

Pijn en het afbouwen van pijnmedicatie

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over verschillende soorten pijn, de werking van pijnmedicatie en het afbouwen van pijnmedicatie.

Pijn is meestal een signaal van het lichaam dat aangeeft dat het lichaam ergens een beschadiging heeft opgelopen. Het lichaam geeft dan pijnsignalen door aan het brein, zodat we in actie kunnen komen om het lichaam te beschermen. In deze gevallen heeft het pijnsignaal een belangrijke **alarmfunctie**. Wanneer de pijn korter dan 6 weken bestaat dan spreken we van acute pijn. Meestal heeft acute pijn een duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld een verwonding, operatie of ontsteking. Iedereen heeft wel eens acute pijn gehad. Acute pijn duurt meestal kort en verdwijnt tijdens het herstelproces, als de beschadiging of infectie over gaat.

Pijn gaat vaak vanzelf weg wanneer de schade in het lichaam is hersteld, maar soms gaat pijn niet over. Als de pijn langer dan 3 maanden duurt, noemen we dit langdurige pijn ofwel 'chronische pijn'. Er zijn veel verschillende oorzaken van chronische pijn die we nog niet allemaal kennen. Bij chronische pijn heeft het pijnsignaal in veel gevallen geen **alarmfunctie**, want het lichaam is dan al voldoende herstelt. In die gevallen houdt het pijnsignaal je verdere herstel alleen maar tegen. Bij chronische pijn kunnen de lichamelijke klachten ook leiden tot psychische klachten, zoals gevoelens van onmacht en stress. Ook ziekten kunnen gepaard gaan met pijn, zoals pijn bij kanker of pijn in de palliatieve fase. Voor de meeste soorten pijn bestaat een behandeling.

Pijnscore:

U kunt uw pijnmedicatie innemen aan de hand van uw pijnscore.

U kunt uw pijn een cijfer geven.

Een 1 is nauwelijks pijn en een 10 is de meest verschrikkelijke pijn die u kunt hebben.

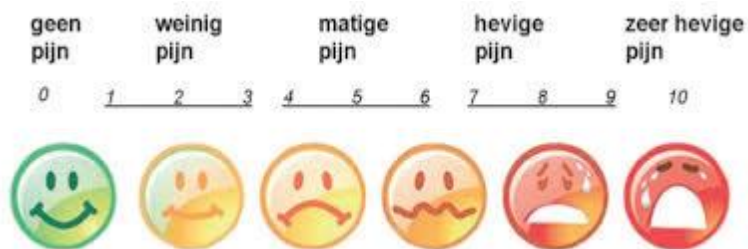
Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

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 – 257 257

Streeft u naar een pijn die voor u draaglijk is.
Voor de meeste mensen is dit een pijnscore van 4 of lager.



Opioïden

Opioïden zijn krachtige pijnstillers die kunnen helpen bij het omgaan met pijn. Voorbeelden van opioïden fentanyl, oxycodon en buprenorfine. Opioïden zijn effectief en onmisbaar bij vooral het behandelen van acute pijn en pijn bij kanker.

Verslaving

Hoewel opioïden pijn in eerste instantie effectief kunnen verlichten, brengt vooral het langdurig gebruik van opioïden risico's met zich mee. Het belangrijkste risico van langdurig opiaat gebruik is verslaving. Verslaving ontstaat doordat opioïden naast pijnverlichting ook je stemming tijdelijk kunnen verbeteren. Je voelt je er kortdurend heel lekker door. Dit effect is echter vaak maar van korte duur en hoe langer je het gebruikt hoe meer opioïden je nodig hebt om dat zelfde effect te krijgen. Daarnaast kan je lichaam er na langdurig gebruik afhankelijk van worden. Het risico op afhankelijkheid wordt groter wanneer je langer opioïden gebruikt dan de periode die nodig is om het lichaam de tijd te geven te herstellen van de schade. Wanneer je na langdurig gebruik van opioïden wilt stoppen dan kan dat in het begin erg moeilijk zijn. Het stoppen kan namelijk in de eerste dagen gepaard gaan met ontrekkingsverschijnselen zoals vermoeidheid, somberheid, pijnlijke spieren, griepachtige verschijnselen, angst, slaapproblemen, transpireren, kippenvel, braken en diarree.

Veilig gebruik

Wanneer opioïden correct worden voorgeschreven, is het gebruik veilig. Opioïden kunnen dan ook deel uitmaken van een effectief pijnbeheersplan, maar om bijwerkingen en het risico op verslaving te helpen voorkomen, is het belangrijk dat voorschrijven alleen gebeurt onder verantwoordelijkheid van een arts. Artsen kunnen het soort opioïde kiezen dat het beste past bij de patiënt, de situatie en het type pijn. Daarbij moeten ook factoren als gevoeligheid voor verslavingen en mentale gezondheid worden

meegenomen en worden gekeken of er alternatieven beschikbaar zijn. Patiënten die hulp nodig hebben bij het behandelen van pijn, kunnen terecht bij een anesthesioloog-pijnspecialist van het Dijklander ziekenhuis.

Afbouwen van pijnmedicatie

Om het afbouwen van de pijnmedicatie op een verantwoorde manier te doen, gaat het afbouwen in stappen.

Hieronder vindt u het stappenplan voor het afbouwen van de pijnmedicatie.

Stappenplan:

Stap 1: Afbouw Opiaten

Oxycodon MGA en Oxycodon IR

	Oxycodon MGA (langwerkend 12 uur)		Oxycodon IR (kortwerkend 4 tot 6 uur)
Tijdstip van inname	8.00 uur	20.00 uur	Maximaal 6 x daags zn
Startdosering	20 mg	20 mg	
Afbouw 1	10 mg	10 mg	Maximaal 3 x daags zn
Afbouw 2 (4 dagen na afbouw 1)	5 mg	5 mg	Stop
Afbouw 3 (4 dagen na afbouw 2)	Zn 5 mg 1dd		
Afbouw 4 (4 dagen na afbouw 3)	Stop		

Fentanylpleister

	Fentanylpleister om de 3 dagen pleisterwissel		
Startdosering	50 mcg		
Afbouw 1	25 mcg		
Afbouw 2 (3 dagen na afbouw 1)	12 mcg		
Afbouw 3 (3 dagen na afbouw 2)	Stop		

Butranspleister

	Butranspleister om de 7 dagen pleisterwissel		
Startdosering	20 mcg		
Afbouw 1	10 mcg		
Afbouw 2 (4 dagen na afbouw 1)	5 mcg		
Afbouw 3 (4 dagen na afbouw 2)	Stop		



Indien voor u van toepassing uw persoonlijke afbouwschema:

Tijdstip van inname			
Startdosering			
Afbouw 1			
Afbouw 2 (4 dagen na afbouw 1)			
Afbouw 3 (4 dagen na afbouw 2)			
Afbouw 4 (4 dagen na afbouw 3)			

Stap 2: Afbouwschema Naproxen (NSAID)

	Naproxen	
Tijdstip van inname	8:00 uur	20:00 uur
Startdosering	500 mg	500 mg
Afbouw 1	500 mg	
Afbouw 2 (4 dagen na afbouw 1)	Stop	

Stap 3: Afbouwschema Paracetamol

	Paracetamol			
Tijdstip van inname	8:00 uur	12:00 uur	18:00 uur	22: 00 uur
Startdosering	1000 mg	1000 mg	1000 mg	1000 mg
Afbouw 1	1000 mg		1000 mg	
Afbouw 2 (4 dagen na afbouw 1)	500 mg		500 mg	
Afbouw 3 (4 dagen na afbouw 2)	Stop			

Bij vragen kunt u contact opnemen met de pijnpoli

Maandag t/m vrijdag van 8.30-16.45 uur

Poli in **Hoorn**: 0229 - 257 646

Poli in **Volendam**: 0229 - 257 505

Pijnpoli Hoorn: pijnpoli-hoorn@dijklander.nl

Pijnpoli Volendam: pijnpoli-volendam@dijklander.nl

Per **e-consult** via mijndijklander.nl

