

# Pijnbestrijding na uw opname

Ikazia ziekenhuis



Beter voor elkaar



## Pijnbestrijding thuis

U bent in het Ikazia ziekenhuis (geweest) voor een grote of kleine operatie. In deze folder vindt u algemene uitleg en instructies over de pijnstillers die u thuis nog moet/mag gebruiken.

Omdat pijn erg persoonlijk is, kan het zijn dat de adviezen en instructies die u van uw arts en/of verpleegkundige krijgt (iets) afwijken van wat in deze folder staat.

## Acceptabele pijn

Houdt u er rekening mee dat u ondanks de pijnstillers nog wel pijn heeft. U bent dus niet helemaal pijnvrij. Maar de pijn is door de pijnstillers wel acceptabel. Pijn is acceptabel als u goed kunt doorademen, hoesten en bewegen.

Dit is belangrijk voor goed herstel. Als pijnklachten niet goed behandeld worden kunnen deze overgaan in langdurige pijnklachten.

## Verschillende soorten pijnstillers

Er zijn verschillende soorten pijnstillers:

- **Paracetamol:** dit is de eerste stap van pijnbestrijding als je pijn hebt;
- **NSAID's:** dit zijn bekende pijnstillers zoals ibuprofen, naproxen en diclofenac;
- **Opioïden** (zoals morfine): dit zijn pijnstillers die tijdens en na een operatie vaak gebruikt worden.

## **Opioïden**

Behalve morfine vallen ook de volgende medicijnen onder opioïden:

- Oxycontin® (stofnaam oxycodon met langzame afgifte);
- Oxynorm® (stofnaam oxycodon);
- Tramal® (stofnaam tramadol).

Over opioïden, en vooral morfine, bestaan veel vooroordelen. Hieronder worden de belangrijkste misverstanden uitgelegd.

### **Welke patiënten krijgen opioïden?**

Het is een misverstand dat alleen (terminale) patiënten met kanker opioïden krijgen.

Ook andere patiënten krijgen voor pijnbestrijding als het nodig is opioïden. Bijvoorbeeld na een operatie of bij langdurige pijn.

### **Zijn opioïden verslavend?**

De kans op geestelijke verslaving is klein. Wel kan na langdurig gebruik lichamelijke gewenning optreden. Dit betekent dat je voor hetzelfde effect meer nodig hebt. Kortdurend gebruik van opioïden voor pijnbestrijding na een operatie zal niet tot verslaving leiden. Omdat plotseling stoppen klachten kan veroorzaken, adviseren wij bij langdurig gebruik (meer dan 4 weken) de opioïden altijd langzaam af te bouwen.

## **Veroorzaken opioïden ademhalingsproblemen?**

In het ziekenhuis is de juiste dosis voorgeschreven, waarbij u geen ademhalingsproblemen krijgt. U hoeft daarom niet bang te zijn dat u thuis ineens ademhalingsproblemen krijgt.

## **Veroorzaken opioïden veel bijwerkingen?**

Net als bij andere medicijnen, is er een kleine kans op bijwerkingen. Deze gaan na een aantal dagen meestal vanzelf over. Een veelvoorkomende bijwerking is verstopping van de darmen (obstipatie). Dit gaat niet vanzelf over. Uw arts schrijft daarom bij opioïden ook altijd een laxeermiddel voor. Belangrijk is dat u ook zelf in de gaten houdt of uw ontlasting niet te hard wordt.

Een andere bijwerking is sufheid/slaperigheid. Hierdoor mag u pas weer een auto besturen als u geen opioïden meer gebruikt. Bij langdurig gebruik van opioïden moet u minstens 2 weken dezelfde dosis gebruiken zonder sufheidsklachten voordat u veilig zelfstandig een auto kunt besturen. Misselijkheid is ook een mogelijke bijwerking. Meestal is dit alleen in het begin als u met opioïden begint en u krijgt hiervoor medicatie die de misselijkheid tegen gaat.

## **Welke pijnstillers moet u thuis nog gebruiken?**

Afhankelijk van de ingreep en uw persoonlijke situatie krijgt u één of meerdere soorten pijnstillers. Ook de dosering van de opioïden verschilt per persoon. U hoort van de arts/verpleegkundige welke dosering u krijgt. Soms bent u al bekend met het gebruik van pijnstillers vóór de operatie. In dat geval bouwt u de pijnmedicatie af totdat u terug bent bij uw dosering van voor de operatie.

## Inname instructies

<b>Medicijn</b>	<b>Gebruik</b>	<b>Waar te verkrijgen?</b>
Paracetamol	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg (om de 6 uur 2 tabletten).</li><li>• Bij gebruik langer dan 1 week: 3 keer per dag 2 tabletten van 500 mg (om de 8 uur 2 tabletten).</li></ul>	Paracetamol is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek, drogist of supermarkt.
<b>NSAID'S</b>		
Naproxen	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 keer per dag 1 tablet van 250 mg.</li><li>• Gebruik naproxen niet langer dan 2 weken!</li></ul>	Naproxen is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek, drogist of supermarkt.
Ibuprofen	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 keer per dag 1 tablet van 400 mg.</li><li>• Gebruik ibuprofen niet langer dan 2 weken!</li></ul>	Ibuprofen is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek, drogist of supermarkt.
Diclofenac	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 keer per dag 1 tablet van 50 mg.</li><li>• Gebruik diclofenac niet langer dan 2 weken!</li></ul>	Diclofenac is alleen met een recept bij de apotheek verkrijgbaar.

Medicijn	Gebruik	Waar te verkrijgen?
Pantazol (maagbe- schermer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als u ouder bent dan 70 jaar adviseren we u om náást paracetamol, naproxen, ibuprofen of diclofenac de maagbeschermer pantozol te gebruiken.</li> <li>• Als u stopt met deze middelen kunt u ook weer stoppen met pantozol.</li> <li>• 1 keer per dag 1 tablet van 20 mg.</li> </ul>	Pantazol is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek of drogist.

**Let op!** Gebruik naproxen, ibuprofen of diclofenac niet langer dan 2 weken! Daarna moet u met deze pijnstillers stoppen. Ook als u daarnaast eventueel nog opioïden gebruikt.

Is uw pijn nadat u gestopt bent niet meer acceptabel? Neem dan contact op met uw huisarts of arts in IkaZIA.

## **Wanneer mag u géén naproxen, ibuprofen of diclofenac gebruiken?**

U mag geen naproxen, ibuprofen of diclofenac gebruiken bij:

- een allergie voor dit middel;
- een maagbloeding of maagzweer (ook in het verleden);
- een hersenbloeding;
- ernstig hartfalen;
- ernstige longklachten;
- hersenletsel;
- levercirrose;
- nierfunctiestoornissen;
- zwangerschap.

## Instructies bij het gebruik van opioïden

Medicijn	Gebruik	Waar te verkrijgen?
Oxycontin®	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oxycontin® (oxycodon met langzame afgifte) werkt continu en langdurig.</li><li>• U neemt de tabletten om de 12 uur in, bijvoorbeeld om 08.00 en 20.00 uur.</li></ul>	U krijgt bij uw ontslag een recept mee en kunt de medicijnen bij uw apotheek halen.



Medicijn	Gebruik	Waar te verkrijgen?
Oxynorm®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oxynorm® (oxycodon) werkt snel (na ongeveer een ½ uur) en kort: zo'n 4 tot 6 uur. U neemt dit medicijn in op momenten dat de pijn niet acceptabel voor u is. Of als u verwacht dat u pijn krijgt, omdat u zich gaat wassen bijvoorbeeld. U neemt dan uit voorzorg een ½ uur van tevoren 1 tablet in.</li> <li>• U mag maximaal 6 tabletten per dag innemen, met een tussentijd van minimaal 3 uur.</li> </ul>	U krijgt bij uw ontslag een recept mee en kunt de medicijnen bij uw apotheek halen.
Tramal®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tramal® (tramadol) is een matig sterke pijnstiller (zwak opioïd) en werkt ongeveer 6 tot 8 uur.</li> <li>• U mag maximaal 3 tabletten van 50 mg per dag innemen, met een tussentijd van minimaal 8 uur.</li> </ul>	U krijgt bij uw ontslag een recept mee en kunt de medicijnen bij uw apotheek halen.

## **Neem de pijnstillers op vaste tijden in**

Het is belangrijk dat u de medicijnen op vaste tijden inneemt. U bouwt zo een spiegel van pijnstillers op in uw bloed. Dit betekent dat er continu een bepaalde hoeveelheid pijnstillers in uw bloed zit. Dit is belangrijk om te voorkomen dat u tussendoor pijn krijgt.

Innemen op vaste tijden geldt niet voor Oxynorm®. U neemt dit medicijn alleen in als u (plotseling) meer pijn krijgt, of dit verwacht.

## **Afbouwen van de pijnstillers**

Pijn is persoonlijk. Het is daarom niet mogelijk van tevoren in te schatten wanneer u de pijnstillers kunt afbouwen. Maar krijgt u minder pijn? En maakt u geen gebruik (meer) van Oxynorm® voor plotseling veel pijn? Dan kunt u de pijnstillers afbouwen. U krijgt hier bij uw ontslag ook duidelijke uitleg over.

Zo bouwt u de pijnstillers af:

Stop nooit zomaar in één keer met uw pijnstillers.

Maar bouw deze als volgt af:

1. bouw eerst opioïden af;
2. stop daarna met naproxen, ibuprofen of diclofenac, als u deze nog gebruikt (u mag deze pijnstillers niet langer dan 2 weken gebruiken);
3. stop als laatste met paracetamol.

## Instructies voor het afbouwen van opioïden

### **Oxycontin®**

Haal om de 2 dagen 10 mg van de ochtend- en avonddosering af. Bouw dit af tot 0 mg. Gebruikt u bijvoorbeeld 2 keer daags 30 mg?

Dan bouwt u dit als volgt af:

- 2 dagen 2 keer daags 20 mg;
- 2 dagen 2 keer daags 10 mg;
- daarna stopt u helemaal met Oxycontin®.

### **Oxynorm®**

U gebruikt deze pijnstiller alleen als u (plotseling) meer pijn krijgt. Als u minder pijn krijgt, gebruikt u dus ook vanzelf steeds minder of helemaal geen Oxynorm® meer.

### **Tramal®**

Tramadol kunt u in een keer stoppen als u het minder dan 4 weken hebt gebruikt. Bij langdurig gebruik moet u ook een afbouwschema aanhouden. Bespreek welk afbouwschema u gaat aanhouden met uw huisarts bij langdurig gebruik.

## **Wat doet u bij eventuele klachten en pijn?**

Krijgt u bij het afbouwen van opioïden last van slapeloosheid, misselijkheid, overgeven, diarree en/of zweten? Ga dan terug naar de dosis waarbij u deze klachten niet had. Neem verder contact op met uw huisarts voor overleg over een aangepast afbouwschema.

Krijgt u (meer) pijn? Ga dan terug naar de dosis waarbij de pijn wel acceptabel was zodat u goed kon doorademen, hoesten en bewegen. Heeft u daarna het gevoel dat de pijn minder wordt? Bouw de pijnstillers dan opnieuw af. Lukt het afbouwen niet, neem dan contact op met uw huisarts.

## **Stoppen met paracetamol, naproxen, ibuprofen en diclofenac**

Nadat u de opioïden afgebouwd heeft, kunt u ook met de pijnstillers paracetamol, naproxen, ibuprofen en/of diclofenac stoppen. U hoeft deze pijnstillers niet af te bouwen. U kunt hier ineens mee stoppen. Stop eerst minstens 1 dag met naproxen, ibuprofen of diclofenac. Gaat dit goed? Stop dan als laatste ook met paracetamol.

## **Heeft u vragen?**

Heeft u thuis vragen over uw pijnstillers? Neem dan via de polikliniek van het specialisme waar u onder behandeling bent contact op met uw arts of met uw huisarts.









**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.