



Fakta mengenai ubat *morphine* dan ubat-ubatan *opioid* lain dalam penjagaan paliatif

Dapatkan maklumat lanjut di: palliativecare.my

Disediakan oleh:



Percetakan ini ditaja oleh:



Apakah tujuan risalah ini?

Ubat-ubatan di dalam kumpulan *opioid* dapat melegakan kesakitan. Ini termasuklah *Codeine*, *Morphine*, *Oxycodone* dan *Fentanyl*.

Risalah ini adalah untuk membantu anda, keluarga dan penjaga anda mendapatkan maklumat mengenai ubat *morphine* dan perubatan *opioid* yang dapat melegakan kesakitan. Pengetahuan mengenai perubatan ini akan membantu anda menangani kesakitan dan meneruskan kehidupan.

Kandungan

Apakah penjagaan paliatif?

Apakah itu kesakitan?

Pengendalian kesakitan?

Langkah 1: Perkongsian maklumat 5

Langkah 2: Pilihan ubat yang bersesuaian 7

Langkah 3: Menggunakan ubat dengan
cara yang betul 9

Fakta mengenai *morphine* dan perubatan
opioid yang lain 11

Apakah penjagaan paliatif?

Penjagaan paliatif ialah penjagaan khusus yang disediakan untuk meningkatkan kualiti kehidupan mereka dalam keadaan yang tidak dapat disembuhkan. Ia memberikan tumpuan terhadap keperluan, dan juga ahli keluarga dan penjaga anda. Ia boleh bermula seurus selepas anda menerima diagnosis anda. Pengurusan rasa sakit ialah sebahagian penjagaan paliatif yang penting.

Apakah itu kesakitan?

Kesakitan merupakan perasaan yang kurang menyenangkan, penderitaan atau kebimbangan. Kesakitan boleh melemahkan seseorang. Ia juga mungkin akan membuat anda marah, sukar untuk tidur, mengurangkan selera makan anda, dan sukar untuk menjadi aktif dan menikmati kehidupan.

Fakta mengenai kesakitan

- Bukan semua dalam keadaan tidak dapat disembuhkan akan mengalami kesakitan.
- Kesakitan berlainan untuk setiap orang dan pengalaman anda mungkin tidak serupa dengan yang lain.
- Kesakitan sering kali dapat dilegakan.
- Kesakitan adalah tidak tetap dan mungkin berbeza mengikut aktiviti berlainan. Ia juga bergantung pada keadaan, emosi dan kehidupan kekeluargaan anda.

Pengendalian kesakitan

Terdapat 3 langkah penting di dalam kitaran pengendalian kesakitan yang boleh membantu melegakan kesakitan anda. Sering kali diperkatakan bahawa pengendalian kesakitan adalah usaha sama anda dengan pasukan penjagaan anda. Namun begitu, anda memainkan peranan yang paling penting untuk mengawal kesakitan anda.

- Perkongsian maklumat
- Pemilihan perubatan yang bersesuaian
- Menggunakan ubat dengan cara yang betul

Langkah 1

– Perkongsian maklumat



Anda tidak perlu menghadapi kesakitan secara bersendirian. Doktor dan pasukan penjagaan akan membantu anda menguruskannya, tetapi ia adalah penting bahawa anda secara jujur berkongsi maklumat dengan mereka supaya mereka menyedari apa yang sedang berlaku. Jangan merasakan anda perlu membiarkan kesakitan itu berlalu begitu sahaja, dengan harapan anda boleh menyediakan diri untuk ubat penawar kesakitan apabila benar-benar perlu nanti.

Berbuat demikian, anda akan mengurangkan keupayaan anda untuk menikmati kehidupan sekarang, dan mungkin boleh membuat ia lebih sukar untuk melegakan kesakitan anda di masa hadapan.

Penglibatan penjaga dan ahli keluarga anda di dalam proses perkongsian maklumat, sedikit sebanyak boleh membantu anda menyedari sesuatu yang mungkin anda sendiri tidak sedari.

Maklumkan ubat-ubatan yang diambil kepada doktor anda

Adalah penting untuk memaklumkan kepada doktor anda semua ubat-ubatan yang diambil termasuk yang dibeli di kaunter atau ubatan herba dan semula jadi. Ini adalah untuk mengelakkan doktor anda daripada memberi ubat-ubatan yang sama dan juga boleh mengelakkan pemberian ubat-ubatan yang boleh memberikan interaksi tidak baik antara satu sama lain.

Sentiasa bertanya

Jika anda mempunyai sebarang soalan, sila bertanya kepada mereka. Tiada apa-apa perkara seperti soalan tidak munasabah atau *bodoh*, semua soalan anda adalah soalan yang baik. Tulis soalan anda terlebih dahulu dan pastikan anda mendapat jawapan yang anda perlukan.

Diari catatan sakit dan carta ubatan

Diari catatan sakit dan carta ubatan dapat membantu anda berkongsi maklumat. Diari itu digunakan untuk merekodkan butiran mengenai kesakitan yang dialami menggunakan perkataan, nombor atau emotikon (biasanya untuk kanak-kanak). Carta ubatan merekodkan jenis, masa dan sukatan ubatan yang diambil.

Kedua-dua membantu anda mencapai pengurusan kesakitan yang baik dengan menyediakan rekod sakit yang tepat dan cara penggunaan ubat-ubatan anda. Butiran ini juga memudahkan anda apabila membincangkan kesakitan yang dialami serta keberkesanan ubat-ubatan yang diambil dengan doktor, jururawat, ahli keluarga dan penjaga, terutamanya apabila ubat-ubatan ditukar.

Anda boleh mendapatkan diari dan carta ini daripada doktor atau jururawat yang bertugas.

Fakta mengenai kesakitan anda yang perlu diketahui oleh doktor

Untuk mendapatkan gambaran jelas mengenai kesakitan yang dialami, doktor dan jururawat memerlukan jawapan kepada soalan-soalan berikut:

- Di manakah anda merasakan kesakitan?
- Takat kesakitan yang dialami?
- Adakah rasa sakit itu seakan-akan rasa menusuk, lemah, berdenyut, lenguh atau lain-lain?
- Bilakah rasa sakit itu bermula dan berhenti?
- Apakah yang boleh menambahkan atau mengurangkan kesakitan itu?
- Jika menggunakan ubat tahan sakit, adakah ia melegakan kesakitan tersebut?

Langkah 2 – Pilihan ubat yang bersesuaian



Apabila memilih ubat atau kombinasi ubat-ubatan, doktor biasanya akan memilih yang paling sesuai untuk menangani kesakitan yang dialami dari segi kekuatan (apakah kekuatan) dan kekerapan (apakah kekerapan). Kadangkala, anda perlu mencuba beberapa jenis sebelum mengenal pasti jenis ubat atau kombinasi ubat-ubatan yang paling efektif. Ubat-ubatan di dalam kumpulan *opioid* mungkin dicadangkan untuk simptom lain seperti *dyspnoea* (kesukaran bernafas), cirit-birit atau batuk.

Semasa menentukan rancangan pengendalian kesakitan anda, doktor mungkin akan mencadangkan rawatan bukan perubatan seperti pengenduran otot, rangsangan urat, radioterapi atau akupunktur.

Jenis-jenis ubat penahan sakit

Dua kumpulan utama ubatan penahan sakit ialah:

- penahan sakit ringan seperti *aspirin* dan *paracetamol*
- penahan sakit sederhana kepada kuat, seperti ubat-ubatan *opioid*

Nama ubat

Semua ubat-ubatan mempunyai dua nama: nama generik dan nama jenama. Setiap ubat-ubatan hanya mempunyai satu nama generik tetapi jika dijual oleh beberapa buah syarikat, akan mempunyai pelbagai nama jenama.

Fakta mengenai morphine dan ubat-ubatan opioid lain

Terdapat pelbagai ubat-ubatan *opioid* termasuk *morphine*, *fentanyl*, *oxycodone* dan *codeine*. Setiap satu daripadanya berbeza dari segi:

- Tempoh sebelum ia mula berkesan (dikenali sebagai permulaan tindakan)
 - serta-merta
 - tertangguh
- Tempoh keberkesanan (dikenali juga sebagai tempoh tindakan)
 - tindakan pendek (untuk jangka pendek)
 - tindakan panjang (untuk jangka panjang)
 - Ada juga *opioid* yang direka khas untuk pelepasan kandungan ubat secara perlahan dan bertahan sepanjang hari
- Cara ia diambil (dikenali sebagai mod pemberian)
 - mulut (tablet, kapsul, cecair atau semburan)
 - rektum (supositori)
 - suntikan melalui kulit, urat atau otot (satu suntikan, titisan pemacu picagari)
 - kulit (pelekat)
- Kesan sampingan.

Semasa membuat pilihan ubat-ubatan untuk diri anda, doktor akan cuba memadankan ciri-ciri ubatan dengan keperluan anda. Sebagai contoh, anda mungkin menerima preskripsi *opioid* tindakan panjang, pelepasan perlahan dua kali sehari untuk memberikan kelegaan sepanjang hari. Anda juga mungkin akan menerima preskripsi *opioid* tindakan pendek untuk memberikan pelegaan tambahan yang boleh digunakan apabila anda lebih aktif, seperti apabila ingin mandi.

Langkah 3 – Menggunakan ubat dengan cara yang betul



Langkah ketiga dalam kitaran pengendalian kesakitan ialah menggunakan ubat-ubatan *opioid* dengan cara yang betul. Secara amnya, penggunaan ubat-ubatan opioid adalah sama seperti ubat-ubatan yang lain.

Ambil mengikut preskripsi

Ambil ubat anda dengan tetap mengikut waktu dalam preskripsi (atau hampir dengan waktu tersebut) untuk mendapatkan manfaat maksimum. Sebagai contoh, melambatkan pengambilan ubat-ubatan *opioid* yang lazimnya mengambil masa 2 jam sebelum mendapat keberkesannya boleh menyebabkan anda mengalami kesakitan. Ini boleh dielakkan sekiranya anda mengambil ubat mengikut masa dan arahan yang ditetapkan.

Pelajari dan rancang ubat-ubatan anda

Mengetahui bila, bagaimana dan mengapa anda perlu menggunakan ubat-ubatan *opioid* anda, dan juga mengetahui kepada siapa anda perlu bertanya sekiranya mempunyai masalah, adalah amat penting untuk mencapai kelegaan kesakitan yang baik. Sekiranya anda mempunyai soalan mengenainya, pastikan anda mendapat keterangan daripada doktor, jururawat atau ahli farmasi anda. Jangan lupa, semua soalan anda adalah soalan-soalan yang baik.

Rancang ubat-ubatan anda dan pastikan bekalan sentiasa mencukupi agar ubat-ubatan tersebut tidak kehabisan apabila diperlukan. Dapatkan nasihat daripada ahli farmasi anda dan berbincang dengan mereka mengenai cara yang paling baik untuk mengendalikan ubat-ubatan secara mingguan.

Kos ubat-ubatan

Subsidi manfaat ubat-ubatan adalah berbeza untuk setiap pesakit. Oleh itu, berbincanglah dengan doktor mengenai kelayakan skim atau subsidi untuk diri anda. Jika anda mempunyai masalah menanggung kos ubat-ubatan tersebut, maklumkan kepada doktor supaya mereka dapat merujuk anda kepada badan-badan yang dapat membantu. Anda juga boleh berbincang dengan ahli farmasi untuk mengetahui sama ada mereka dapat membantu anda menjimatkan wang untuk ubat-ubatan anda.

Fakta mengenai penggunaan ubat-ubatan opioid

Penggunaan ubat-ubatan *opioid* dengan sewajarnya termasuk:

- Penyimpanan ubat-ubatan pada suhu yang sesuai dan jauh daripada kanak-kanak.
- Mengukur sukatan dengan cermat.
- Mengetahui ubat-ubatan mana yang boleh dihancurkan dan dibelah, dan boleh dicampurkan dengan bahan lain.
- Mempunyai tanda peringatan untuk mengambil ubat-ubatan anda tepat pada masanya.
- Merekodkan ubat-ubatan yang diambil.
- Merekodkan kesan ubat-ubatan, terutamanya kesan sampingan atau tindakan luar biasa dan segera memaklumpkannya kepada doktor anda.
- Mengetahui apa yang harus dibuat jika anda terlupa atau tertinggal dos. Contohnya, adakah ia diambil apabila diingati atau ditunggu sehingga dos seterusnya?
- Mengetahui sama ada anda boleh mengambil alkohol. Biasanya, pengambilan sedikit dibenarkan, tetapi ia mungkin membuatkan anda mengantuk.
- Mengetahui sama ada anda boleh memandu atau mengendalikan alat-alat mesin.
- Tertinggal atau menukar ubat-ubatan tanpa memberi tahu doktor anda.
- Mengembalikan ubat-ubatan yang tidak digunakan kepada ahli farmasi anda untuk dibuang.

Kenali fakta mengenai *morphine* dan ubat-ubatan *opioid* yang lain

Terdapat banyak mitos mengenai ubat-ubatan *opioid*. Pengetahuan mengenai fakta ini akan membantu anda menggunakan ubat-ubatan *opioid* dengan lebih bijak. Faktanya seperti berikut:

***Morphine* dan ubat-ubatan *opioid* digunakan untuk memperbaiki hidup – bukan mempercepatkan kematian.**

Ada yang khuatir bahawa penerimaan preskripsi ubat-ubatan *opioid* bermakna mereka lebih hampir ke garisan penamat. Sebenarnya, ubat penawar kesakitan dapat membantu mengubah kualiti kehidupan anda – bukan memendekkan tempoh kehidupan.

Semua ubat-ubatan mungkin mempunyai kesan-kesan sampingan. Kesan sampingan ubat-ubatan *opioid* boleh ditangani.

Kadangkala, terdapat kebimbangan bahawa kesan ubat-ubatan *opioid* adalah lebih teruk daripada kesakitan. Namun begitu, bukan semua akan mengalami kesan sampingan dan sering kali, kesan tersebut adalah sementara atau boleh ditangani.

Jika anda mengetahui kesan sampingan yang mungkin terjadi, ini dapat membantu anda menanganinya sekiranya ia berlaku. Kesan sampingan ubat-ubatan *opioid* yang mungkin berlaku termasuk:

- sembelit — boleh ditangani dengan pengambilan ubat laksatif / ubat pelawas
- rasa mual dan muntah-muntah — biasanya sementara dan boleh dikurangkan dengan ubat-ubatan.
- mengantuk atau keliru — bersifat sementara apabila rawatan bermula atau dos ditambah.
- mulut kering — bersifat akan bertambah baik selepas satu tempoh.
- kulit gatal - mungkin akan bertambah baik selepas satu tempoh.

Beritahu doktor anda dengan segera mengenai sebarang kesan sampingan, tahap keseriusan dan apabila ia berlaku. Doktor anda mungkin dapat mengurangkannya dengan menukar dos atau ubat tersebut.

Anda tidak akan ketagih ubat-ubatan *opioid* jika digunakan untuk menangani sakit.

Apabila doktor anda memilih dos yang tepat untuk kesakitan yang dialami, anda tidak akan ketagih. Ketagihan hanya berlaku jika ubat-ubatan *opioid* digunakan oleh mereka yang tidak mengalami kesakitan atau disalahgunakan.

Ubat-ubatan *opioid* tidak menghalang anda daripada menyedari penyakit anda bertambah serius.

Ada pesakit yang tidak mengambil ubat-ubatan *opioid* untuk melegakan kesakitan kerana bimbang mereka tidak akan menyedari sekiranya keadaan mereka bertambah serius. Pengambilan ubat-ubatan *opioid* untuk menangani kesakitan tidak bermaksud doktor akan berhenti mengawasi penyakit anda. Terdapat banyak lagi cara untuk mengetahui kelanjutan sesuatu penyakit.

Biasanya, kelegaan kesakitan lebih mudah pada peringkat awal.

Ramai yang hanya memberitahu doktor mereka mengenai kesakitan yang dialami apabila ia sudah melarat. Biasanya, lebih mudah mendapat kelegaan pada peringkat awal. Oleh itu, lebih cepat anda memaklumkan doktor, lebih mudah kesakitan itu ditangani.

Jika ubat sakit anda tidak memberikan kelegaan seperti yang pernah dirasakan, dosnya masih boleh disesuaikan untuk memberikan kelegaan.

Ramai yang bimbang bahawa ubat penawar kesakitan ini akan menjadi kurang efektif. Lama kelamaan, badan anda mungkin lali terhadap ubat *opioid* ini. Ini dikenali sebagai 'toleransi'. Jika ubat itu tidak memberikan kelegaan seperti yang pernah dirasakan, maklumkan kepada doktor anda dan mereka dapat membantu dengan:

- menambahkan dos
- memberikan preskripsi ubat-ubatan yang lain
- memilih mod pemberian yang berlainan
- memberikan preskripsi yang terdiri daripada kombinasi beberapa ubat-ubatan.

Mengalami sakit yang berepisod ataupun sakit 'breakthrough' tidak bermakna bahawa pelan pengendalian kesakitan anda sekarang tidak berfungsi.

Sakit yang berepisod atau sakit 'breakthrough' adalah sakit yang berlaku semasa seseorang itu di bawah pelan pengendalian kesakitan. Ini bermakna pengambilan ubat-ubatan *opioid* anda tidak diambil sebagaimana yang ditetapkan, atau mungkin doktor anda perlu mengkaji semula pelan anda.

Pengendalian kesakitan dapat memperbaiki banyak aspek di dalam kehidupan anda.

Ada yang bimbang bahawa penggunaan ubat-ubatan *opioid* akan memberi kesan kepada gaya hidup mereka. Tambahan pula, kesakitan yang mengehadkan penikmatan kehidupan seseorang dan bukannya ubat-ubatan *opioid*. Tanpa kesakitan, anda mungkin berasa lebih sihat, mempunyai lebih tenaga dan selera serta lebih berdikari.

Perlukan lebih banyak maklumat?

Sumber maklumat terbaik ialah doktor dan pasukan penjagaan anda. Kadangkala anda mungkin ingin lebih maklumat daripada organisasi yang menyediakan bantuan kepada pesakit dan keluarga anda. Berikut ialah beberapa pautan berkaitan maklumat ubat-ubatan *opioid* yang digunakan oleh para pesakit.

Oxycodone:

<http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/Oxycodone.pdf>

Fentanyl:

<http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/Fentanyl.pdf>

Pain Management:

<http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/PainManagement.pdf>

Untuk maklumat lanjut mengenai hubungan utama, sila rujuk kepada:

Laman Sesawang : palliativecare.my

Email : info@hospismalaysia.org

Tel : 603-9133 3936

(Talian Umum Hospis Malaysia)

Penghargaan:

Dokumen ini telah disediakan oleh Hospis Malaysia dengan maklumat yang diambil daripada "Facts About Morphine and Other Opioid Medicines In Palliative Care?" panduan yang disediakan oleh Paliatif Penjagaan Australia, dengan kebenaran ikhlas.

Pendapat yang dinyatakan di dalam dokumen ini tidak semestinya melalui warga Hospis Malaysia mahupun Paliatif Penjagaan Australia.