



**Ontwennen
van heroïne,
opium of opioïde
pijnstillers**

Alles over behandeling met methadon of buprenorfine

Inleiding

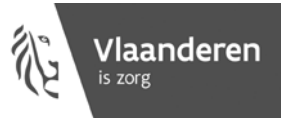
Met deze flapover kan je als psychosociaal hulpverlener, arts of verpleegkundige uitleg geven aan cliënten over de behandeling met methadon of buprenorfine.

Bij deze flapover hoort de begeleidersbundel: 'Begeleidersbundel bij flapover: Ontwennen van heroïne, opium of opioïde pijnstillers: Alles over behandeling met methadon of buprenorfine'.

In de begeleidersbundel vind je extra informatie over de thema's die aan bod komen in de flapover. Je kan de begeleidersbundel gebruiken om een gesprek met de cliënt voor te bereiden en om extra uitleg te kunnen geven bij de flapover.

Download de begeleidersbundel op: www.vad.be/substitutie.

Colofon



Verantwoordelijke uitgever: Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2022 | Wettelijk depotnummer: D/2022/6030/1
VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

1.

Verslaafd aan heroïne, opium of opioïde pijnstillers?

- ▶ Verslaving kan je niet snel en makkelijk genezen.
- ▶ Behandeling met **methadon** of **buprenorfine** werkt.
- ▶ Zo kan je je leven terug opbouwen.



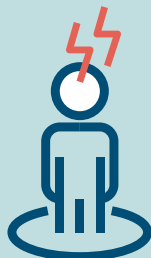
2.

Hoe word je verslaafd?

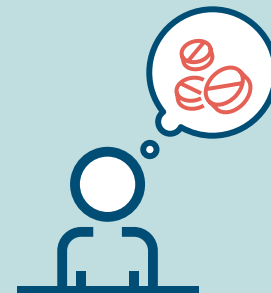
- ▶ Als je lange tijd regelmatig drugs gebruikt, heb je **geen controle** meer over je gebruik.



Sterke gewoontes



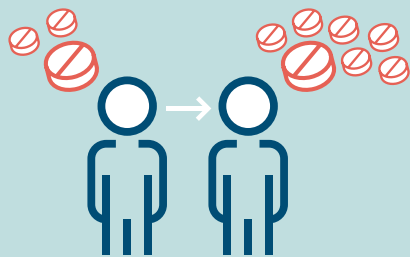
Triggers



Craving



Geen controle meer



Tolerantie



Ontwenningsverschijnselen



Drugzoekend gedrag



Beloningssysteem is ontregeld

3.

Waarom blijf je gebruiken?

De **vicieuze cirkels** van verslaving:

- ▶ Door je **gebruik** krijg je **problemen**.
- ▶ Om die problemen te vergeten gebruik je weer.
- ▶ Dat maakt je problemen nog groter.
- ▶ Daardoor gebruik je nog meer.



4.

Waarom is stoppen zo moeilijk als je verslaafd bent?

- ▶ Als je lange tijd drugs gebruikt, heb je daar **vaste gewoontes** bij.
- ▶ Je gebruikt bijvoorbeeld altijd met dezelfde vrienden of op dezelfde plaats. Dat zijn dan **triggers**. Als je die vrienden ziet of op die plaats bent, **gebruik je zonder erbij na te denken**.
- ▶ Alles wat met gebruik te maken heeft, trekt ook **automatisch** je **aandacht** en roept sterke **herinneringen** op.



5.

Wil je je gebruik veranderen? Vooruitdenken helpt

- ▶ Je gebruik **veranderen is moeilijk**.
Je kan terugvallen in oude gewoontes.
- ▶ Maak **een plan** voor moeilijke momenten.
Wat helpt jou dan om vol te houden?
- ▶ Als je dan toch eens opnieuw gebruikt, helpt het plan je om niet volledig terug te vallen.



6.

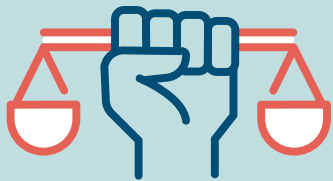
Wat maakt dat iemand terugvalt?

Denk op voorhand na om te zorgen dat je niet in oude gewoontes terugvalt:

- ▶ in welke situaties loop ik risico om terug te vallen?
- ▶ wat helpt mij in die situaties?
- ▶ wie kan mij helpen in die situaties?

Door deze vragen te beantwoorden, krijg je **nieuwe inzichten**.
Als je daar ook **naar handelt**, is je **kans op terugval kleiner**.

Omstandigheden die de kans op terugval vergroten



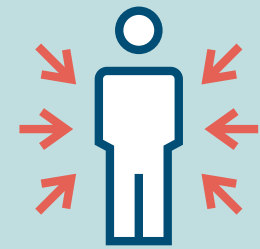
Levensstijl



Emoties



Uitlokkende gedachten

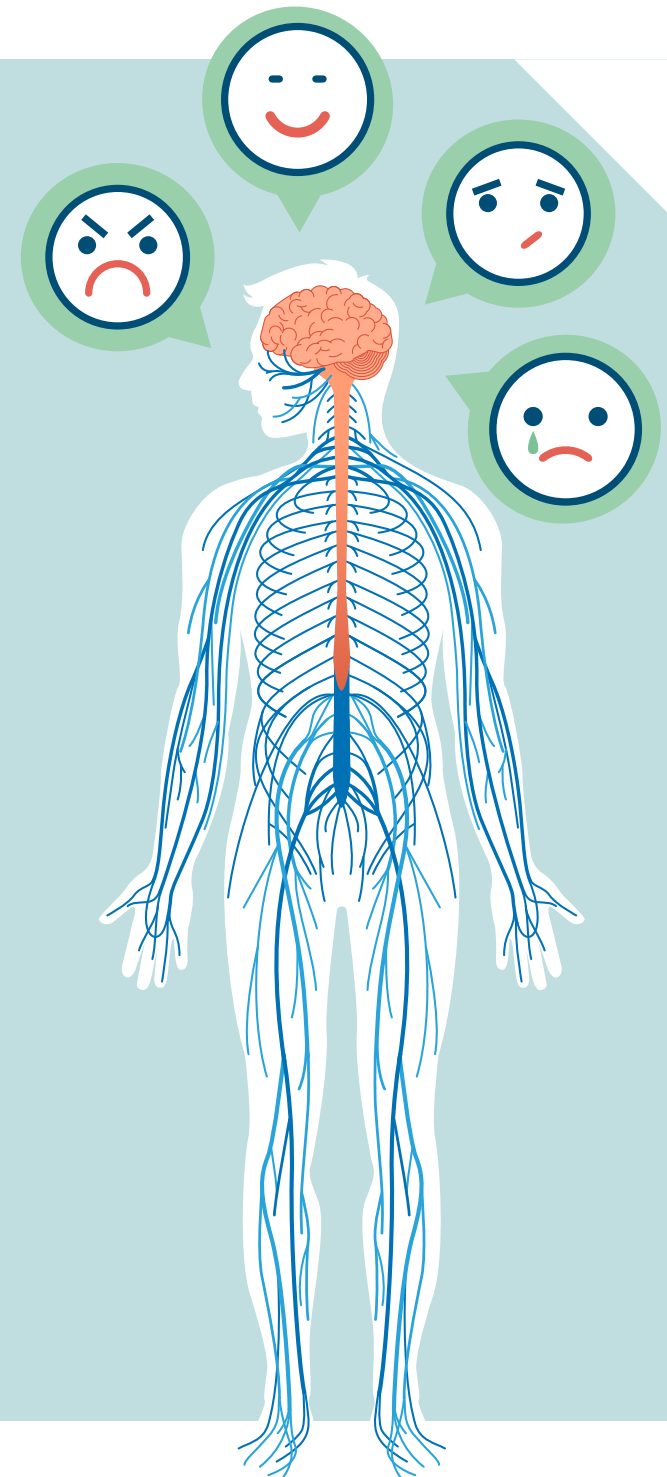


Lichamelijke factoren

7.

Wat doen heroïne, opium en opioïde pijnstillers in je hersenen?

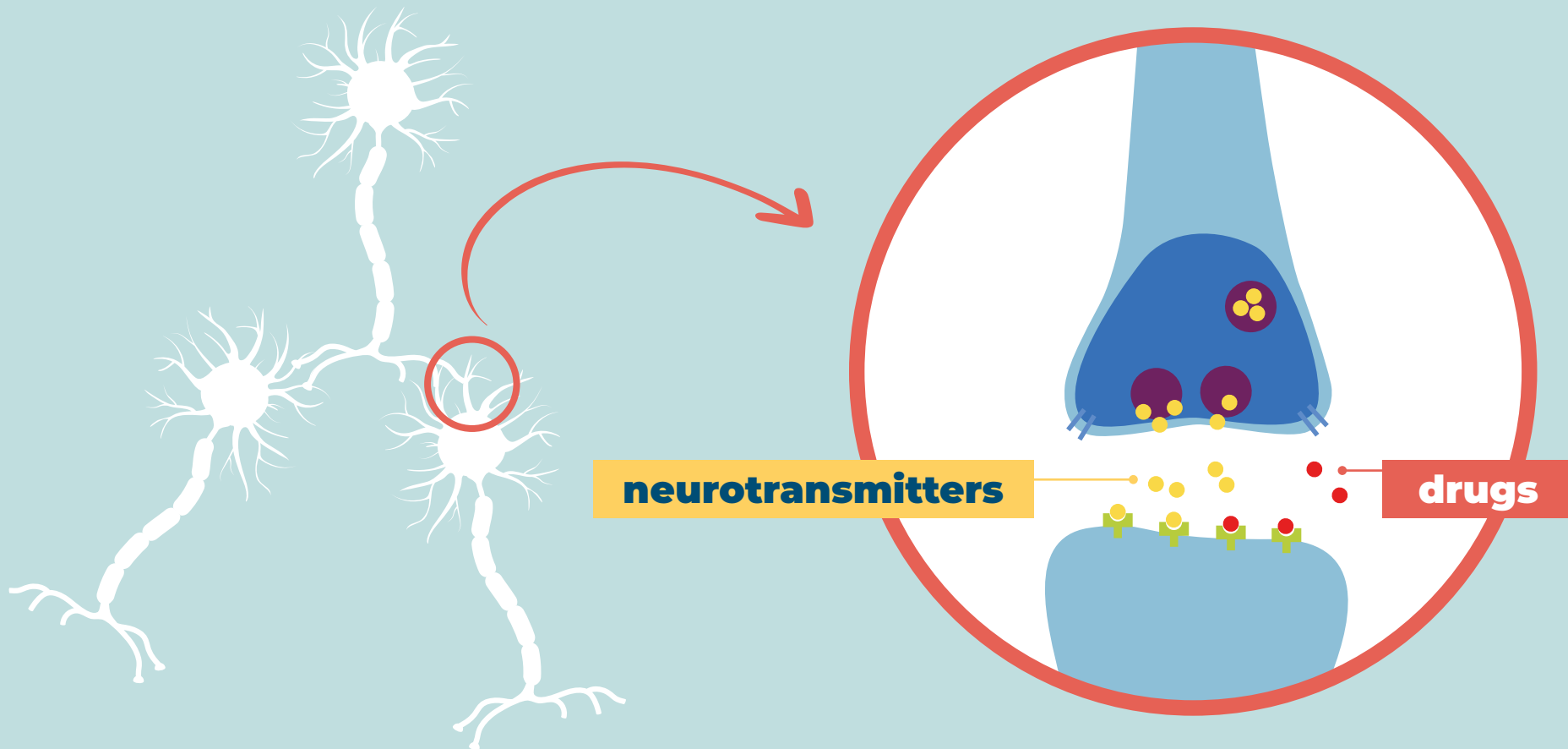
- ▶ In onze hersenen en ons lichaam wordt informatie doorgegeven via zenuwcellen.
- ▶ De informatie wordt doorgestuurd door stofjes, die we **neurotransmitters** noemen.
- ▶ Er zijn verschillende soorten neurotransmitters. Ze geven elk hun eigen **boodschappen**: ze maken bijvoorbeeld dat we blij of triest zijn, ons rustig of gespannen voelen, veel of weinig pijn voelen.
- ▶ Heroïne, opium en opioïde pijnstillers doen de neurotransmitters na die ervoor zorgen dat je **minder pijn voelt**.



8.

Wat doen heroïne, opium en opioïde pijnstillers in je hersenen? [Detail]

Hier zie je in detail hoe de hersencellen informatie aan elkaar doorgeven.



9.

Wat doen methadon en buprenorfine in je hersenen?

- ▶ Methadon en buprenorfine doen **ongeveer hetzelfde in je hersenen** als heroïne en andere opioïden. Maar ze geven je geen sterke roes.
- ▶ Omdat ze ongeveer hetzelfde doen als opioïden, heb je minder ontwenningsverschijnselen. Je verlangt ook niet zo naar heroïne, opium of opioïde pijnstillers.
- ▶ Dat geeft rust in je hoofd. Daardoor kan je bezig zijn met andere zaken dan je gebruik.



10.

Verschillende soorten opioïden

Methadon en buprenorfine zijn opioïden. Net als heroïne, opium en opioïde pijnstillers.

Er bestaan **twee soorten opioïden**:

- ▶ Opioïden die de pijn stillen. We noemen ze agonisten.
- ▶ Opioïden die ervoor zorgen dat heroïne, opium of opioïde pijnstillers geen effect hebben. We noemen ze antagonist.

Opioïden kunnen **natuurlijk, semisynthetisch of synthetisch** zijn.



Natuurlijk



Semisynthetisch



Synthetisch

11.

Naar een beter leven met methadon of buprenorfine

Deze zaken zorgen dat je een goed leven hebt:

- ▶ In een begeleiding werk je aan deze aspecten van je leven om ze **stap voor stap** te verbeteren
- ▶ Een **behandeling** met methadon of buprenorfine kan daarbij **helpen**.



12.

Steun is belangrijk

Een behandeling met methadon of buprenorfine **duurt lang**.
Het is dus niet altijd gemakkelijk.

Het helpt als je kan rekenen op:

- ▶ **begeleiding** voor praktische zaken en bij psychische problemen.
- ▶ **steun** van mensen in je omgeving.



13.

Voordelen van methadon of buprenorfine

- ▶ Dankzij de medicatie kan je **stoppen of minderen** met het gebruik van heroïne, opium of opioïde pijnstillers.
- ▶ Je gaat **gezonder leven**.
- ▶ Er is **meer tijd en ruimte** voor andere dingen in je leven: werk, hobby's, familie, vrienden, ...



14.

Nadelen van methadon of buprenorfine



Juiste dosis vinden
kost tijd



Dagelijkse inspanning



Lange behandeling



Minder vrijheid



Gevaarlijk
product



Geen roes



Negatief
etiket



Bijwerkingen



Verslavend
product

15.

Wat is methadon?

Methadon helpt je **stoppen of minderen** met heroïne, opium of opioïde pijnstillers.

- ▶ minder ontwenningsverschijnselen.
- ▶ minder drang om te gebruiken.
- ▶ weinig effect als je er heroïne, opium of opioïde pijnstillers bij gebruikt.

Je moet methadon dagelijks innemen.

Meestal onder toezicht.



16.

Bijwerkingen van methadon

- ▶ Methadon kan **bijwerkingen** hebben.
- ▶ Niet iedereen heeft bijwerkingen en meestal zijn ze tijdelijk.
- ▶ Bijwerkingen komen vaak door een foute dosis. **Bespreek bijwerkingen** dus altijd met je dokter. De dokter kan je dosis dan aanpassen.



Zweten



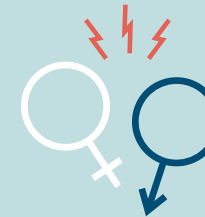
Jeuk



Problemen
maag en darmen



Pijn in spieren
en gewrichten



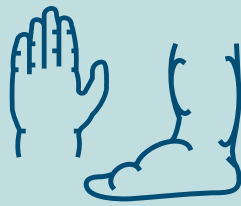
Seksuele
problemen



Verdoving
van pijn



Minder of geen
menstruatie



Gezwellen
handen en voeten



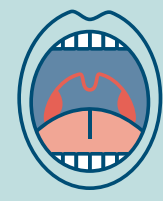
Sufheid of
slaperigheid



Invloed
op je humeur



Onderdrukte
hoestreflex



Droge mond

17.

Wat zijn buprenorfine en buprenorfine-naloxon?

Buprenorfine helpt je **stoppen of minderen** met heroïne, opium of opioïde pijnstillers.

- ▶ minder ontwenningsverschijnselen.
- ▶ minder drang om te gebruiken.
- ▶ weinig effect als je er heroïne, opium of opioïde pijnstillers bij gebruikt.

Je moet buprenorfine dagelijks of enkele keren per week innemen. Meestal onder toezicht.



18.

Bijwerkingen van buprenorfine

- ▶ Je kan **bijwerkingen** hebben van buprenorfine. Vooral de eerste dagen dat je deze medicatie gebruikt.
- ▶ Je kan in het begin ook last hebben van ontwenningsverschijnselen.
- ▶ **Bespreek bijwerkingen** met je dokter.



Moeilijke stoelgang



Hoofdpijn



Slapeloosheid



Slaperigheid



Misselijkheid en braken

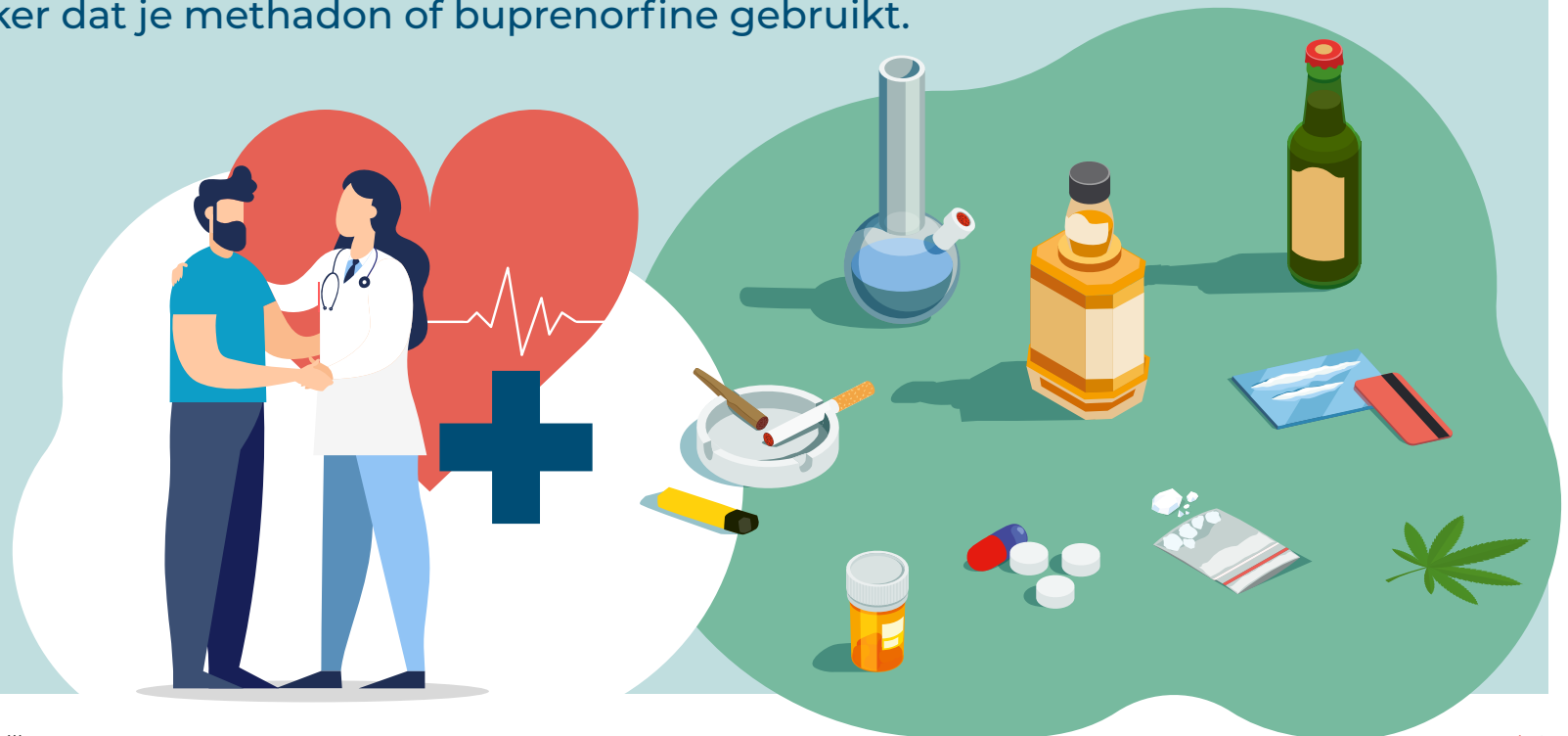


Zweten

19.

Methadon of buprenorfine combineren met andere middelen is gevaarlijk

- ▶ Methadon of buprenorfine **combineren met alcohol, andere drugs of medicatie kan gevaarlijk zijn.**
- ▶ Gebruik je naast methadon of buprenorfine alcohol, andere drugs of medicatie? **Bespreek het met je dokter.**
- ▶ Ga je naar de tandarts of naar een nieuwe dokter? Zeg dan zeker dat je methadon of buprenorfine gebruikt.



Beginnen met methadon of buprenorfine

Als je pas begint met methadon of buprenorfine, duurt het even voor je de ideale dosis hebt bereikt.

Met de **ideale dosis**:

- ▶ Neem je methadon of buprenorfine in plaats van andere middelen.
- ▶ Heb je geen ontwenningssverschijnselen.
- ▶ Ben je niet versuft.



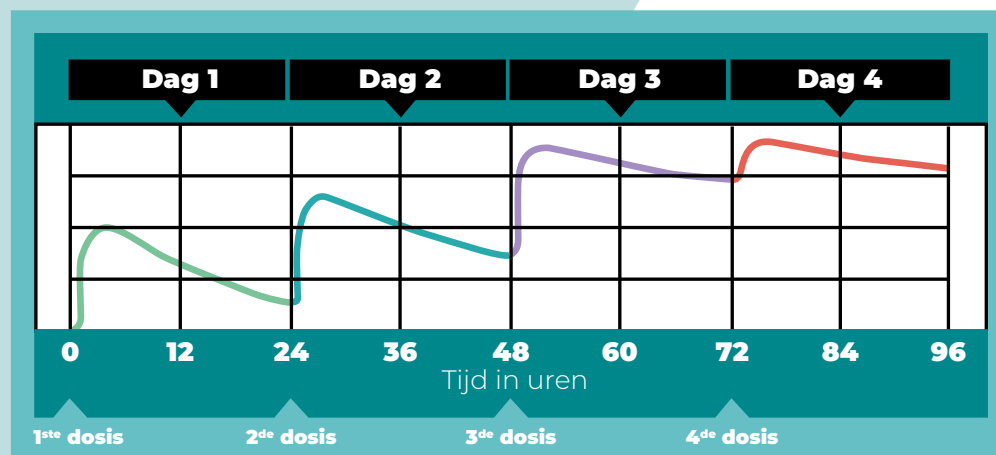
21.

Beginnen met methadon

Als je pas met methadon begint, heb je een **groot risico op overdosis**. Daarom begin je met een lage dosis en bouw je langzaam op.

Hoe langer je methadon neemt hoe beter het werkt.

Opgepast: stop je langer dan drie dagen met methadon, bouw dan opnieuw voorzichtig op.



22.

Beginnen met buprenorfine

Beginnen met buprenorfine als je heroïne, opium of opioïde pijnstillers gebruikt:

- ▶ Wacht tot je de **eerste ontwenningsverschijnselen** voelt. Dat duurt gemiddeld 6 tot 12 uur. Als je sneller begint met buprenorfine, dan krijg je ontwenningsverschijnselen.

Overschakelen van methadon naar buprenorfine:

- ▶ Wacht zeker 24 uur na je laatste dosis methadon.



23.

Je dosis stabiel houden

Een onderhoudsbehandeling betekent dat je elke dag methadon of buprenorfine neemt. Zo is het gemakkelijker om **niet - of veel minder - bij te gebruiken.**

Hoelang je de medicatie moet nemen, hangt af van persoon tot persoon. Wie deze medicatie minstens een jaar neemt, heeft een veel grotere kans om volledig clean te worden.



24.

Methadon of buprenorfine afbouwen

Wil je volledig stoppen met illegale drugs én met methadon of buprenorfine? Dan kan je de medicatie **geleidelijk afbouwen**.

- ▶ Dat kan enkel wanneer je leven voldoende **stabiel** is.
- ▶ Stoppen met medicatie doe je altijd **in overleg** met je dokter.
- ▶ **Steun** van een hulpverlener en van familie of vrienden is hierbij ook heel belangrijk.



Stabiel leven



Overleg met je dokter



Steun van anderen

25.

Beperk het risico op overdosis als je methadon of buprenorfine gebruikt

Een **overdosis** van methadon of buprenorfine is **gevaarlijk**. Je kan ervan doodgaan.

- ▶ Methadon of buprenorfine combineren met alcohol, andere drugs of medicatie is riskant.



Neem elke dag je medicatie in



De juiste dosering kost tijd



Bespreek bijwerkingen & je gebruik



Beperk je gebruik van andere middelen



Ben je gestopt met je medicatie en gebruik je weer heroïne? Gebruik dan een lagere dosis.



Gebruik steriel materiaal als je bijgebruikt

26.

Andere schadebeperkende tips als je methadon of buprenorfine gebruikt



Wees voorzichtig in het verkeer en als je machines gebruikt



Poets je tanden regelmatig en grondig



Denk aan anticonceptie



Eet voeding die veel vezels bevat

27.

Eerste hulp als iemand in je omgeving je medicatie heeft ingenomen

- ▶ Voor kinderen kan een kleine dosis methadon of buprenorfine al **dodelijk** zijn.
- ▶ Ook mensen die een tijd gestopt of geminderd zijn met gebruiken of met methadon of buprenorfine lopen risico.
- ▶ Combigebruik is extra gevaarlijk.
- ▶ Neemt iemand in je omgeving deze medicatie toch per ongeluk?
Bel onmiddellijk 112!



28.

Bescherm je naasten

Veiligheidstips:

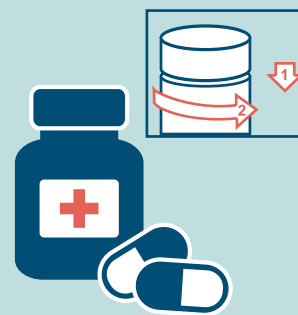
- ▶ Bewaar medicatie, drugs en alcohol op een **veilige plek**.
- ▶ Bespreek met kinderen de risico's van het innemen van medicatie die niet voor hen bedoeld is.
- ▶ Vraag aan de apotheker om een veiligheidssluiting op je medicatie.
- ▶ Geef overschotten van medicatie af bij je apotheker.



Bewaar op
een veilige plek



Bespreek de risico's



Veiligheidssluiting



Breng naar je
apothek

29.

Praktische zaken

- ▶ **Inname onder toezicht**
- ▶ **Prijs:** Buprenorfine is duurder dan methadon, maar heroïne is nog duurder.
- ▶ **Autorijden:** Als je een stabiele dosis methadon of buprenorfine neemt en geen drugs bijgebruikt, dan kan je met je arts bespreken of je mag autorijden.
- ▶ **Reizen:** Bespreek dit op tijd met je dokter, want de behandeling maakt reizen moeilijker.
- ▶ **Gevangenis of opname:** Je kan methadon of buprenorfine krijgen in de gevangenis of in opname.



30.

Zwangerschap tijdens behandeling met methadon of buprenorfine

- ▶ Wil je niet zwanger worden? Gebruik dan **voorbehoedsmiddelen**. Ook als je geen menstruatie hebt.
- ▶ Ben je **zwanger**? Breng je dokter zo snel mogelijk op de hoogte. **Stop zeker niet plots met je medicatie. Dat is gevaarlijk.**
- ▶ Ook als je methadon of buprenorfine neemt, mag je **borstvoeding** geven.



