

Pijnbestrijding na uw opname

Pijnbestrijding na uw opname	2
Acceptabele pijn	2
Verschillende soorten pijnstillers	2
Paracetamol	2
NSAID's	2
Opiaten zoals morfine	2
Welke pijnstillers moet u thuis nog gebruiken?	4
Neem de pijnstillers op vaste tijden in	7
Afbouwen van de pijnstillers	8
Uw vragen	10

Pijnbestrijding na uw opname

U bent opgenomen in ziekenhuis Nij Smellinghe, maar u mag binnenkort naar huis.

In deze folder vindt u algemene uitleg over de pijnstillers die u thuis eventueel nog kunt gebruiken. Inclusief instructies voor het afbouwen van de pijnstillers.

Omdat pijn erg persoonlijk is, kan het zijn dat de adviezen en instructies die u van uw arts en/of verpleegkundig specialist/physician assistant 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.

Verschillende soorten pijnstillers

Er zijn verschillende soorten pijnstillers:

- **Paracetamol**
- **NSAID's:** dit zijn iets sterker werkende pijnstillers zoals diclofenac en ibuprofen.
- **Opiaten zoals morfine.** Dit zijn nog sterker werkende pijnstillers die tijdens en na een ziekenhuisopname regelmatig gebruikt worden.

Opiaten

Behalve morfine vallen ook de volgende medicijnen onder opiaten:

- Oxycodon MGA = met gereguleerde afgifte, langwerkend.
- Oxycodon kortwerkend.
- Tramadol (zwak opiaat)

Over opiaten, en vooral morfine, bestaan veel vooroordelen.

Hieronder worden de belangrijkste misverstanden daarom kort rechtgezet.

Welke patiënten krijgen opiaten?

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

Ook andere patiënten krijgen voor pijnbestrijding zo nodig opiaten.

Zijn opiaten verslavend?

De kans op geestelijke afhankelijkheid is bij gebruik bij pijn heel klein.

Wel kan na langdurig gebruik lichamelijke gewenning optreden.

Kortdurend gebruik van opiaten voor pijnbestrijding kan dus geen kwaad. Omdat plotseling stoppen klachten kan veroorzaken, adviseren wij de opiaten altijd langzaam af te bouwen.

Verderop in deze folder staat meer informatie over het afbouwen van pijnbestrijding.

Veroorzaken opiaten ademhalingsproblemen?

In het ziekenhuis is de juiste dosis bepaald, waarbij u geen ademhalingsproblemen en/of andere klachten krijgt. U hoeft daarom niet bang te zijn dat u thuis ineens ademhalingsproblemen krijgt.

Deze klachten treden bovendien alleen op bij een hoge dosis.

Veroorzaken opiaten veel bijwerkingen?

Net als bij andere medicijnen, is er een 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 opiaten ook vaak een laxermiddel voor.

Belangrijk is dat u ook zelf in de gaten houdt of uw ontlasting niet te hard wordt.

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 pijnstillers verschilt per persoon. Uw arts schrijft de dosering voor, afgestemd op uw situatie.

Van het apotheek service punt (ASP) krijgt u een medicijnlijst mee en uitleg over de medicijnen.

De pijnstillers op recept kunt u ophalen bij de apotheek.

Paracetamol

Gebruikelijke dosering volwassenen:

4 keer daags 2 tabletten van 500mg.

U neemt de tabletten om de 6 uur in.

Na maximaal 2 weken verlagen:

3 keer daags 2 tabletten van 500mg.

Uitzonderingen voor orthopedische ingrepen waarbij soms een langere periode 4 keer daags paracetamol nodig is, u volgt het recept van uw behandelaar.

Paracetamol is ook zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek, drogist of supermarkt.

NSAID's

U gebruikt 1 soort NSAID, combinaties van verschillende NSAID's zijn niet wenselijk.

Gebruikelijke dosis, tenzij anders vermeld op het recept:

Diclofenac

Dosis: 3 keer daags 1 tablet van 50mg.

U neemt de tabletten om de 8 uur in.

óf

Etoricoxib (arcoxia®)

Dosis: 1 keer daags 1 tablet van 60 of 90mg.

óf

Naproxen

Dosis: maximaal tot 2 keer daags 500mg.

óf

Ibuprofen

Dosis: maximaal tot 4 keer daags 400mg.

Naproxen en ibuprofen zijn ook zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek of drogist.

Voor diclofenac of etoricoxib (arcoxia®) krijgt u een recept mee.

Op recept kan uw persoonlijke dosering anders zijn dan gemeld in deze folder.

Gebruik NSAID's niet langer dan 2 weken

U mag diclofenac, etoricoxib (arcoxia®), naproxen en ibuprofen niet langer dan 2 weken gebruiken.

Daarna moet u met deze pijnstillers stoppen. Ook als u daarnaast eventueel nog opiaten gebruikt.

Is uw pijn nadat u gestopt bent niet meer acceptabel? Neem dan contact op met uw arts/ verpleegkundig specialist/ physician assistant via de desbetreffende polikliniek van Nij Smellinghe.

Wanneer mag u géén NSAID gebruiken?

Zoals diclofenac, etoricoxib (arcoxia®), naproxen of ibuprofen.

In enkele situaties mag u geen NSAID gebruiken.

Als u allergisch bent voor deze medicijnen, een maagbloeding heeft gehad of bekend bent met een maagzweer.

Bij ernstig hartfalen, ernstige longklachten, levercirrose en matig-ernstige nierfunctiestoornis wordt ook het gebruik van NSAID's afgeraden.

Pantoprazol (maagbeschermer)

Als u ouder bent dan 70 jaar adviseren we u om náást diclofenac/ ibuprofen/ naproxen/ etoricoxib (arcoxia®) een maagbeschermer te gebruiken zoals omeprazol of pantoprazol.

Pantoprazol is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek of drogist. Gebruikelijke dosis: 1 keer daags 1 tablet van 20 mg.

Als u stopt met de NSAID, kunt u ook weer stoppen met pantoprazol.

Opiaten

Tramadol

Tramadol is een morfine-achtige (opiaat), matig sterke pijnstiller.

Tramadol wordt gebruikt als pijnstiller bij matige tot ernstige pijn, bijvoorbeeld na een operatie.

Oxycodon (Oxycodon MGA, met geregleerde afgifte = langwerkend)

Oxycodon MGA wordt voorgeschreven bij hele hevige pijn.

Oxycodon MGA is langwerkend.

Gebruikelijke (maximale) dosis: vermeld op het recept.

U neemt Oxycodon MGA 2 keer per dag in, bij voorkeur 's ochtends om 8 uur en 's avonds om 20 uur, tenzij anders vermeld op het recept.

1 tablet Oxycodon werkt 12 uur lang en daarom moet er ook 12 uur tussen zitten voor de volgende inname.

Oxycodon (kortwerkend)

Oxycodon werkt snel (na ongeveer een half uur) en korter: 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/ aankleden bijvoorbeeld.

U neemt dan uit voorzorg een half uur van tevoren 1 tablet in.

Gebruikelijke (maximale) dosis: vermeld op het recept.

Houdt minimaal 4 uur aan tussen het innemen van de tabletten.

U krijgt bij uw ontslag een recept mee.

De combinatie van lang- en kortwerkende opiaten is mogelijk, zoals Oxycodon MGA (langwerkend) in combinatie met Oxycodon (kortwerkend). Echter de combinatie Tramadol en Oxycodon MGA/ Oxycodon is niet wenselijk.

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 Oxycodon (kortwerkend).

U neemt Oxycodon (kortwerkend) immers 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 bijvoorbeeld geen gebruik (meer) van Oxycodon kortwerkend 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 opiaten af (tramadol valt hier ook onder)
2. Stop daarna met diclofenac, etoricoxib (arcoxia), naproxen of ibuprofen.
3. Stop als laatste met paracetamol.

Instructies voor het afbouwen van opiaten

Oxycodon MGA, langwerkend.

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

na 2 dagen stopt u helemaal met Oxycodon MGA.

Oxycodon, kortwerkend.

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 Oxycodon meer.

9

Wat doet u bij eventuele klachten en pijn?

Krijgt u bij het afbouwen van opiaten 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 behandelaar 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.

Stoppen met paracetamol, NSAID's

Nadat u de opiaten afgebouwd heeft, kunt u ook met de pijnstillers paracetamol, diclofenac/ etoricoxib/ naproxen of ibuprofen stoppen.

U hoeft deze pijnstillers niet af te bouwen.

U kunt hier ineens mee stoppen.

Stop eerst minstens 1 dag met een NSAID. Gaat dit goed?

Stop dan als laatste ook met paracetamol.

Stop na 2 weken hoe dan ook met diclofenac/ etoricoxib/ naproxen/ ibuprofen.

Uw 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/ verpleegkundig specialist/ physician assistant.