Deaths Among Age Groups per 100,000 Residents



Hur det ser ut idag...

Cardinal & Pine



All 115 Nash County school buses now carry Narcan (naloxone),

a nasal spray medication that can reverse an opioid overdose and save a life.



Oxikodon klar vinnare

ätsmedicinska obduktioner **	5804	5918	5978	5377	5130
Förgiftningar (läkemedel/droger)	723	815	782	688	591
Oxikodon	100	108	96	105	93
Zopiklon	58	85	79	68	77
Buprenorfin	89	95	71	67	56
Propiomazin	42	65	63	54	55
Alimemazin	63	73	63	54	54
Alprazolam	78	91	106	76	52
Pregabalin	40	41	50	48	48
Tramadol	61	51	63	44	44

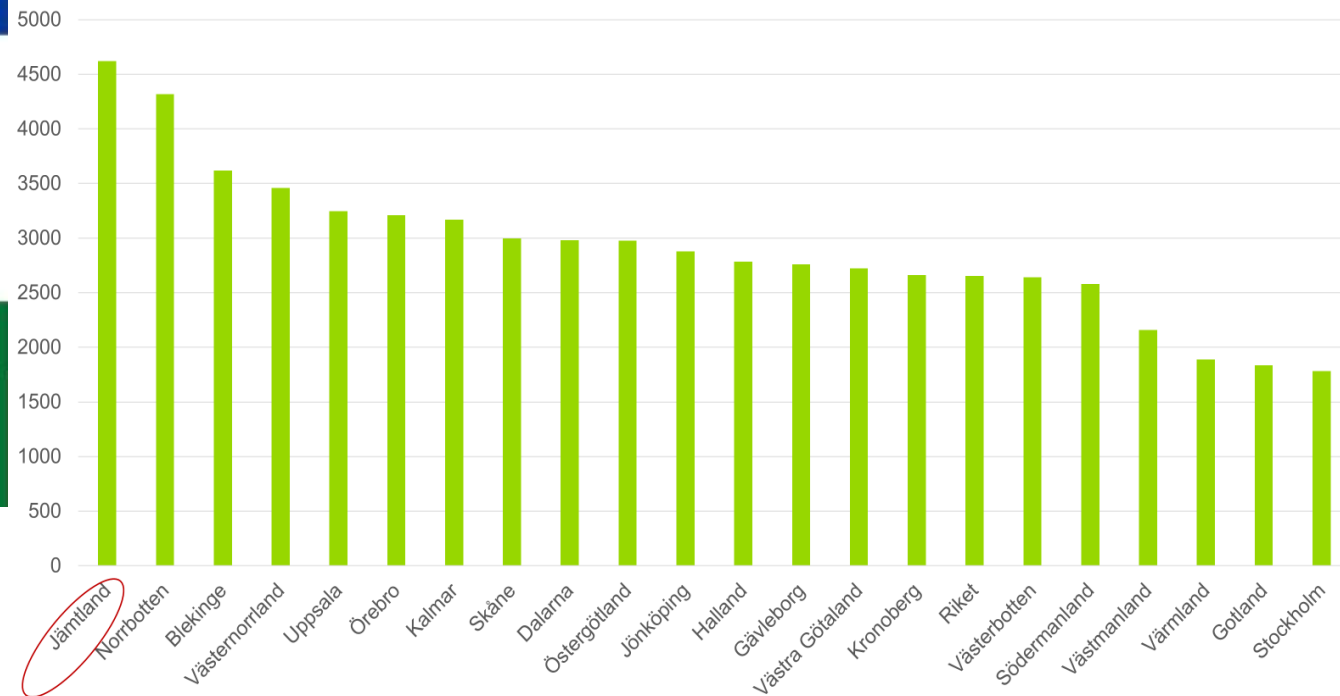
Läget i Region Jämtland Härjedalen



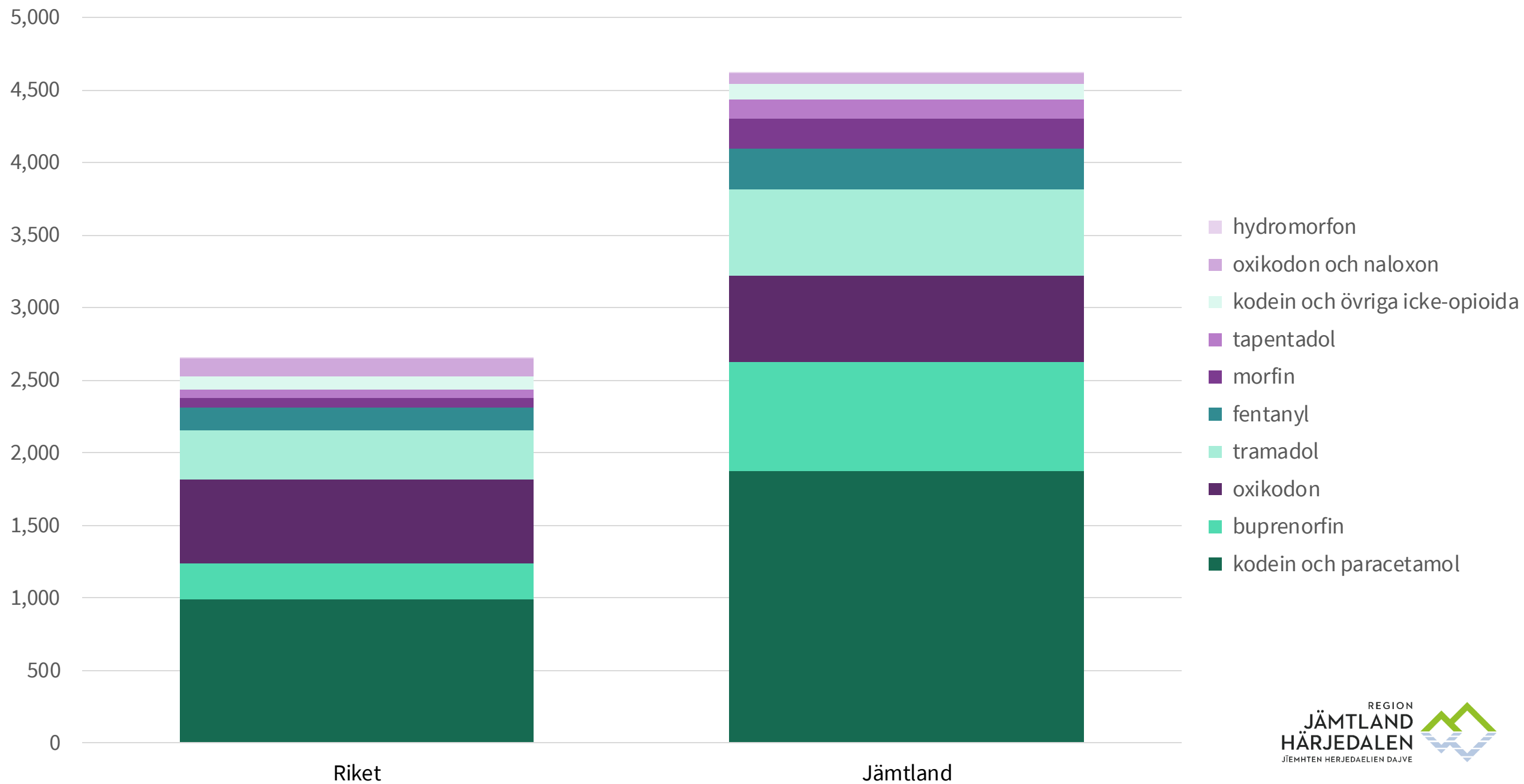
Tyvärr mkt högre
opiatförskrivning än
Sverige i snitt.

Opioider

Uthämtat på recept 2025. DDD/1000 invånare. Alla åldrar.



Alla åldrar (DDD/1000 inv), 2025

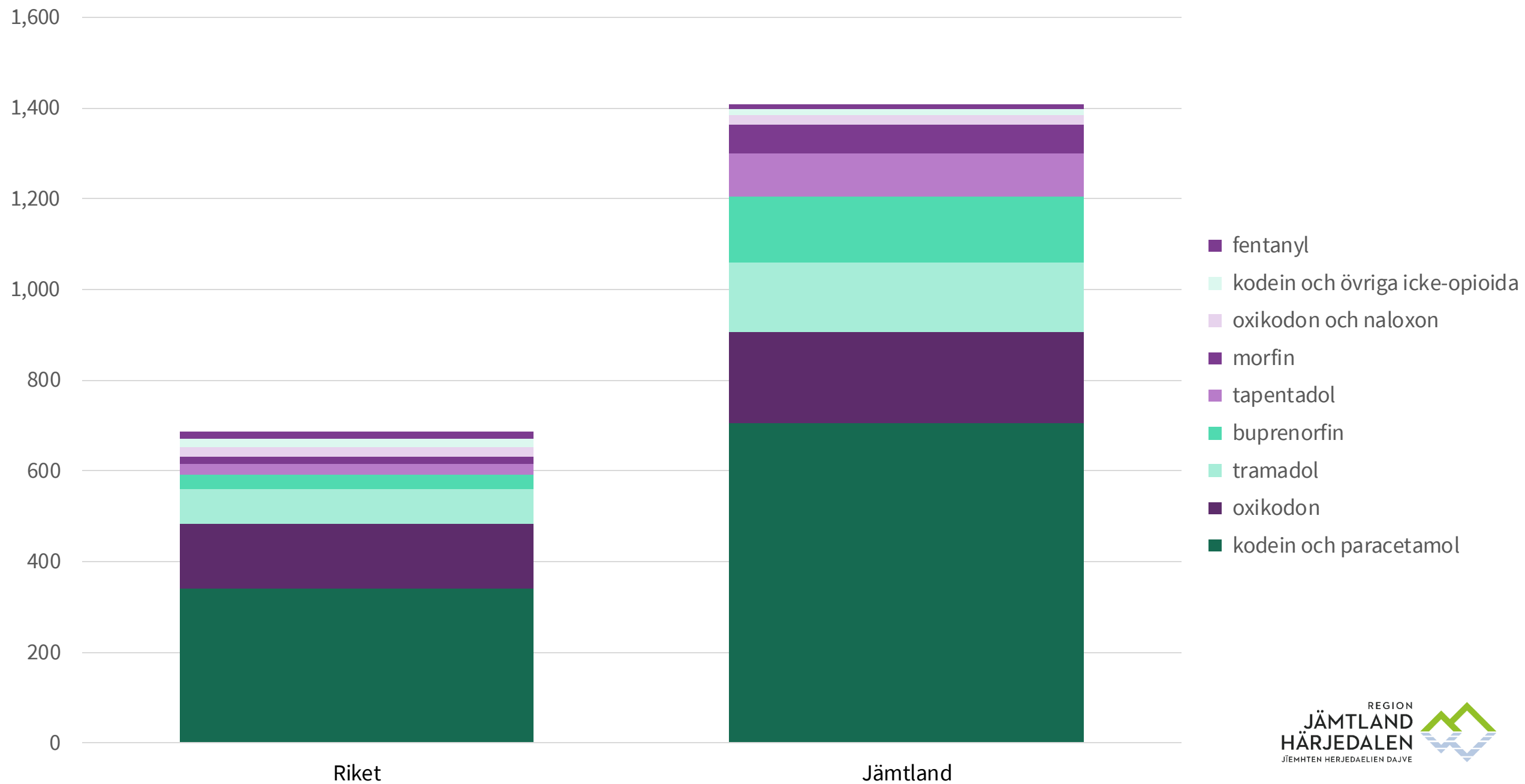


Riskbedömning substansbrukssyndrom

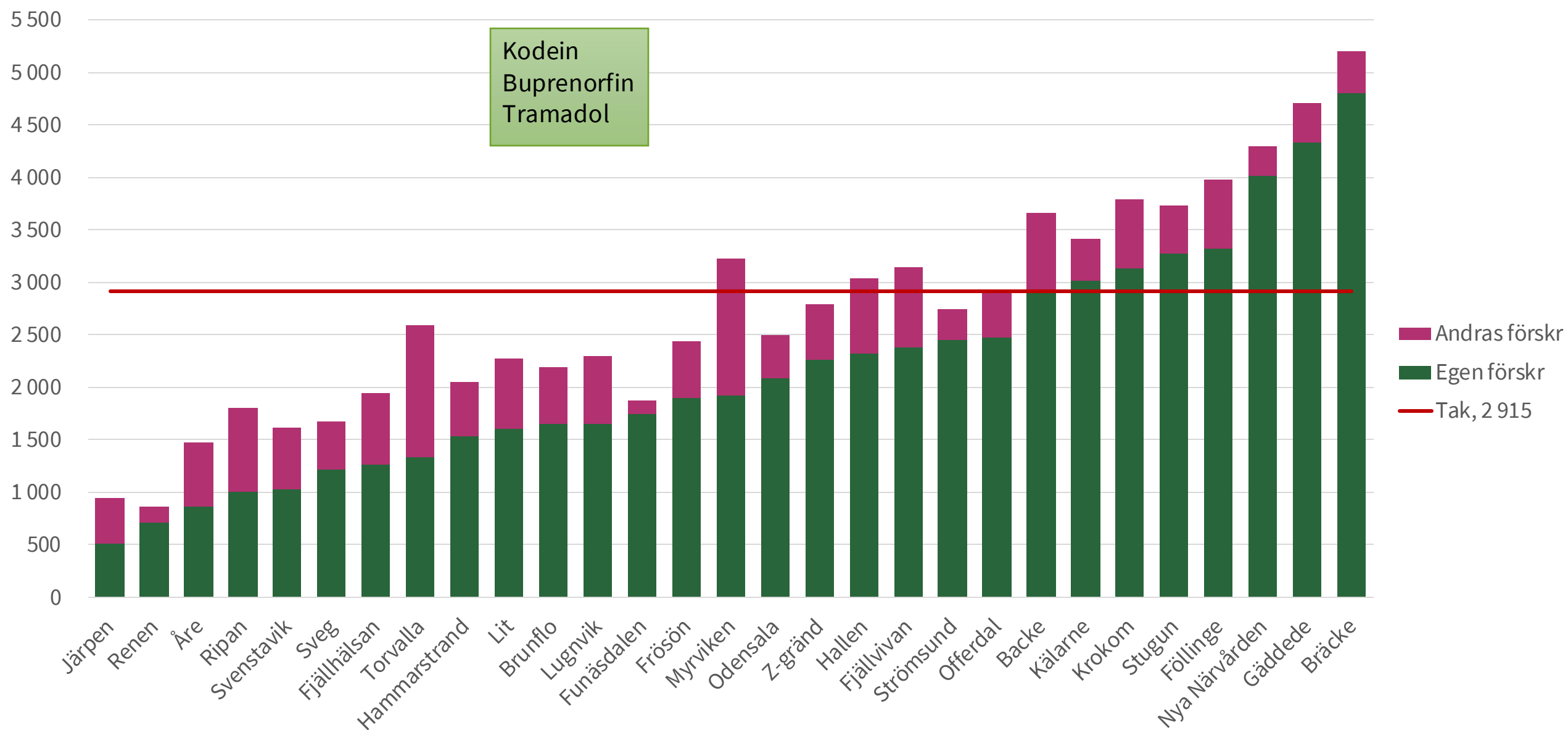
Låg risk för substansbrukssyndrom

- Äldre än 45 år
- Ingen anamnes eller hereditet för beroendesjukdom
- Ingen psykiatrisk sjukdomsbild
- Stabil social situation
- Specifik orsak till smärttillstånd
- Välmotiverad och villig till deltagande i aktiv behandling/rehabilitering

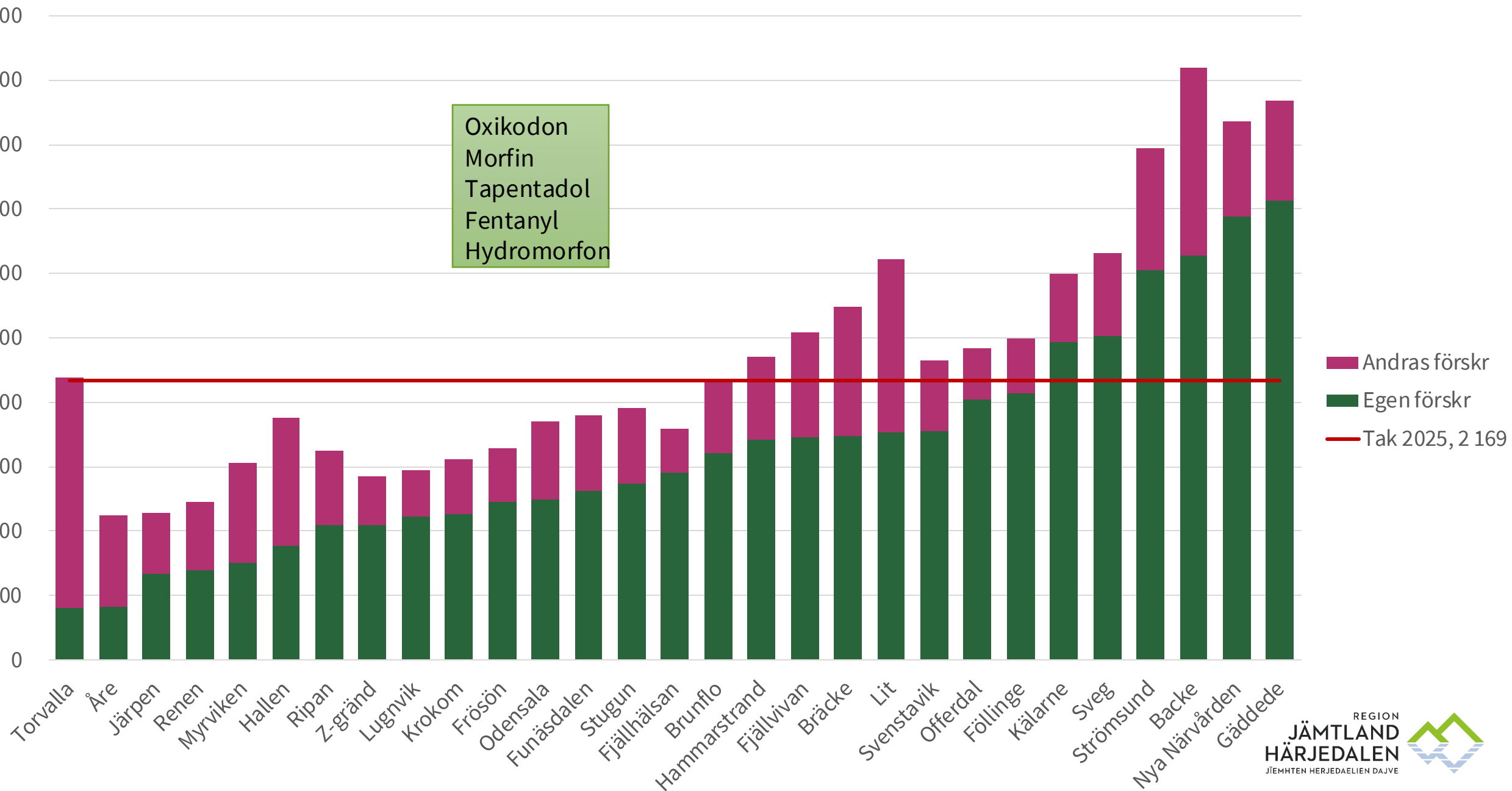
15-44 år (DDD/1000 inv), 2025



”Svaga” opioider, DDD/ 1000 inv 2025



”Starka” opioider, DDD/ 1000 inv, 2025



Vart är vi på väg i RJH?

Vi har nästan dubbelt så hög opioidförskrivning som Sverige i snitt

Ännu inte så hög dödlighet

Men om vi fortsätter förskriva på det här sättet?

Har man orsakat opioidberoende så är det svårt fixa - ett samhällsproblem

Tabell 1: Antal förgiftningsdödsfall där minst ett opioidläkemedel (ATC-kod som börjar på N02A^(a)) anses ha orsakat eller bidragit till dödsfallet. Redovisat per dödsplats och dödsår.

	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025 ^(b)
Dödsplats Jämtland	2	10	4	5	3	3	2	1
Sverige	294	273	290	286	300	267	260	218

Tabell 2: Antal förgiftningsdödsfall där minst ett opioidläkemedel (bredare definition^(c)) anses ha orsakat eller bidragit till dödsfallet. Redovisat per dödsplats och dödsår.

	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025 ^(b)
Dödsplats Jämtland	2	10	6	8	5	5	2	1
Sverige	366	344	358	325	358	327	313	272

Tabell 3: Totalt antal förgiftningsdödsfall där minst ett läkemedel eller drog anses ha orsakat dödsfallet. Redovisat per dödsplats och dödsår.

	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025 ^(b)
Dödsplats Jämtland	6	16	12	15	7	10	8	4
Sverige	831	837	768	723	815	782	688	591

(a) Definition motsvarande "Statistikdatabas för läkemedel" (Läkemedelsgrupp Opioider), Socialstyrelsen, se [Statistikdatabaser - Läkemedelsstatistik - Val](#)

(b) Preliminära uppgifter

Opioidebehandling vid långvarig smärta – metaanalys

1 av 10 har utvecklat beroende

1 av 3 visar tecken på beroende

Conclusions

Problematic pharmaceutical opioid use appears to be common in chronic pain patients treated with opioid analgesics, with nearly one in 10 experiencing dependence and opioid use disorder, one in three showing signs and symptoms of dependence and opioid use disorder and one in five showing aberrant behaviour.

Thomas KH, Dalili MN, Cheng H-Y, Dawson S, Donnelly N, Higgins JPT, et al. Prevalence of problematic pharmaceutical opioid use in patients with chronic non-cancer pain: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*. 2024;119(11):1904–1922. <https://doi.org/10.1111/add.16616>

Opioidberoende är ett livshotande tillstånd!!

Jämför med hur rädda vi är för övriga biverkningar av mediciner .

Iatrogen orsakat beroende är en allvarlig vårdskada

Vems ansvar är opiatförskrivningen?

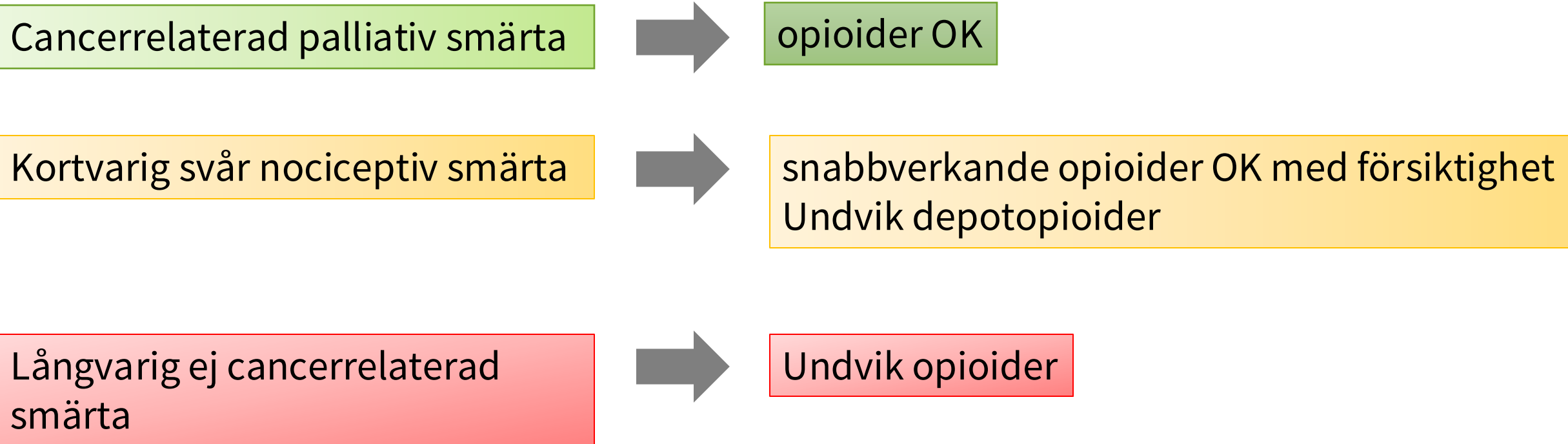
Läkare förskriver

Om ett missbruk drabbar samhället går det inte att ångra sig - konsekvenserna kan sträcka sig generationer framåt.

En fråga för läkare, chefer och politisk ledning i RJH!

Opioidförskrivning är INTE enbart en angelägenhet mellan patienten och läkaren!

Hur kan man använda opioider på ett klokt sätt?



Använd INTE opioider vid kronisk smärta!

Vetenskapligt stöd saknas för opiatbehandling vid kronisk icke cancer relaterad smärta!

Vad göra vid problematisk förskrivning?

- Avbryt snabbt förskrivningen
- Ta hjälp inom sektionen/enheten
- Ta hjälp av MLA/ annan kollega
- Ta personligt ansvar för förskrivningarna
- Delegera inte till ST/UI/ vik ul/ AT vid tveksam förskrivning
- Gör en journal anteckning där DU tydligt tar ställning
- Ta inte över någon annans förskrivning utan att ifrågasätta.
- Du är ansvarig för din förskrivning!



Våga säga NEJ

Ingen mänsklig rättighet att få
opioider förskrivna

Ingen anledning till rättsak att vägra
någon förskrivning

Opioidberoende blir ofta/alltid
missnöjd när förskrivningen avslutas

Du blir “den onda”- orka stå emot!

Ta stöd av kollegor vb



Yngre man på HC i södra länet.

Frågeställning*

Opioidberoende

Anamnes*

Pat utskriven från ort.avd i oktober 2025 med tydlig uttrappningsplan för oxycodon. Enligt journal har pat kontaktat HC 16. januari i år där

patienten "önskar fortsatt behandling" utan någon redogörelse för var patienten har smärta, när patienten har smärtor, bedömning at vilken typ av smärta patienten är drabbad av, övrig analgetica eller vidare plan eller uppföljning utöver "Hör av sig vid behov". Pat fick då recept på knappt 200 tabletter oxycodon.

förfarande på hälsocentralen har varit rimligt och om inte så ny kontakt med patienten med en strukturerad plan för uttrappning av opioider. Stort tack för hjälpen.



48 årig man utan malign sjukdom fått 750 tabl utskrivet på 3 mån

RESUMÉ

Patienten fått Alvedon och Catapresan som smärtstillande, kan i läkemedelslista se att han har fått stora mängder OxyNorm utskrivit, sammanfattningsvis 150 tabletter februari månad, 200 tabletter mars månad och i april fått recept på totalt 400 tablett OxyNorm 5 mg.



Målsättning LAG Opioider

Minska förskrivningen i RJH med 50% på 3 år = hamna på genomsnitt Sverige

Kommer följas upp på varje enhet

Önskvärt med ett politiskt beslut om denna målsättning samt att förskrivning följs upp på chefsnivå

Kommunikation i patientmöten – vad händer och varför?

Ur ett psykologiskt perspektiv

Föredrag av:
Solfrid Kulstadvik, Specialistpsykolog
Öppenvård psykiatri, Östersunds sjukhus

Agenda

Steg 1: Grundläggande psykologi

Steg 2: Situationsanalys

Steg 3: Utvärdera svåra situationer



**Vad gör det med dig i
din yrkesroll?**



**Hur påverkar det
vårdbesöket?**



**Hur påverkar det
patienten?**

Kommunikation i patientmöten - vad händer och varför?

Steg 1

Grundläggande psykologi

Klassisk betingning= respondent inläring: Inläring via styrda stimuli och reflexer (exempelvis Pavlovs hundar).

Operant inläring = instrumentell inläring = konsekvensinläring:

Inläring styrs av belöning/förstärkning och bestraffning.

Förstärkning: Något som gör att beteendet ökar (belöning).

Bestraffning: Något som gör att beteendet minskar

Modellinläring

Intermittent inläarning /förstärkning

innebär att ett visst beteende bara belönas ibland, snarare än varje gång det utförs. Detta skapar en **stark inläarning** som är mycket svår att bli av med, eftersom belöningen är oförutsägbar.

Släcka ut beteenden

Utsläckning inom psykologi innebär att en förstärkning som tidigare följt på ett beteende tas bort, vilket gör att beteendet gradvis minskar och till slut upphör.

Processen kännetecknas av att beteendet till en början kan bli kraftigare innan det avtar.

Borttagen belöning - gradvis minskning

Vara konsekvent

Lågaffektivt bemötande

Kombinera med nya vanor

Återskapa kontroll

Våra grundkänslor

Känsla	Impuls	Funktion
Rädsla	Att fly	Sätter oss i säkerhet, undviker fara
Sorg, ledsenhet	Dra sig undan, bli passiv	Skapa eftertanke, säkerhet
Glädje	Fortsätta aktiviteten	Öka välbefindande, avslappning, vila
Intresse	Närma sig, undersöka, pröva	Lära sig
Ilka	Attackera, hämnas	Försvara sig, undanröja hinder
Skuld/skam	Gömma sig, fly, undvika	Stoppa beteenden, hålla sig till regler/normer
Avsky	Ta sig ifrån, få undan	Skydd från att få i sig något farligt
Förvåning	Stanna upp	Stanna upp, tänka efter, ompröva



Kroppsspråk

Kroppsspråket står för en stor del av vår kommunikation

Kommunikationsmodellen "7-38-55";

- ❖ 7 % det vi säger
- ❖ 38 % hur vi säger det
- ❖ 55 % hur vi ser ut när vi säger det

- ❖ Kroppsspråk: 22 exempel, signaler, gester och betydelse – Företagande.se

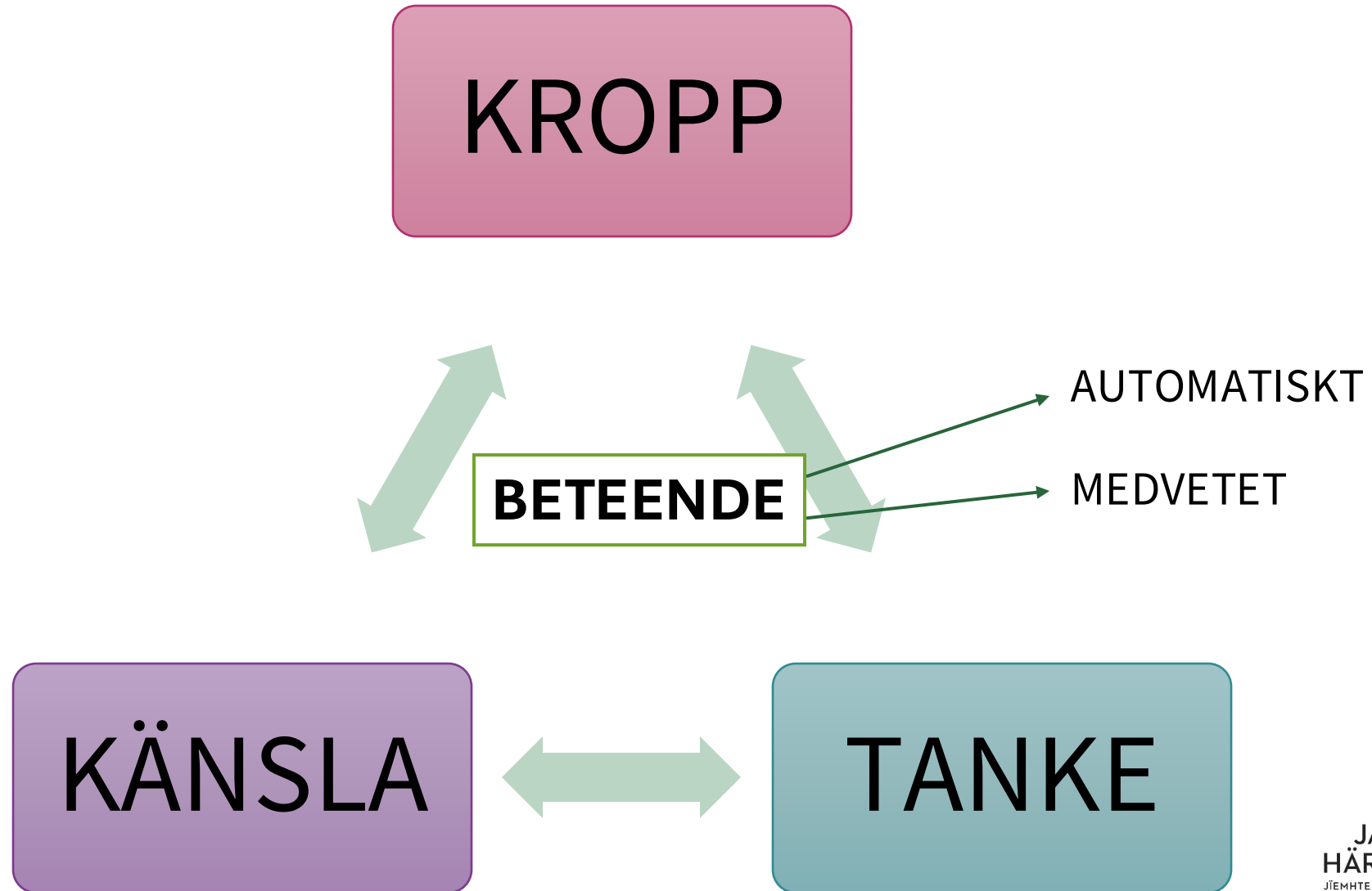


Kommunikation i patientmöten - vad händer och varför?

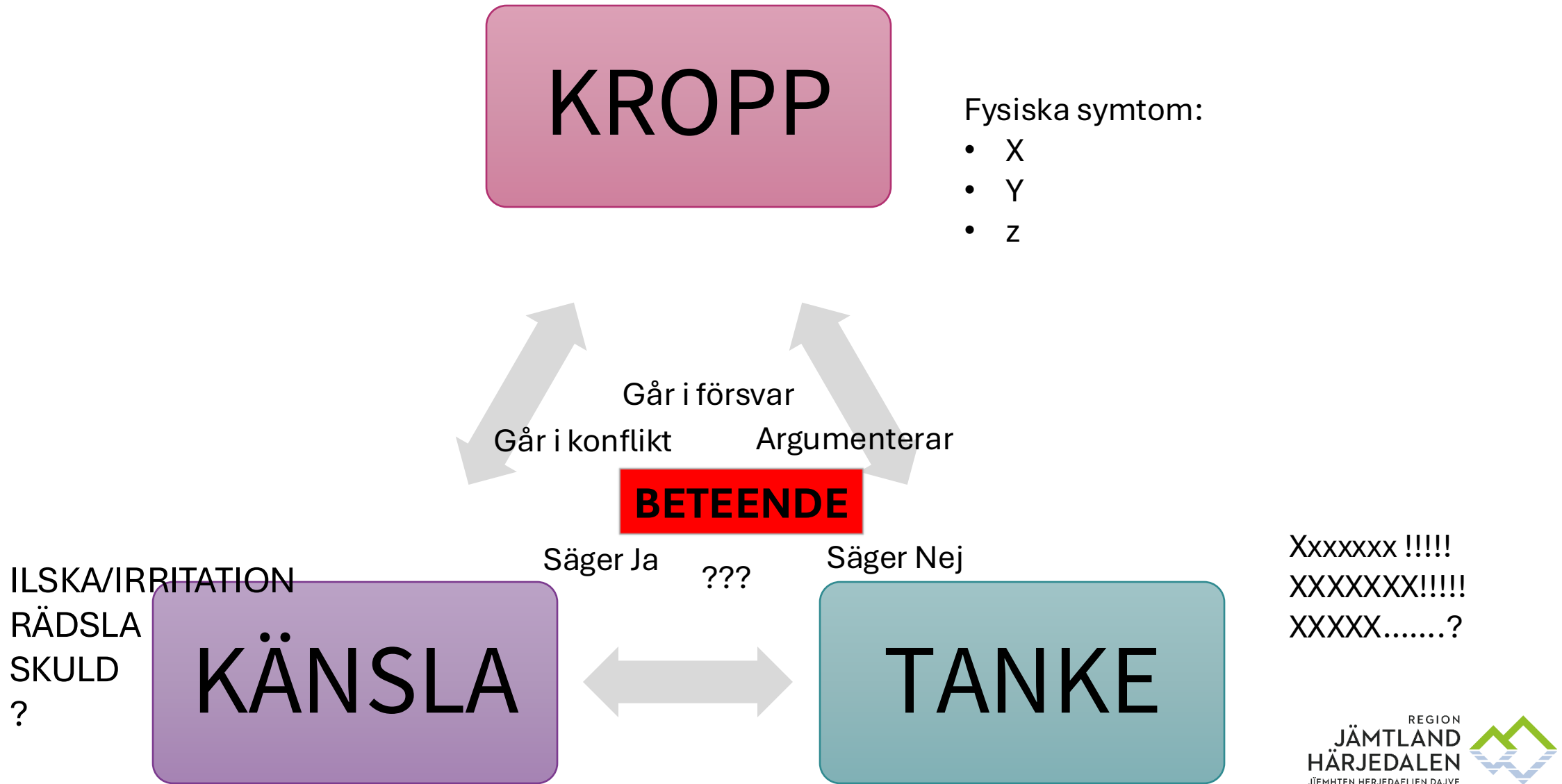
Steg 2

Situationsanalys

Analysmodell: KBT-triangeln

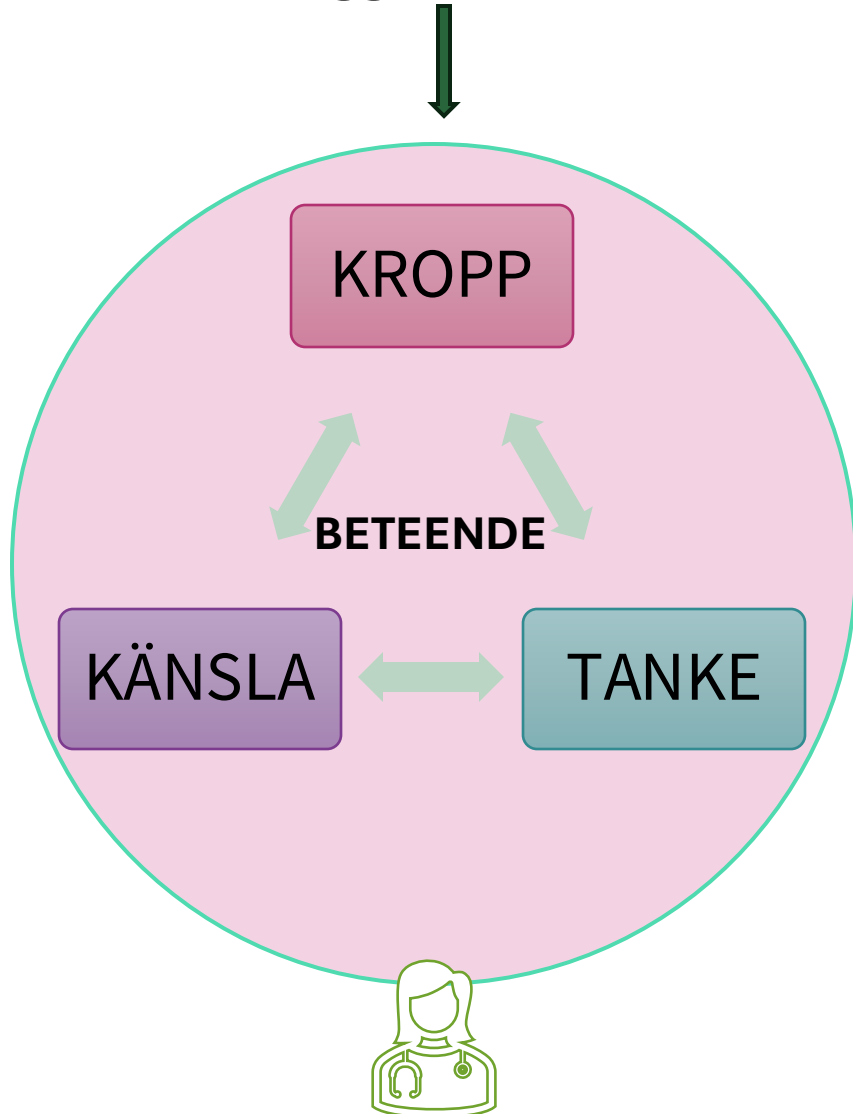


KBT-triangeln

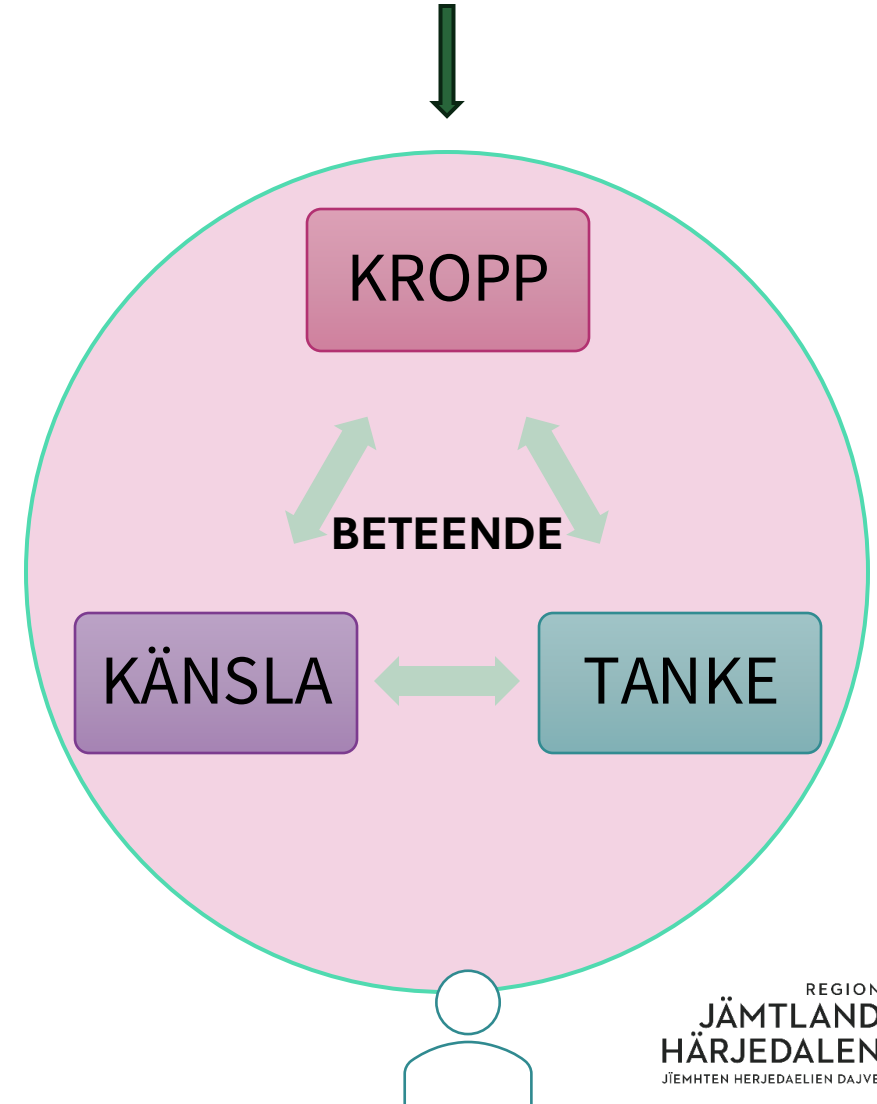


Mötet

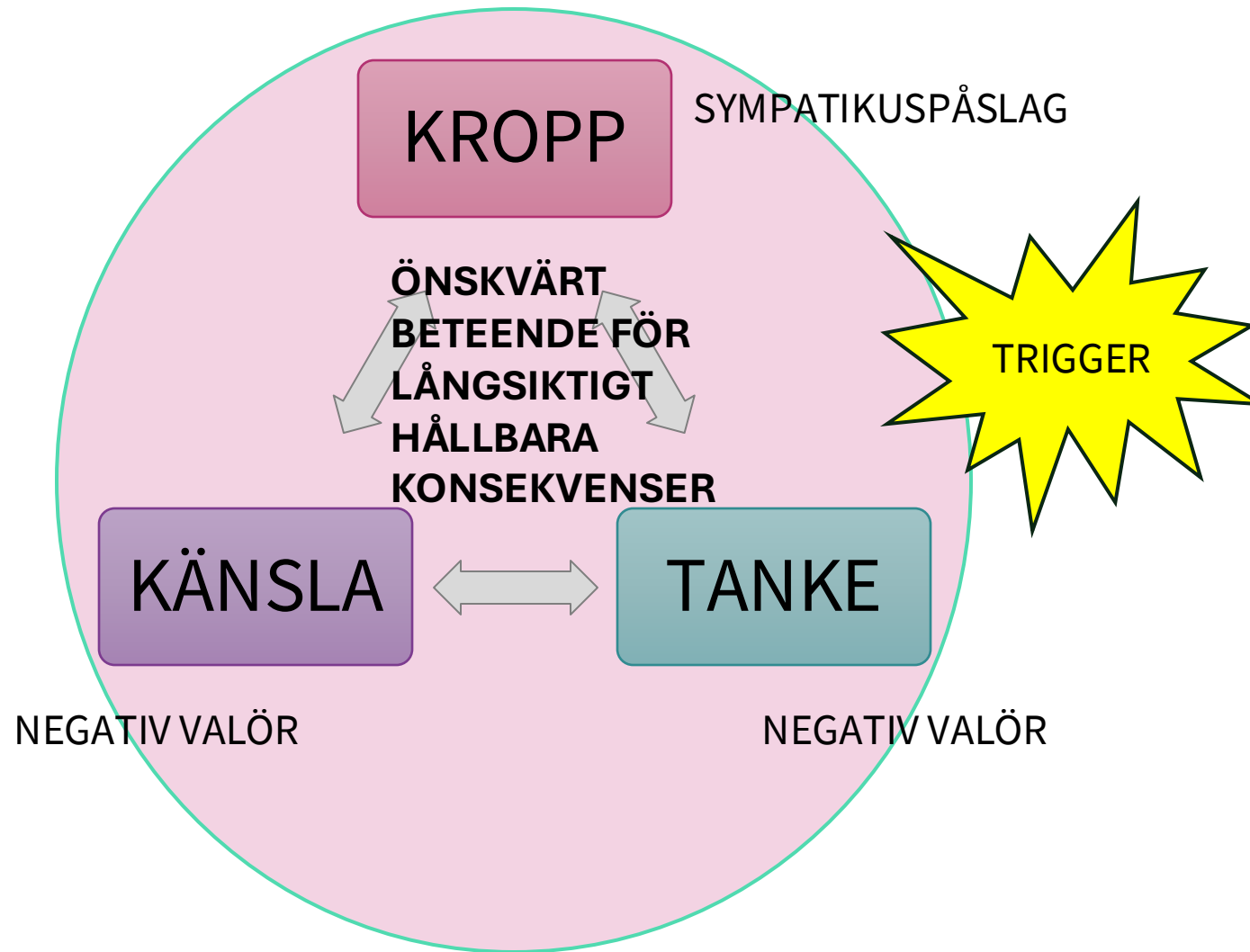
Situationen triggas inlärda beteenden



Situationen triggas inlärda beteenden



Hur står du ut i obehag?



OBEHAG KVARSTÅR,
TROTS ATT DU AGERAR I
VÄRDERAD RIKTNING



HUR STÅ UT I DETTA?

- Prata med kollega – be om beröm/bli validerad, bra jobbat!
- Prata med dig själv – bra jobbat!
- Skifta fokus:
 - Gå ut ur rummet
 - Lyssna på musik
 - Hoppa på plats
 - Spring i trappan
 - Öppna fönstret
 - Drick vatten
 - Sjung högt
 - Annat?



Kommunikation i patientmöten - vad händer och varför?

Steg 3; Utvärdera svåra situationer

Analysera hur det blev för dig (använd KBT-triangeln som stöd):

- Reagerade du på triggers? (ord, kroppsspråk, förväntningar, känslor, tankar)
- Hur var ditt kroppsspråk?
- Påverkade ditt "brus" utfallet?

Hur blev utfallet?

Analys av beteende att förändra till nästa gång

Träna på färdigheter



**Vad gör det med dig i
din yrkesroll?**



**Hur påverkar det
vårdbesöket?**



**Hur påverkar det
patienten?**

Tack!

Frågor?

Kristina.seling@regionjh.se

Robert.ivonen@regionjh.se



REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN
JĲEMHTEN HERJEDAE LIEN DAJVE