



U bent in het Reinier de Graaf Gasthuis opgenomen (geweest). In deze folder vindt u algemene uitleg en instructies over pijnstillers die u thuis nog mag/moet gebruiken.

Omdat pijn erg persoonlijk is, kan het zijn dat de adviezen en instructies van de arts, verpleegkundige en/of apothekersassistent (iets) afwijken van wat in deze folder staat. Volg dan altijd het advies van de arts, verpleegkundige en/of apothekersassistent op.

Acceptabele pijn

Houdt u er rekening mee dat u ondanks de pijnstillers nog wel pijn kunt hebben. U bent dus niet helemaal pijnvrij. De pijn moet echter wel acceptabel zijn. Pijn is acceptabel als u goed kunt doorademen, hoesten en bewegen.

Indien de pijn niet acceptabel is of na enkele dagen niet is verminderd, neem dan contact op met de poli van het specialisme dat u heeft opgenomen in het ziekenhuis.

Verskillende soorten pijnstillers

Er zijn verschillende soorten pijnstillers:

- Paracetamol: dit is de eerste stap van pijnbestrijding.
- NSAID's: Dit is een ontstekingsremmende pijnstiller. Voorbeelden zijn: diclofenac, ibuprofen, celecoxib en naproxen.
- Opioiden : Deze pijnstillers zijn sterker dan bovengenoemde. Er zijn zwak en sterk werkende opioiden. Zwak werkende opioiden zijn codeïne en tramadol. Sterk werkende opioiden zijn oxycontin, oxycodon, fentanyl en morfine.

Zijn opioiden verslavend?

Opioiden worden in Reinier de Graaf Gasthuis in de meeste gevallen kortdurend voorgeschreven. Dan is de kans op verslaving zeer klein. Soms is het echter nodig opioiden langer voor te schrijven. Bij langdurig gebruik van opioiden kunnen bij staken ontwenningsverschijnselen optreden (slapeloosheid, nervositeit, misselijkheid). Ga dan het opioïde, in de dosering waarbij deze bijwerkingen niet optraden, weer gebruiken. Neem ook contact op met de poli van het specialisme waar u onder behandeling bent (geweest) om dit te bespreken.

Veroorzaken opioiden veel bijwerkingen?

Opioiden kunnen bijwerkingen veroorzaken, de drie meest voorkomende bijwerkingen van opioiden zijn:

- Verstopping van de darmen (obstipatie). Als u opioiden krijgt voorgeschreven, krijgt u vrijwel altijd een laxermiddel voorgeschreven.
- Sufheid/slaperigheid. Het gebruik van opioiden heeft effect op uw rijvaardigheid. Daarom zijn er, afhankelijk van het opioïde en het gebruik, adviezen voor deelnemen in het verkeer opgesteld. Deze adviezen krijgt u van uw apotheker of kunt u vinden op de website "rijveiligmetmedicijnen.nl".
- Misselijkheid. Dit is meestal alleen op het moment dat u begint met het gebruik van de medicatie.
- Mocht u erg veel last hebben van deze of andere bijwerkingen, neem dan contact op met 4. de poli van het specialisme waar u onder behandeling bent (geweest).



Inname instructie

De arts heeft de pijnstillers voorgeschreven en recepten verstrekt. Daarnaast krijgt u een medicatieoverzicht (Medicatie Overzicht Patiënt) mee bij ontslag. Hierop staat hoe vaak, wanneer en in welke dosis u de medicatie moet innemen.

Hieronder staan veel toegepaste doseringen per pijnstiller. De dosering die de arts heeft voorgeschreven kan hiervan afwijken. Houd altijd het voorschrift van de arts aan. Mocht de pijnstiller zijn voorgeschreven als zonodig (ZN) dan betekent dit dat u de pijnstillers in mag nemen op geleide van de pijn. Begin altijd met de paracetamol. Als dit niet voldoende is, kan dit worden aangevuld met een NSAID en vervolgens met het opioïde.

Medicijn	Gebruik
Paracetamol	• 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg (om de 6 uur 2 tabletten). • Bij gebruik langer dan 1 week: 3 keer per dag 2 tabletten van 500 mg (om de 8 uur 2 tabletten)
NSAID'S	
Naproxen	• 3x daags 1 tablet van 250 mg • Gebruik niet langer dan 2 weken
Ibuprofen	• 3-4x daags 1 tablet van 400 mg • Gebruik niet langer dan 2 weken
Diclofenac	• 3x daags 1 tablet van 50 mg • Gebruik niet langer dan 2 weken
pantoprazol of omeprazol (maagbeschermer)	• <i>Soms wordt naast een NSAID, een maagbeschermer voorgeschreven. NSAID'S kunnen namelijk irriterend zijn voor de maag.</i> • 1x daags 1 tablet van 20 mg.



<i>Opioiden</i>	
Oxycodon (*)	• Oxycontin®= oxycodon met langzame afgifte of oxycodon mga: werkt langdurig (ca. 12 uur) • 2 x daags innemen, voor dosis zie voorschrift arts • Gebruik niet langer dan 2 weken • Oxynorm®= oxycodon met snelle afgifte; werkt na ca. ½ uur • neem deze medicatie in als de pijn niet acceptabel is of als u verwacht pijn te gaan krijgen (bijvoorbeeld ½ uur voor u zich gaat wassen) • 4-6 x per dag innemen, voor dosis zie voorschrift arts • Gebruik niet langer dan 2 weken
Tramadol	• Tramal® capsules/ tramadol= tramadol met normale afgifte en werkt ca. 6 tot 8 uur. • 3 x per dag 50 mg • Tramal® tabletten/ tramadol retard = tramadol met langzame afgifte en werkt langdurig (ca. 12 uur) • 2 x per dag 50-100 mg
Movicolon of lactulose	• Als laxeermiddel kan Movicolon of lactulose voorgeschreven zijn: stop het laxeermiddel als het opioïde gestopt wordt • Movicolon 1 x per dag 1 sachet • Lactulose 2 dd 15 ml

Neem de pijnstillers op vaste momenten in

Het is belangrijk dat u de medicijnen op vaste momenten inneemt. U bouwt zo een spiegel op van pijnstillers 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. Neem de pijnstillers bijvoorbeeld elke dag in bij het ontbijt of avondeten en zorg dat het moment niet meer dan 2 uur vroeger of later is dan de dag ervoor. Het innemen op vaste momenten geldt niet voor de Oxynorm®, omdat u dit inneemt als u (plotseling) meer pijn krijgt.



Afbouwen van de pijnstillers

Pijn is persoonlijk. Het is daarom niet mogelijk van te voren in te schatten wanneer u de pijnstillers kunt gaan afbouwen. Merkt u dat u minder pijn krijgt, dan kunt de pijnstillers afbouwen. U bouwt uw pijnstillers als volgt af:

- Indien van toepassing: stop met het kortwerkend opiaat (Oxynorm®)
- Bouw vervolgens de overige opioïden af
 - Tramadol kunt u in een keer stoppen als u het minder dan 4 weken heeft gebruikt. Bij langdurig gebruik moet u een afbouwschema aanhouden. Houd dan als algemene regel aan: elke 3-5 dagen dosis halveren.
 - Over het algemeen wordt Oxycontin® / oxycodon mga niet langer dan 2 weken voorgeschreven, afbouwen is dan niet noodzakelijk. Mocht u deze opioïden wel langer gebruiken, houd dan als algemene regel aan: elke 3-5 dagen dosis halveren.
- Stop daarna met de NSAID. Stop hier minstens 1 dag mee voordat u naar stap 4 gaat.
- Stop als laatste met de paracetamol.

Wat doet u bij eventuele klachten en pijn?

Krijgt u bij het afbouwen van opioïden last van slapeloosheid, nervositeit, misselijkheid, overgeven, diarree en/of zweten (ontwenningssverschijnselen)? Ga dan het opioïde, in de dosering waarbij deze bijwerkingen niet optraden, weer gebruiken. Neem ook contact op met de poli van het specialisme waar u onder behandeling bent (geweest) om dit te bespreken.

Heeft u vragen?

Heeft u thuis vragen over uw pijnstillers? Neem contact op met uw huisarts of met de poli van het specialisme waar u onder behandeling bent (geweest).

Via het patiëntenportaal van het Reinier de Graaf kunt u alle medicatie zien zoals deze was bij uw laatste bezoek aan het ziekenhuis. Via het patiëntenportaal kunt u ook vragen stellen aan de ziekenhuisapotheker over uw medicatie.