



[Öron och balans](#)

En del människor har lättare för att bli åksjuka än andra. Det beror ofta på att de är extra känsliga för rörelseförändringar. Du kan lindra dina eller ditt barns besvär med åksjuka genom att använda receptfria läkemedel.

Åksjuka är vanligast hos barn mellan två och tio år. För de flesta minskar känsligheten i vuxen ålder.

De första tecknen på att du eller ditt barn håller på att bli åksjuk kan vara att man gäspar, blir trött och blek. Sedan kan man må illa och kräkas.

De här råden hjälper de flesta:

- Försök att vara utvilad inför resan.
- Undvik att äta stora måltider precis före eller under resan. Under resans gång är det bra att äta lite och ofta.
- Stanna och ta pauser från åkandet om det går. Frisk luft kan göra att det känns bättre.
- Vid bussresor är det bra att sitta längst fram. Ofta lindras eller försvinner besvären om man sitter i färdriktningen.
- Försök att fästa blicken på vägen eller horisonten. Att läsa och titta i böcker under resan kan däremot förvärra illamåendet.
- Vid båtresor är det bäst att sitta mitt i båten, där det gungar minst. En del personer tycker att det känns bättre att sitta längst fram och se ut. Det allra bästa är att vara utomhus.
- Välj en plats nära mittgången vid resor med snabbtåg. Då känns krängningarna mindre och risken för åksjuka minskar.
- Illamåendet kan minskas genom att man ligger ner, slappnar av och blundar. Det blir oftast bättre om man sover. Då blir balansorganen mindre påverkade och rörelseförändringar känns inte lika mycket.

Det finns receptfria läkemedel mot åksjuka som du kan köpa på apotek. De minskar bland annat känsligheten för rörelseförändringar. Då minskar risken för illamående. Det finns även speciella kräkpåsar som kan vara praktiska att ha med sig på resan. De finns också att köpa på apotek.

Läkemedel mot åksjuka bör vanligtvis tas innan resan påbörjas. Läs noga anvisningarna om hur läkemedlet ska tas och för vilka åldrar det gäller. Det står antingen på förpackningen eller i bipacksedeln. En bipacksedel är det informationsblad som brukar ligga inuti förpackningen.

Det kan vara bra att veta att läkemedlen försämrar reaktionsförmågan och att det är vanligt att bli dåsig. Du ska därför undvika att ge dig ut i trafiken eller utföra riskfyllda arbeten innan du vet hur du reagerar på ett läkemedel.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du eller ditt barn inte har blivit hjälpt av receptfria läkemedel. En läkare kan då skriva ut receptbelagda läkemedel mot åksjuka. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Du kan [söka vård](#) på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska vara delaktig i din och ditt barns vård. Därför är det viktigt att du [förstår informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge ni kan behöva vänta på vård och behandling](#).

Ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen [får vara delaktig i sin vård](#).

Du har möjlighet att få hjälp av en tolk [om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få hjälp av en tolk om [du har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2024-07-31

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Bertil Marklund, läkare, professor i allmänmedicin, Göteborg

Patientlagen är en lag som har tagits fram för dig som är patient. I lagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din vård.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).