



Zware pijnstillers. De meest gestelde vragen

de druglijn



V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - maart 2020 - D/2020/6030/7 - ondernemingsnummer 0424-327-587 - RPR Brussel. De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer BE52 433 1078042 09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest. Concept Today - druk www.epo.be

Zware pijnstillers maken deel uit van de behandeling van pijn. Ze kunnen lichamelijke en geestelijke pijn verlichten. Maar ze zijn niet zonder risico's, veel mensen hebben er terecht vragen bij. In deze folder vind je antwoorden op enkele veel gestelde vragen aan De DrugLijn.

Wanneer we in deze folder spreken van 'zware pijnstillers', dan bedoelen we daar 'opioïde pijnstillers' mee. Deze folder kan nooit het advies van je arts of apotheker vervangen.

Wat verstaan we onder 'zware pijnstillers'?

Met 'zware pijnstillers' bedoelen we de medicijnen die in de medische wereld 'opioïde pijnstillers' genoemd worden. Het zijn middelen die inwerken op de pijnreceptoren, het onderdeel van ons zenuwstelsel dat pijn registreert. Ze onderdrukken zo de pijnprikkels in het lichaam. Je voelt met andere woorden minder pijn.

De bekendste voorbeelden zijn methadon, buprenorfine, tramadol, morfine, oxycodone en fentanyl. Deze worden door een dokter voorgeschreven om zware pijn te bestrijden.

Wat is pijn?

Pijn is een waarschuwingssignaal. Het kan wijzen op een verwonding, ontsteking of ziekte. Er bestaan verschillende soorten pijn:

- **Acute pijn** ontstaat meestal plots, bij een beschadiging van het lichaam zoals een wonde, of een overbelasting van een spier.
- **Chronische pijn** is pijn die langer dan 3 maanden duurt. De reden waarom de pijn ontstond (bijvoorbeeld een gebroken voet) is niet altijd meer aanwezig. In het voorbeeld: de voet is genezen, maar de pijn is gebleven. Dit heeft een grote invloed op de levenskwaliteit.

Pijn wordt door iedereen anders ervaren. Ze kan ook per oorzaak erg verschillend aanvoelen. Zo heb je stekende pijn, brandende pijn, bonkende/kloppende pijn, zeurende pijn, doffe pijn en krampen.

Hoe kiest een arts welke pijnstiller ik best neem?

Door de verschillende soorten pijn, en omdat mensen vaak anders reageren op bepaalde pijnstillers, bestaan er veel verschillende soorten. Welke soort het best gepast is voor een specifieke patiënt in een specifieke situatie, wordt best bepaald door een arts. Om pijn te behandelen zal hij of zij meestal niet direct naar de zware middelen grijpen. Dat gebeurt stapsgewijs, en op basis van het soort pijn en hoe sterk die pijn is. In sommige gevallen is de pijn zo ernstig dat er al sneller voor een zware pijnstiller wordt gekozen. De opioïde pijnstillers zijn de krachtigste soort.

Bepaalde opioïde pijnstillers zijn beschikbaar onder de vorm van een vaste combinatie met een ander pijnstillend middel, zoals paracetamol of ibuprofen. Een voorbeeld hiervan is Dafalgan met codeïne.

Wat moet ik doen als ik pijn heb?

Bij hevige pijn neem je best contact op met je huisarts. Die zal met jou bekijken welke pijnbehandelingen mogelijk zijn. Enkel wanneer het echt nodig is, zal de dokter een opioïde pijnstiller voorschrijven. Maar in eerste instantie wordt er gekeken of de pijn te behandelen is zonder medicijnen, of met minder zware pijnstillers.

Ook als je last heb van langdurige pijn neem je best contact op met de huisarts. Langdurige pijn verandert de werking van de hersenen, waardoor het lichaam het gevoel heeft steeds meer pijnstilling nodig te hebben. Er is dan een multidisciplinaire aanpak nodig. Dit wil zeggen dat er, in plaats van of naast de pijnstiller, andere behandelingen gebruikt worden om de pijn de baas te kunnen. De huisarts kan je hiervoor doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp, zoals een pijnkliniek.

Daar zoeken hulpverleners uit verschillende disciplines zoals een psycholoog, ergotherapeut, kinesitherapeut, ... samen naar een gepaste aanpak. Er wordt veel aandacht besteed aan lichaamsbeweging en lichaamsbewustzijn. Maar er zijn ook andere mogelijkheden zoals naaldbehandelingen met radiofrequentie, inspuitingen of ruggenmergstimulatie.

Een multidisciplinaire aanpak kan helpen de pijn te verminderen. De pijn helemaal wegnemen, is meestal niet realistisch. De bedoeling is om het leefbaarder te maken. Soms kan zelfs een kleine verbetering van de pijn daarin een groot verschil maken. Zodat je bijvoorbeeld terug de deur kan uit komen, opnieuw mensen kan zien of zelf weer aan het werk kan gaan.

Wat kan er fout gaan met zware pijnstillers?

Elk geneesmiddel kan bijwerkingen hebben. Die kunnen te maken hebben met een persoonlijke gevoeligheid of met je algemene gezondheid. Maar ook met hoe het medicijn gebruikt wordt: hoe lang en in welke dosis.

Veelvoorkomende bijwerkingen zijn

- Slaperigheid en verwardheid
- Maag- en darmproblemen zoals misselijkheid, braken en verstopping

Hoe omgaan met de bijwerkingen?

- Om misselijkheid tegen te gaan, eet je best licht verteerbare maaltijden.
- Je drinkt beter geen alcohol. Dat verhoogt de kans op misselijkheid. Bovendien verhoogt alcohol de verdovende werking van de zware pijnstiller.
- Drink voldoende water en eet vezelrijke voeding om constipatie te vermijden. Soms kan bijkomende medicatie nodig zijn.
- Verzorg je slaap:
 - Zorg voor regelmaat. Ga op vaste tijdstippen slapen en opstaan.
 - Lees niet of kijk geen tv vanuit bed. Hou tablets en smartphones uit de slaapkamer.
 - Vermijd sporten twee uur voor je gaat slapen.
 - Vermijd roken, alcohol, koolzuur- en cafeïnehoudende dranken (koffie, cola, limonade) net voor het slapengaan.

Let op met combinatiegebruik

Let op met het combineren van zware pijnstillers met andere verdovende middelen zoals alcohol, andere verdovende medicijnen (slaap- en kalmeringsmiddelen, antipsychotica, ...) en illegale drugs (cannabis, ...). Het effect kan erg onvoorspelbaar en zelfs gevaarlijk zijn.

Zulke combinaties kunnen overdreven slaperigheid, sufheid en verwardheid uitlokken. Het risico op ongevallen neemt dus toe, net zoals de kans op overlijden door een overdosis.

Opioiden pijnstillers combineren met speed, xtc, cocaïne en sommige antidepressiva (SSRI's, MAO's) kan het serotoninesyndroom veroorzaken. De bloeddruk en hartslag stijgen dan sterk. Dit gaat gepaard met zweten, beven, verwijde pupillen, angst en zenuwachtigheid. Het kan leiden tot hartritmestoornissen, koorts of zelfs een coma.

Bij langdurig gebruik

Als je lang zware pijnstillers gebruikt, ontstaat de kans op verslaving. Er kan lichamelijke afhankelijkheid ontstaan. Je lichaam is dan een bepaalde dosis gewend, waardoor je steeds meer moet nemen om de pijnstilling nog te voelen. Merk je dat je meer gebruikt dan de dokter voorschreef? Zijn je pijnstillers sneller op dan voorzien? Dat kunnen tekenen zijn dat je lichaam afhankelijk raakt. Neem dan contact op met je dokter. Probeer te voorkomen dat je gebruik uit de hand loopt.

Waar moet ik op letten als mijn dokter een zware pijnstiller voorschrijft?

Als je arts een zware pijnstiller voorschrijft, is het belangrijk dat je je goed informeert. Vraag uitleg aan je dokter en apotheker en lees altijd de bijsluiter. Zo weet je wat je neemt, wat je kan verwachten en waar je op moet letten.

Het effect van geneesmiddelen verschilt van persoon tot persoon en hangt af van de behandeling. Je arts moet jou daarom regelmatig opvolgen.

Durf zeker vragen naar een stopdatum als je een zware pijnstiller krijgt voorgeschreven. Zo neem je niet langer geneesmiddelen dan nodig. Soms is het nodig om de dosis of het soort zware pijnstiller aan te passen.

Waarom is minderen of stoppen zo moeilijk?

Als je lichaam gewend raakte aan een regelmatige dosis, zorgt het plots stoppen of sterk verminderen met zware pijnstillers voor ontwenningssverschijnselen. Je kan die vergelijken met het doormaken van een zware griep. Je hebt last van zweten, koude rillingen, kippenvet, braakneigingen, buikkrampen, diarree, tranende ogen, lopende neus of spierpijn. Je kan ook prikkelbaar, onrustig of angstig zijn. Door opnieuw de pijnstiller te gebruiken, verdwijnen deze klachten.

Je raakt daardoor gemakkelijk in een gewoonte van steeds vaker gebruiken. Na verloop van tijd gebruikt men niet zozeer om de pijn te verminderen, maar vooral om de ontwenningssverschijnselen na de vorige dosis te voorkomen.



Wanneer moet ik extra uitkijken?

Veiligheid

Zware pijnstillers zijn gevaarlijk in het verkeer. Je kan minder goed focussen en reageert trager. Zelfs als de sufheid lijkt over te gaan, blijven je reacties vertraagd. Toch rijden is dan strafbaar. Bespreek vooraf met je arts of apotheker of je nog mag autorijden. Voel je je suf achter het stuur? Stop onmiddellijk. Koffie of energy-drinks verhelpen de risico's niet.

Wanneer je je dosis net hebt moeten aanpassen, kunnen de risico's nog groter zijn. En pijnstillers combineren met alcohol is extra gevaarlijk.

Ook bij het uitvoeren van precisietaken of het bedienen van machines stijgt de kans op ongevallen. Dat is ook belangrijk voor de veiligheid van collega's, gezinsleden of buitenstaanders.

Zwangerschap en borstvoeding

Zware pijnstillers zijn af te raden tijdens de zwangerschap en borstvoeding. Ze verhogen de kans op vroeggeboorte, laag geboortegewicht en groeiachterstand. De baby kan na de geboorte last hebben van ontweningsverschijnselen. Begeleiding door een arts is zowel voor de moeder als het kind noodzakelijk.

Jongeren en op latere leeftijd

Zware pijnstillers kunnen de hersenontwikkeling bij jongeren beïnvloeden. De arts zal ze daarom enkel voorschrijven als het echt nodig is.

Ook voor oudere mensen zijn er extra risico's. Vaak nemen ze ook verschillende andere medicijnen. Tegelijkertijd breekt hun lichaam medicatie trager af. Daardoor zijn ouderen kwetsbaarder voor bijwerkingen en interacties tussen verschillende medicijnen. Dementie en alzheimer verhogen de risico's nog. Volg de situatie steeds goed op met de voorschrijvende arts.

Bij het gebruik van andere verdovende stoffen zoals alcohol, heroïne, ...

Mensen die ooit een alcohol- of drugverslaving hadden, vormen een bijzondere risicogroep. Zij hebben meer kans op (nieuw) misbruik en op overdosis.

Zware pijnstillers combineren met alcohol of verdovende drugs is extra gevaarlijk. Die middelen beïnvloeden ook je pijngevoel. Heb je ze recent gebruikt, dan voel je minder pijn. Ben je aan het ontwennen, dan voel je net meer pijn. Dosering van de pijnstiller wordt zo moeilijk en gevaarlijk. Wie opioïde drugs gebruikt, zoals heroïne, loopt extra risico. Je lichaam kan eraan gewend zijn, waardoor opioïde pijnstillers niet meer het verwachte effect hebben.

Verwittig steeds je arts van je alcohol- of druggebruik. Het is belangrijke informatie om je op de juiste manier te behandelen. Dokters hebben beroepsgeheim. Je kan ze dus in vertrouwen nemen zonder in problemen te komen.

Hoe kan ik afbouwen en stoppen?

De ontwenningssverschijnselen maken het moeilijk om op eigen houtje te stoppen. Wie dat toch doet, riskeert het door de vele klachten niet vol te houden.

Je bouwt best beetje bij beetje af, en in nauw overleg met je arts. Stop nooit plots. Wacht liever tot er meer rust is en gun jezelf voldoende tijd. Goed afbouwen duurt enkele weken tot maanden. Zoek steun bij je omgeving.

Heb je het gevoel dat je niet meer zonder pijnstillers kan? Dat je ze nodig hebt om de pijn aan te kunnen? Dan wordt het minderen of afbouwen moeilijk. Blijf hier niet alleen mee zitten. Bespreek het met je dokter.

Soms lukt stoppen niet en gaat iemand opnieuw pijnstillers gebruiken. Zo'n terugval komt wel vaker voor. Stoppen kan heel moeilijk zijn. Geef niet op! Probeer zo snel mogelijk te herpakken. Ga voor jezelf na wat jou precies deed hervallen. Spreek met jezelf af hoe je daar de volgende keer op een andere manier mee kan omgaan.

Meer info, hulp of advies?

Voor medische hulp en specifieke vragen over je dosering en opbouw van zware pijnstillers ga je best langs bij je huisarts.

Voor informatie over specifieke geneesmiddelen en hun digitale bijsluiters kan je terecht op de website van het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten (www.fagg-afmps.be).

Bij **De DrugLijn** kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken.

Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

- **Bel 078 15 10 20** • ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- Zelfde tarief als bellen naar een vast nummer

Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

de druglijn

078 15 10 20

www.druglijn.be