

## Vanliga frågor:

“Hur vet jag om jag har ett läkemedelsberoende?”  
“Rolf”, 51 år

Vi får många frågor från drabbade och anhöriga. Nedan har vi samlat de vanligaste frågorna samt svaren.

**F:** Hur vet jag om jag har ett läkemedelsberoende?

**S:** Om du märker att du behöver allt större dos av läkemedlet för att få effekt, eller att du ägnar stor tid till att skaffa och konsumera tablettorna – då behöver du söka hjälp.

**F:** Min pappa äter många olika sorters läkemedel och jag är orolig för honom. Vad ska jag göra?

**S:** Kontakta oss på TILMA för telefonrådgivning. Vi kan berätta vilka typer av läkemedel som kan skapa beroende och hur man kan få hjälp.

**F:** Jag är beroende av mina smärtstillande tabletter. Jag lever ett “ normalt ” liv och vill inte att någon ska veta om att jag har problem. Hur kan jag få hjälp?

**S:** Kontakta oss på TILMA. Vi har öppenvård och kan tillsammans utforma en behandlingsplan som passar just dig.

**F:** Vad kostar det att få hjälp av er?

**S:** Vanlig sjukvårdstaxa gäller samt sedvanliga frikortsregler. Vi tar emot patienter inom Hallands län, Västra Götalandsregionen och övriga närliggande landsting. Även patienter från andra län och regioner kan söka hos oss med hjälp av vårdgarantin.



## Hur går det sen:

“Att vara fri från tablettorna har förändrat mitt liv.”  
“Karin”, 34 år

På TILMA kvalitetssäkrar vi vården och deltar i forskning. Målet med behandlingen är att varje patient ska bli fri från sitt beroende. **88 procent (2007) uppger att vi har hjälpt dem att bli fria från sitt läkemedelsberoende och har fått ökad livskvalitet.**



## TILMA i Varberg och Halmstad

Karl Nordströms väg 11  
432 53 VARBERG  
Tel: 0340-48 32 30  
Fax: 0340-48 32 01  
e-post: [camilla.dahlberg@tilma.se](mailto:camilla.dahlberg@tilma.se),  
[gunilla.dalenback@tilma.se](mailto:gunilla.dalenback@tilma.se)

TILMA är en förkortning för  
Terapi, Information vid Läkemedels-  
avvänjning

[www.capio.se/tilma](http://www.capio.se/tilma)



## Läkemedelsberoende. Vad det är och hur man kan få hjälp.

Information ifrån TILMA, en klinik för  
läkemedelsberoende





### Om TILMA:

“Jag har försökt att sluta många gånger, men det är svårt. Utan tabletterna blir jag irriterad och orolig.”

“Eva”, 45 år

Många människor tar tabletter när de mår dåligt eller i samband med en livskris. Då är det lätt att ta en tablett för att somna, lugna ner sig eller lindra värken. Detta kan lätt bli en vana. Så länge detta fungerar reflekterar man inte över sina tabletter. Besvären kan också komma tillbaka eller förvärras trots pågående medicinering. Det är då man måste hitta en annan utväg att hantera situationen.

På TILMA har vi över tio års erfarenhet av att behandla personer med läkemedelsmissbruk. Det finns olika sätt att komma till oss för behandling:

- [Besök din vårdcentral](#). Berätta om ditt problem och be läkaren om en remiss till oss.
- [Skicka in en egenanmälan](#), ladda ner en blankett på [www.capio.se/tilma](http://www.capio.se/tilma).

### Vår behandlingsmetod:

“Läkemedlet trappas långsamt ut under kontrollerade former. Patienten har regelbundna samtal med sin personliga behandlare och läkare.”

Gunilla Dalenbäck, Enhetschef TILMA

Vi jobbar enligt TUB-modellen (Terapi och utvärdering av beroendeframkallande läkemedel).

- Inledningsvis inriktas behandlingen på långsam poliklinisk nedtrappning av aktuella läkemedel där den fysiska abstinensen spelar en central roll.
- När patienten är medicinfri, ”nollad”, inleds eftervårdsåret där stöd- och motivations-samtalen mer inriktas på den psykiska abstinensen och strategihantering inför ett liv utan beroendeframkallande läkemedel.
- Vi arbetar utifrån en kognitivt inriktad metod. Tillsammans ser vi sambandet mellan känslor, tankar och beteenden och prövar nya strategier för att hantera problem.
- Vi ger personligt stöd med information om utsättningssymtomens olika uttryck.
- Öronakupunktur och massage erbjuds som komplement till behandlingen, som lindring mot abstinensen.
- Verksamheten bedrivs i öppenvård, måndag till fredag. Vi finns i Varberg och Halmstad.



### Vad händer i kroppen?:

“Det började med att jag fick smärtstillande på grund av värk. Nu tar jag fler tabletter än jag ska. Det känns som om jag inte klarar mig utan dem.”

“Marianne”, 38 år

Olika läkemedel påverkar kroppen på olika sätt. Morfinbesläktade läkemedel, t ex Treo comp, påverkar kroppens egen produktion av smärtstillande ämnen. När det gäller lugnande läkemedel, t ex Sobril, ökar de produktionen av ett lugnande ämne som finns naturligt i kroppen. När kroppen får hjälp utifrån i form av piller, konkurrerar de successivt ut de kroppsegna ämnena. Efter en tid måste man höja dosen av medicin för att få tillfredställande effekt.

Man blir då beroende av allt högre doser utan att förstå varför. Till slut är det själva medicinen som gör att man får ont eller får ökad ångest. Även ytterligare biverkningar kan förekomma.

Vanliga abstinensbesvär är bland annat koncentrationssvårigheter, illamående, sjukdomskänsla, värk, svettningar och frysningar, ångest, oro och sömnproblem.