



# pijnbestrijding na uw opname

## NSAID's en opioïden

### Pijnbestrijding thuis

U bent opgenomen in Medisch Centrum Alkmaar (MCA), maar u mag binnenkort naar huis. In deze folder vindt u algemene uitleg over de pijnstillers die u thuis eventueel nog moet 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 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.

### Verschillende soorten pijnstillers

Er zijn verschillende soorten pijnstillers:

- paracetamol
- NSAID's: dit zijn bekende pijnstillers zoals diclofenac en ibuprofen
- opioïden zoals morfine: dit zijn minder bekende pijnstillers die tijdens en na een ziekenhuisopname regelmatig gebruikt worden

### Opioïden

Behalve morfine vallen ook de volgende medicijnen onder opioïden:

- Oxycontin® (stofnaam oxycodon met gereguleerde afgifte)
- Oxynorm® (stofnaam oxycodon)
- Butrans® (stofnaam buprenorfine)
- Transtec® (stofnaam buprenorfine)
- Temgesic® (stofnaam buprenorfine)

Over opioïden, en vooral morfine, bestaan veel vooroordelen. Hieronder worden de belangrijkste misverstanden daarom kort rechtgezet.

### *Welke patiënten krijgen opioïden?*

Het is een misverstand dat alleen (terminale) patiënten met kanker opioïden krijgen. Ook andere patiënten krijgen voor pijnbestrijding zo nodig opioïden.

### *Zijn opioïden verslavend?*

De kans op geestelijke afhankelijkheid is bij gebruik bij pijn heel klein. Wel kan na langdurig gebruik lichamelijke gewenning optreden. Gebruik van opioïden voor pijnbestrijding kan dus geen kwaad. Omdat plotseling stoppen klachten kan veroorzaken, adviseren wij de opioïden altijd langzaam af te bouwen.

### *Veroorzaken opioïden 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 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 laxerend middel 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 opioïden** verschilt per persoon. U hoort van de verpleegkundige welke dosering u krijgt.

### *Paracetamol*

- Dosis: 4 keer daags 2 tabletten van 500 mg.
- U neemt de tabletten om de 6 uur in.
- Paracetamol is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek, drogist of supermarkt.

### *Diclofenac of ibuprofen (NSAID'S)*

- Dosis: diclofenac 3 keer daags 1 tablet van 50 mg. Ibuprofen 3 keer daags 1 tablet van 400 mg.
- U neemt de tabletten om de 8 uur in.
- Voor diclofenac krijgt u een recept mee. Ibuprofen is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek, drogist of supermarkt.

#### *Pantozol (maagbeschermer)*

- Als u ouder bent dan 70 jaar adviseren we u om náást paracetamol, diclofenac of ibuprofen de maagbeschermer pantozol te gebruiken. Als u stopt met diclofenac of ibuprofen, kunt u ook weer stoppen met pantozol.
- Dosis: 1 keer daags 1 tablet van 20 mg.
- Pantozol is zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek of drogist.

#### *Gebruik diclofenac en ibuprofen niet langer dan 2 weken*

U mag diclofenac en ibuprofen **niet** langer dan **2 weken** gebruiken. 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 van MCA.

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

U mag geen diclofenac of ibuprofen gebruiken als u:

- allergisch bent voor deze medicijnen
- een maagbloeding of maagzweer heeft gehad
- een hersenbloeding heeft gehad
- ernstig hartfalen heeft
- ernstige longklachten heeft
- hersenletsel heeft
- levercirrose heeft
- nierfunctiestoornissen heeft
- zwanger bent

#### *Oxycontin®*

- Oxycontin® werkt langzaam en lang.
- U neemt de tabletten om de 12 uur in, bijvoorbeeld om 08.00 en 20.00 uur.
- U krijgt bij uw ontslag een recept mee.

#### *Oxynorm®*

- Oxynorm® werkt snel (na ongeveer een ½ 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 bijvoorbeeld. U neemt dan uit voorzorg een ½ uur van tevoren 1 tablet in.
- U mag maximaal 6 tabletten per dag innemen, met een tussentijd van minimaal 3 uur.
- U krijgt bij uw ontslag een recept mee.

### *Butrans® en Transtec®*

- Dit zijn pleisters. De pleisters werken lang. U vervangt de Butrans-pleister daarom maar 1 keer per week. De Transtec-pleister 2 keer per week.
- Plak de pleister bij elke wissel op een nieuwe plek.
- U krijgt bij uw ontslag een recept mee.

### *Temgesic®*

- Temgesic® werkt snel (na ongeveer een ½ uur) en korter: zo'n 6 tot 8 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. U laat de tabletten onder de tong smelten.
- U mag maximaal 4 tabletten per dag nemen, met een tussentijd van minimaal 4 uur.
- U krijgt bij uw ontslag een recept mee.

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

Het is belangrijk dat u de medicijnen op vaste tijden inneemt. Verwissel ook de pleisters op vaste tijden. 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® en Temgesic®. U neemt deze medicijnen 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 geen gebruik (meer) van Oxynorm® of Temgesic® 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 diclofenac of ibuprofen, 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
- na 2 dagen 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.

### *Pleisters Butrans® en Transtec®*

Ook de Butrans- en Transtec-pleisters moet u afbouwen. U kunt de pleister iedere keer dat u deze moet wisselen afbouwen. Houd daarbij het volgende schema aan. Begin bij de dosis die u op dat moment gebruikt, tot u bij 0 bent. (De afkorting uq staat voor microgram.)

Butrans®	Transtec®
<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 uq</li><li>• 15 uq</li><li>• 10 uq</li><li>• 5 uq</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 140 uq</li><li>• 105 uq</li><li>• 70 uq</li><li>• 52,5 uq</li><li>• 35 uq</li><li>• 17,5 uq (dit is een halve pleister van 35 uq: knip de pleister diagonaal door)</li></ul>

### *Temgesic® (tabletten onder de tong)*

U gebruikt deze tabletten alleen als u (plotseling) meer pijn krijgt, of dit verwacht. Als u minder pijn krijgt, gebruikt u dus ook vanzelf steeds minder of helemaal geen tabletten meer.

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

Krijgt u bij het afbouwen van opioïden last van slaperigheid, 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.

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

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

*Stop na 2 weken hoe dan ook met diclofenac en 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.