



Pijn en het afbouwen van pijnmedicatie

Waar gaat deze folder over?

Deze folder gaat over pijn en medicijnen om de pijn te verminderen. Sommige van deze medicijnen kunnen verslavend zijn. Daarom is het belangrijk om pijnstilling maar kort te gebruiken.

In deze folder zitten drie hoofdstukken:

- In hoofdstuk 1 vertellen we iets over de soorten pijn die er zijn.
- In hoofdstuk 2 vertellen we welke medicijnen er zijn om pijn te behandelen en welke risico's er zijn.
- In hoofdstuk 3 leggen we uit wanneer en hoe je het beste kunt stoppen met de medicijnen.

Hoofdstuk 1 Wat is pijn?

Pijn is een waarschuwing van je lichaam. Het laat weten dat er iets mis is, zoals een wond of ontsteking. Er zijn twee soorten pijn:

1. Acute pijn: Dit is pijn die kort duurt, meestal minder dan 6 weken. Het komt door bijvoorbeeld een verwonding of operatie en verdwijnt vaak vanzelf.
2. Chronische pijn: Dit is pijn die langer dan 3 maanden duurt. Vaak heeft deze pijn geen functie meer, omdat het lichaam al is hersteld.

Pijn kan er echter voor zorgen dat herstellen moeilijker gaat. Als pijn lang duurt kan dit stress en somberheid geven. Voor de meeste soorten pijn is een behandeling mogelijk.

De pijn behandelen

In het ziekenhuis vragen we u om uw pijn een cijfer te geven van 1 (geen pijn) tot 10 (heel erge pijn). Met uw cijfer kunnen we kijken hoe we u het beste kunnen helpen. Soms geven we medicijnen, maar er zijn ook andere manieren om de pijn minder te maken.

Het doel van pijnbestrijding is niet om helemaal zonder pijn te zijn, maar om de pijn minder te maken, zodat u uw dagelijkse dingen weer kunt doen. Uw zorgverlener kijkt samen met u wat mogelijk is. Hierna leggen we uit hoe medicijnen kunnen helpen bij pijn.

Hoofdstuk 2 Welke soorten medicijnen

Welke pijnstiller u nodig heeft, hangt af van hoe erg de pijn is en waardoor die komt.

Soort medicijnen	waarvoor gebruiken	bij de apotheek heet dit:
1. Opiaten (sterkste soort pijnstillers)	Bij matige tot ernstige pijn, bijvoorbeeld bij kanker of na een operatie.	Morfine, oxycodon, fenanyl, buprenofine of tramadol.
2. NSAID's (niet-steroïde anti inflammatoire geneesmiddelen)	Bij pijn en zwelling, dit medicijn heeft een ontstekingsremmende werking.	ibuprofen, diclofenac, naproxen.
3. Paracetamol	voor milde tot matige pijn	paracetamol.

Alleen een arts kan de sterke pijnstillers voorschrijven. Paracetamol, diclofenac en naproxen of ibuprofen kunt u ook zelf bij de drogisterij halen.

Risico's van medicijnen

Lang gebruik van sterke pijnstillers leiden tot verslaving. Dit betekent dat uw lichaam steeds meer nodig heeft om hetzelfde effect te bereiken en dat uw lichaam steeds meer om deze medicijnen gaat vragen. Totdat u niet meer zonder kan. Dit is niet wenselijk.

Hoofdstuk 3 Hulp bij stoppen met pijnmedicijnen

Stoppen met pijnmedicatie kan moeilijk zijn. Bij stoppen kunt u klachten krijgen zoals spierpijn, slapeloosheid en angst. Daarom wordt pijnmedicatie stap voor stap afgebouwd. Daarmee bedoelen we dat u steeds minder medicijnen neemt.

Hoe bouwt u medicijnen af?

Hoe u pijnstillers afbouwt, hangt af van het soort pijnstiller, hoeveel u gebruikt en uw pijnklachten. Uw zorgverlener maakt samen met u een plan.

Meestal begint u met het minderen van de sterkste pijnstillers (opiaten). Gaat dat goed en komt u de dag door zonder deze pijnstillers? Dan stopt u daarna met de NSAID's. Als dat ook lukt, stopt u als laatste met de paracetamol. Afbouwen gaat dus stap voor stap. Hieronder leggen we uit hoe u dat doet.

Stap 1

Het afbouwen van Opiaten (bijvoorbeeld morfine of oxycodon)

U start met het afbouwen van de sterkste pijnstillers.

1: Neem minder van deze pijnstiller. Bijvoorbeeld, als je 2 tabletten per keer gebruikt, neem je 1 tablet.

2: Als dat goed gaat, wacht langer tussen de momenten dat u de pijnstiller neemt. Bijvoorbeeld, in plaats van elke 6 uur, neemt u het elke 8 uur.

3: Blijf steeds een beetje minder nemen tot u helemaal kunt stoppen.

Let op!

Opiaten mogen niet gebroken, gekauwd of geplet worden omdat sommige pijnstillers dan gevaarlijk kunnen worden. Lees altijd de bijsluiter of overleg met een arts of apotheker als u niet zeker weet of u een tablet mag breken of pletten.

Gaat dit goed en kunt u goed bewegen en ademen zonder al te veel pijn, dan kunt u verder afbouwen met stap 2.

Stap 2.

Het afbouwen van NSAID's (bijvoorbeeld ibuprofen, naxproxen of diclofenac)

1: Neem minder vaak op een dag. Bijvoorbeeld, in plaats van 3 keer per dag gaat u naar bijvoorbeeld twee keer op een dag: om 08.00 uur s' morgens en om 20.00 uur 's avonds.

2: Als dat goed gaat, neemt u steeds minder per keer. Bijvoorbeeld, van een hele tablet naar een halve tablet.

3: Stop helemaal als de pijn onder controle is.

Gaat ook dit goed, dan kunt u ook de paracetamol afbouwen.

Stap 3

Afbouwen Paracetamol

1: Als de pijn minder is, neemt u minder vaak op een dag. Van vier keer naar drie keer per dag. En van drie keer naar twee keer per dag.

2: Als dat goed gaat, stopt u helemaal.

Extra tips bij het afbouwen:

- Gebruik een kalender of schrijf op wanneer u de pijnstillers neemt. Zo kunt u makkelijk bijhouden of u minder gebruikt.
- Het is normaal dat u een beetje ongemak voelt tijdens het afbouwen, maar als het te erg is, bespreek het dan met uw zorgverlener.
- Als u moeite heeft met slikken, vraag dan uw arts of apotheker om een andere oplossing.
- Heeft u nog vragen of blijft de pijn aanwezig? Neem dan contact op met uw arts of apotheker

Afbouwschema's

Stap 1 Afbouwschema voor Opiaten

Soort medicijn:	<u>Oxycodon MGA</u> langwerkend 12 uur		<u>Oxycodon IR</u> (kortwerkend 4 tot 6 uur)
Startdag medicijnen: .../.../... (dag 1)			
Tijdstip van innemen:	08:00 uur	20:00 uur	6x per dag (elke 4 uur)
Hoeveelheid medicijn waarmee u begint (begindosis)	20 mg	20 mg	
Op dag 4 stapt u over naar minder:	10 mg	10 mg	Maximaal 2 x per dag
Op dag 8 neemt u weer wat minder:	5 mg	5 mg	stop
Op dag 12 bouwt u nog verder af naar:	5 mg	stop	
Op dag 16 kunt u stoppen met de <u>Oxycodon</u>	stop	stop	

Afbouwschema Fentanylpleister

	Vervang de pleister elke 3 dagen
Startdag (dag 1)	50 <u>mcg</u>
Op dag 4 bouwt u af naar:	25 <u>mcg</u>
Op dat 8 nog weer minder naar:	12 <u>mcg</u>
Gaat dit goed, dan stopt u op dag 12 helemaal met de pleister	

Afbouwschema Butranspleister

	Vervang de pleister elke 7 dagen
Startdag (dag 1)	20 <u>mcg</u>
Op dag 4 bouwt u af naar:	10 <u>mcg</u>
Op dat 8 nog weer minder naar:	5 <u>mcg</u>
Gaat dit ook goed, dan mag u op dag 12 helemaal stoppen met de pleister	

U kunt nu verder afbouwen met stap 2 als de pijn 2 dagen goed te doen is.

Stap 2 - Afbouwschema Naproxen NSAID's

Uw medicijn:.....	<u>Naproxen</u>	
Tijdstip van inname:	08.00 uur	20.00 uur
Hoeveelheid medicijn waarmee u begint (dag 1)	500 mg	500 mg
Op dag 4 stapt u over naar 1x per dag:	500 mg	
Op dag 8 mag u helemaal stoppen met de <u>Naproxen</u>		

Eigen afbouwschema

Uw medicijn:.....		
Tijdstip van inname:		
Hoeveelheid medicijn waarmee u begint (dag 1)		

Let op!

Het doel is dat de pijn minder erg is. U moet kunnen bewegen, goed ademen en hoesten zonder te veel pijn. De pijn hoeft niet helemaal weg te zijn. Is de pijn toch te hevig, wacht dan nog **2 dagen** met een volgende stap en probeer het opnieuw.

Heeft u nog vragen?

Bij vragen kunt u contact opnemen met de pijnpoli:

Maandag t/m vrijdag van 8.30 uur -16.45 uur

Locatie Hoorn

telefoonnummer: 0229 - 257 646

Locatie Volendam

telefoonnummer: 0229 - 257 505

E-mail: pijnpoli@dijklander.nl of stel uw vraag via e-consult via mijn.dijklander.nl.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-02085-NL 21-02-2025