

Pijncentrum

Wat met pijnmedicatie tijdens en na jouw opname?





Beste patiënt,

Tijdens jouw verblijf in het ziekenhuis hebben onze verpleegkundigen en artsen aandacht gehad voor jouw pijn. Goede pijnstilling is immers belangrijk om tot een goed herstel te komen. Via het regelmatig bevragen van jouw pijnscore kennen we de evolutie in jouw pijnverving.

In sommige gevallen is het nodig om pijnmedicatie te gebruiken om de pijn draaglijk te maken, ook nadat je het ziekenhuis hebt verlaten.

Dit is vooral belangrijk wanneer je weer begint met je dagelijkse bezigheden. Je hebt een voorschrift ontvangen voor pijnstillende medicijnen van je behandelend arts, dat terug te vinden is op je identiteitskaart.

Stappenplan

Meestal wordt pijnmedicatie voorgeschreven volgens een **stappenplan met de opvolging 1-2-3-4-....**. De behandeling begint doorgaans met Paracetamol (stap 1). Bij stap 2 komen de ontstekingsremmende medicijnen aan bod. Het kan zijn dat stap 2 niet relevant is voor jou; dit zal door je behandelend arts worden bepaald. Bij stap 3 worden zwakkere opioïden of medicatie vergelijkbaar met morfine overwogen, terwijl bij stap 4 de krachtigere opioïden worden ingezet.

Ook het verminderen van pijnmedicatie gebeurt geleidelijk, van stap 4 naar stap 1. In dit proces kan zowel je huisarts als je behandelend arts je begeleiden.

Uiteraard zijn er nog **tal van andere behandelingen** die pijnverlichting kunnen geven: het aanbrengen van warmte of koude, beweging, massagetherapie, afleiding, TENS, lokale infiltraties, ... Vraag er naar bij jouw (huis)arts of ons pijncentrum!





STAP 1

Paracetamol (Dafalgan®)

koortswerend en pijnstillend

Gebruik:

- Wacht minstens 4 uur tussen twee innames.
- Je neemt beter 1 g dan 500 mg. 1 g dringt meteen door tot de hersenen en heeft meer effect dan wanneer je lagere dosissen vaker herhaalt. Let op: 1 g per keer is het maximum voor volwassenen. Gebruik je meer, kan dit leiden tot leverproblemen. Per dag (24 uur) mag je maximum 4 g nemen.

Uitzondering:

- Max. 3 g per dag (3 x 1 g) indien je minder dan 50 kg weegt, ouder dan 70 jaar bent, last hebt van lever- of nierproblemen, dagelijks alcohol gebruikt of lijdt aan ondervoeding.

Wanneer jouw pijn onvoldoende onder controle is met stap 1, vul jouw pijnmedicatie dan aan met stap 2.

Let wel: stap 1 moet je blijven nemen!





STAP 2

Ontstekingsremmende medicatie

(Ibuprofen®, Arcoxia®, Celecoxib®, Naproxen®, Gambaran®, ...)

ontstekingsremmend, ontzwellend en pijnstillend

Gebruik:

- Vul 1 g Paracetamol aan met (bv.) Ibuprofen 600 mg (of andere medicatie die werd voorgeschreven door jouw behandelend arts).

Let op: Het is niet de bedoeling meerdere types NSAID's te combineren!

- Ibuprofen 600 mg is enkel op voorschrift te verkrijgen. Neem hiervoor contact op met jouw behandelend arts of huisarts.
- **BELANGRIJK:** Als je in het verleden last hebt gehad van een maagzweer of maagbloeding, nierproblemen hebt, allergisch bent voor ontstekingsremmers of aspirine, al een andere ontstekingsremmer gebruikt, of ouder bent dan 80 jaar, is het **niet veilig** om deze medicatie in te nemen.
- Neem niet meer dan 600 mg per keer in (400 mg als je lichaamsgewicht < 50 kg is) en laat minimaal 8 uur tussen twee innames.
- Zorg ervoor dat je Ibuprofen altijd inneemt tijdens een maaltijd.
- De maximale dagelijkse dosis is 3 keer 600 mg (of 3 keer 400 mg als je lichaamsgewicht < 50 kg is).

Wanneer jouw pijn onvoldoende onder controle is met stappen 1 en 2, vul jouw pijnmedicatie dan aan met stap 3. Deze medicatie is enkel verkrijgbaar op voorschrift.

Pas de instructies steeds toe! **Zet steeds stap 1 en 2 verder.**





STAP 3

Zwakkere opioïden type Tramadol (Tradonal Odis®, Contramal®, ...)

Tramadol is een morfinepreparaat. Het wordt gegeven bij matige tot ernstige pijn. Het is enkel op voorschrift te verkrijgen. Neem hiervoor contact op met jouw behandelend arts of huisarts.

Gebruik:

- Laat de tablet smelten op jouw tong.
- Bij de inname van Tramadol bestaat de kans dat je misselijk wordt of moet braken. Jouw arts kan hiervoor anti-braakmiddelen voorschrijven.
- Tramadol kan constiperen (verstopen). Drink daarom voldoende water en eet veel vezels, zoals volkoren brood, groenten en fruit (indien je deze na de operatie mag eten van jouw arts) en beweeg voldoende (voor zover je na jouw operatie mag bewegen). Bij ernstige vormen van constipatie kan het nodig zijn hiervoor medicatie in te nemen (bv. Movicol®). Vraag raad aan jouw arts.
- Tramadol kan zorgen voor een slaperig gevoel en het reactievermogen aantasten. Gebruik dus geen alcohol of slaapmedicatie. Rij niet met de wagen.
- Hoeveel neem je in? De maximale dosis is 400 mg per 24 uur. Laat minstens 4 uur tussen twee innames.

Wanneer jouw pijn onvoldoende onder controle is met stappen 1, 2 en 3, raadpleeg dan zeker een arts. Nog sterkere pijnstillende medicatie kan gevaarlijk zijn en deskundig advies is aangewezen.





STAP 4

Sterke opioïden type morfine (MS direct®, Oxynorm®, Oxycontin®)

Deze medicatie is uitsluitend op doktersadvies te verkrijgen. Na bepaalde operaties en bij bepaalde ziekte-toestanden kan het nodig zijn tijdelijk deze medicatie in te nemen. Jouw arts zal dit met jou besproken hebben en een voorschrift hebben voorzien. Volg de voorgeschreven richtlijnen goed.

Om tot een goede pijnstilling te komen is het belangrijk dat je jouw pijnmedicatie op vaste tijdstippen inneemt - zoals vermeld op het voorschrift. Stap 3 kan beschouwd worden als 'noodmedicatie'. Deze medicatie neem je enkel indien nodig in, tenzij jouw pijn absoluut niet onder controle is. In dit geval kan je overleggen met jouw behandelend arts of huisarts om te kijken welk vast schema van morfinepreparaten je best dient te volgen.

Blijf alert voor pijnsignalen! Contacteer jouw (huis)arts bij koorts, tekenen van ontsteking (zwellings, roodheid, warmte ter hoogte van de wonde) of bij een onverklaarbare pijntoename.

Wanneer kan je afbouwen?

Wanneer je herstel goed verloopt en je pijn onder controle is, kun je beginnen met het geleidelijk verminderen van de pijnmedicatie. Als je **gedurende twee opeenvolgende dagen acceptabele pijnwaarderingen** hebt terwijl je je dagelijkse activiteiten uitvoert, is het tijd om de afbouw te beginnen. Het is belangrijk om deze afbouw uit te voeren, aangezien langdurig gebruik van pijnstillers schadelijk kan zijn voor je gezondheid.

Bij het afbouwen van de pijnmedicatie beginnen we altijd met de krachtigste medicatie. Deze medicijnen gaan gepaard met de meeste kans op bijwerkingen, zowel op de korte als de lange termijn. Daarom worden stap 3 en 4 als eerste afgebouwd. Daarna volgt de afbouw van stap 2. Stap 1 wordt als laatste verminderd.

Enkele basisregels om vlot af te bouwen

- Bouw steeds geleidelijk af. Zeker bij stap 3 en 4 is dit belangrijk. Stap 4 sterke opioïden type Morfine: (MS direct®, Oxynorm®, Oxycontin®, ..) gradueel afbouwen per 5 mg. Stap 3 Tramadol: (Tradonal Odis®, Contramal®,..) gradueel afbouwen per 50 mg.
- Het is normaal dat je in de eerste dagen na het verminderen van je medicatie een lichte toename van pijn of een ongemakkelijk gevoel kan ervaren.
- Vaak wordt er ook medicatie voorgeschreven om bijwerkingen te verminderen (bv. Pantoprazol® bij stap 2, Movicol® bij stappen 3 en 4). Natuurlijk kan je deze medicatie ook stoppen wanneer de pijnmedicatie wordt afgebouwd of gestopt.
- Neem altijd contact op met je behandelend arts of huisarts als je problemen ondervindt of vragen hebt over de pijnmedicatie en/of mogelijke bijwerkingen.
- Als je last hebt van aanhoudende pijnklachten die langer dan 6 weken aanhouden, is het raadzaam om advies in te winnen bij een pijnarts.

Heb je hierover vragen?

Neem contact op - we helpen jou graag verder!

Contact

Secretariaat multidisciplinair pijncentrum

campus Bornem: 03 890 59 23

campus Rumst: 03 890 16 11

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 880 90 11

ref.: 8388 (B) - 50120082 (R)

versie: 13/10/2023

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Eline Baten, pijncentrum Bornem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

