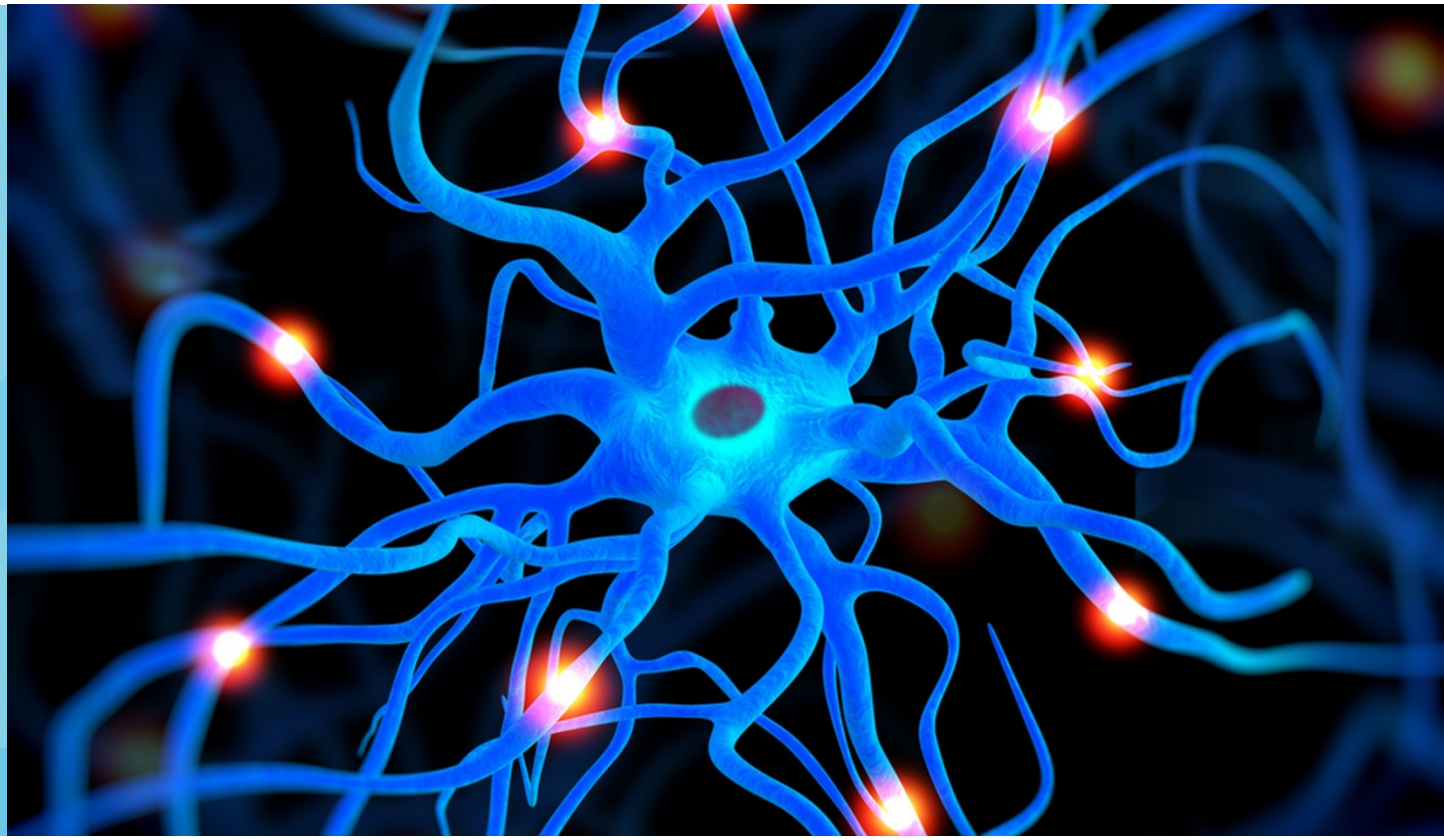

Patiënteninformatie

Goede pijncontrole

zorg ervoor dat u pijn niet hoeft te verbijten

az turnhout

Inhoud

Inhoud 2
Inleiding 3
Niet-medicamenteuze pijntherapie 3
Kinesitherapie 3
Houding 3
Koudetherapie 4
Warmtetherapie 4
Ontspanning 4
Massage 4
Vermindering van spanning of angst 4
Omschrijving van de pijnmedicaties 5
Trap 1: Paracetamol en NSAID's 5
Paracetamol 5
NSAID (niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen) of ontstekingsremmers 5
Trap 2 of zwak opioïden 7
Trap 3 of sterk werkende opioïden 8
Wat zijn opioïden? 9
Opvolging van pijnbeleid 10
Weetjes over pijn 10
Pijnbeleid tijdens uw ziekenhuisopname 10
Tips and tricks 11
Tot slot 12
Referenties 12
Wie contacteren bij vragen of problemen? 12
Bijlage pijnkaart 13
Persoonlijke notities/ vragen 15

Inleiding

Pijn is een onaangename ervaring. Het beïnvloedt de kwaliteit van uw leven, vraagt veel energie en is vermoeiend. Daarom is het belangrijk dat u de meest gepaste pijntherapie voorgeschreven krijgt.

Deze brochure geeft u informatie over niet-medicamenteuze therapie en de werking en gebruik van pijnmedicatie.

Het is onmogelijk om in deze brochure alle informatie over pijnmedicatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om extra vragen te stellen aan uw arts of verpleegkundige.

Wil u meer weten over hoe u uw pijn onder controle kan houden, wanneer u weer thuis bent na een operatie?
Lees de brochure ‘pijn na een operatie’.

Niet-medicamenteuze pijntherapie

Er zijn verschillende niet-medicamenteuze pijn interventies die we kunnen toepassen om de pijn te verlichten. Dit kan zonder of in combinatie met medicamenteuze pijntherapieën.

Dit is een opsomming van behandelingen die we tijdens het verblijf kunnen aanbieden na overleg met arts en/of verpleging:

Kinesitherapie

Oefentherapie (spierversterkende oefeningen, mobiliserende oefeningen,…), ergonomisch advies, ademhalingsoefeningen, ...
De kinesist bekijkt de patiënt in zijn totaliteit om zo een behandeling op maat toe te passen.

Houding

Afwisselen van houding, gebruik van kussens, doseren van rust en activiteit.

Koudetherapie

Koude heeft een ontzwellende werking en vermindert ontstekingsverschijnselen. Deze therapie geven we na een operatie om de pijn te verminderen of te voorkomen, bij huidontstekingen, gewrichtspijn, acuut trauma,…

Koude kan meerdere keren per dag toegepast worden. Voorkom bevriezingsletsels: leg ijs niet direct op de huid.

Warmtetherapie

Warmte vermindert stijfheid, geeft spierontspanning en stimuleert de doorbloeding. Warmte kan u meerdere keren per dag toepassen.
Let erop dat het niet te warm is, het moet comfortabel aanvoelen.

Ontspanning

Dit kan de pijn verlichten of voorkomen dat de spierspanning erger wordt. Er zijn verschillende methoden: ademhalingsoefeningen, luisteren naar muziek, afleiding, praten, ...

Massage

Dit zorgt voor ontspanning van verkrampte pijnlijke spieren, verdringen pijnprikkels,…

Massage kan u toepassen wanneer de pijn opkomt of al hevig is, bij vermoeidheid, bij gespannenheid en voor het slapen gaan.

Bijvoorbeeld bij nek- of schouderpijn, hoofdpijn, rugpijn, spierpijn,..

Vermindering van spanning of angst

Door goede en correcte informatie over onderzoeken, ingrepen ,…

Stel vragen als u informatie niet goed begrijpt. Laat het ons weten als u vragen heeft waarop u nog geen antwoord weet.

Omschrijving van de pijnmedicaties

Uw arts bepaalt de keuze van pijnmedicatie. Dit is afhankelijk van welke soort pijn u voelt, de intensiteit en uw medische achtergrond.

Trap 1: Paracetamol en NSAID's

De pijn voelt voor u licht tot matig aan. U voelt weinig belemmering in het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten.

Als deze pijnmedicatie onvoldoende uw pijn verlicht, kan er gecombineerd worden met pijnmedicatie van trap 2 of 3.

Paracetamol
Enkele voorbeelden: Dafalgan®, Algostase®, Perdolan®,.. Deze pijnmedicatie is voor alle patiënten een eerste keuze.

Handig om te weten:

- Het heeft een pijnstillende en koortsverlagende werking.
- Gebruik van maximum 3 tot 4 gram per dag.
- Tabletten en bruistabletten hebben effect vanaf 45 minuten na het innemen en werken ongeveer een zestal uur.
- Bruistabletten bevatten wat meer zout, dus opgelet bij een zoutarm dieet.
- Je kunt deze best innemen op vaste tijdstippen.
- Er kan jeuk of huiduitslag voorkomen, maar dit is eerder zeldzaam. Contacteer dan de huisarts.
- Overmatig gebruik van paracetamol kan leiden tot leverproblemen. Indien u al gekend bent met leverproblemen, kunt u dit best bespreken met uw behandelende arts.
- We kunnen ook Paracetamol geven om de werking van pijnmedicatie uit trap 2 of 3 te versterken.

NSAID (niet-steroïde anti-inflammatoire geneesmiddelen) of ontstekingsremmers
Enkele voorbeelden: Ibuprofen, Brufen®, Nurofen®, Diclofenac, Voltaren®, Feldene®, Gambaran®, Naproxen®,Celebrex®…

Een NSAID is een ontstekingsremmer. Het werkt de vorming van prostaglandines (hormonen die een ontstekingsreactie reguleren) tegen waardoor u onder andere minder pijn voelt, koorts daalt en zwelling vermindert.

Deze producten kunnen echter inwerken op uw maagslijmvlies, omdat maagslijmvlies door het maagzuur gemakkelijker geïrriteerd geraakt. Op deze manier kan er maaglast ontstaan.

Handig om te weten:

- NSAID hebben een pijnstillende, koortsverlagende en ontstekingsremmende werking.
- U kunt deze best innemen op vaste tijdstippen.
- Tabletten hebben een effect na ongeveer 1 uur en werken gedurende een zestal uur.
- Retard tabletten hebben een effect na 2 uur en werken ongeveer een twaalftal uur.
- NSAID kan in combinatie met of zonder paracetamol.
- Neem nooit 2 verschillende NSAID's samen in omwille van de bijwerkingen.
- De meest voorkomende bijwerking is vooral ter hoogte van het maag-darm stelsel.
    - Neem NSAID in na de maaltijd.
    - Bespreek met u arts het opstarten van een NSAID in combinatie met een maagbeschermer. Het risico op maagklachten wordt hierdoor kleiner.
- Andere bijwerkingen zijn bijvoorbeeld hart- en vaatklachten.
    - Daarom best niet innemen bij verminderde nierfunctie, hartlijden of lever-lijden.
    - Als u bloedverdunners neemt, meld dit zeker aan uw arts.
- De inname van een NSAID kan u best beperken tot een zo kort mogelijke duur (4 tot 5 dagen). Soms kan uw arts een kuur van 7 tot 14 dagen voorschrijven. Dit is afhankelijk van de reden waarvoor u deze medicatie nodig hebt.

Retard tabletten:

Deze zorgen voor een gelijkmatige afgifte gedurende een lange tijd in uw bloed. Deze producten komen langzaam in uw bloed gedurende een twaalftal uur, waardoor er minder kans is op nevenwerkingen. Doordat ze een twaalftal uur werken neemt u deze medicatie maar 2 keer per dag.

Trap 2 of zwak opioïden

Enkele voorbeelden: Tramadol®, Zaldiar®, Contramal®, Tradonal®, Dafalgan Codeïne®,…

De pijn voelt voor u matig tot ernstig aan. De pijn belemmert u in uw dagelijkse leven.

Deze pijnmedicatie is krachtiger en heeft een maximale dosis. Bijwerkingen die kunnen optreden verdwijnen meestal na 7 tot 10 dagen na de opstart van de medicatie.

Handig om te weten:

- Deze pijnmedicatie mag u gebruiken in combinatie met trap 1.
- U kunt deze best innemen op vaste tijdstippen.
- Tabletten hebben een effect vanaf 1 uur na inname en hebben een werkingsduur van een zes tot achttal uur.
- Retard tabletten hebben een werkingsduur van een twaalftal uur, maar er zijn ook producten die 24 uur werken, zoals Tramium.
- Smelttabletten hebben een effect vanaf 15 minuten na inname en werken een drie tot viertal uur.
- Afbouwen doet u samen in overleg met uw arts.
- Gebruik best geen alcohol in combinatie met deze pijnmedicatie.
- Bijwerkingen die kunnen optreden zijn:
    - Misselijkheid en braken, slaperigheid, sufheid, droge mond, lage bloeddruk, duizeligheid. Deze verdwijnen na gewenning van het lichaam.
    - Obstipatie is een blijvende bijwerking (opioïden verminderen de beweging van de darmen. Er wordt meer vocht uit de darmen opgenomen, waardoor deze droger en harder worden).
    - Enkele tips:
        - Gebruik laxeermiddel vb. Forlax®, Movicol®, Duphalac®,…
        - Drink veel water (1,5 liter).
        - Probeer te bewegen.
        - Masseren van de buik.
        - Eet vezelrijke voeding, fruit en groenten.

Dafalgan codeïne® en Zaldiar® bevatten ook paracetamol: houd rekening met de totale dosis!

Trap 3 of sterk werkende opioïden

Enkele voorbeelden: MS direct®, MS Contin®, Oxycontin®, Oxynorm Instant®, Morfine, Durogesic®, Transtec®, Dipidolor®, pijnpompen,…

U voelt ernstige tot verschrikkelijke pijn en het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten verloopt zeer moeizaam.

Handig om te weten:

- Uw arts bepaalt de dosis van uw pijnmedicatie.
- Tabletten hebben een effect vanaf 1 uur na inname en werken 4 tot 6 uur.
- Pleisters hebben een effect vanaf 12 tot 18 uur na het opkleven, en werken 2 tot 3 dagen.
- Snelwerkende medicatie heeft een effect vanaf 30 minuten na inname.
- U krijgt een onderhoudsdosis (pijnmedicatie op vaste uren): zo krijgt u een constante hoeveelheid pijnmedicatie in uw lichaam. Bijvoorbeeld MS Contin®, Oxycontin® of pleisters bijvoorbeeld Durogesic®, Transtec®,..
- Als de onderhoudsdosis onvoldoende blijkt, kan de arts u extra ‘op vraag’ pijnmedicatie voorschrijven: deze snel- en kortwerkende opioïden neemt u in wanneer u plots opkomende pijn voelt of wanneer de onderhoudsdosis te laag is. Bijvoorbeeld MS Direct®, Oxynorm instant®,…
    - Wanneer u meer dan 3 tot 4 keer per dag ‘op vraag’ medicatie nodig heeft, contacteer dan de arts om u dagdosis eventueel te verhogen.
- Dipidolor® en pijnpompen (zie ook onze patiëntenbrochure pijnpomp) worden opgestart na operaties om hevige, acute pijn onder controle te houden.

QR-code naar de brochure PCA-pomp (pijnpomp)

Wat zijn opioïden?
Opioïden zijn morfine-achtige stoffen. Het zijn krachtige pijnstillers om de ernstige pijn die u beperkt in het dagelijks leven efficiënt aan te pakken. Deze kunnen gecombineerd worden met andere pijnmedicatie.

Opioïden hebben invloed op bepaalde zenuwcellen. Ze zorgen ervoor dat het pijnsignaal niet of minder sterk aankomt in de hersenen, zodat u de pijn minder voelt. Dit vermindert de pijnklachten. Zo reageert u minder heftig op de pijnsignalen.

Handig om te weten:

- Opioïden, die correct worden gebruikt als pijnstiller, veroorzaken geen verslaving. Wel kan er gewenning optreden.
- Wanneer u opioïden inneemt tegen de pijn zoals voorgeschreven, dan is er geen risico voor overdosis.
- In het begin van de behandeling kunnen er bijwerkingen optreden, maar deze verdwijnen meestal na enkele dagen. Een uitzondering hierop is obstipatie. Het nemen van een laxativum zoals movicol kan helpen om obstipatie tegen te gaan.
- Opioïden onderdrukken de ademhaling niet bij correct gebruik.
- Opioïden verkorten de levensverwachting niet.
- Binnen de opioïden groep kan de arts bij onvoldoende effect wisselen van type opioïden, dit noemen we ‘opioïdrotatie’.

Afbouwen of stoppen met opioïden dient u altijd in overleg met uw behandelende arts.

Opvolging van pijnbeleid

Weetjes over pijn

- Belang van goede pijncontrole:
  - Minder risico op complicaties na uw ingreep.
  - Betere wondgenezing.
  - Vlotter herstel.
  - U slaapt beter.
  - Zorg voor een comfortabele lichaamshouding.
  - U bent sneller zelfstandig.
- Langere hospitalisatieduur door ondraaglijke pijn.
- Slecht behandelde acute (plotse) pijn kan overgaan in chronische pijn.
- Meer nevenwerkingen door het niet correct opvolgen van de voorgeschreven therapie.

Pijnbeleid tijdens uw ziekenhuisopname

Tijdens uw verblijf of op consultatie bevragen de verpleegkundigen en artsen regelmatig uw **pijnscore**.. De pijnscore is een cijfer tussen 0 en 10, waarbij ‘0’ staat voor geen pijn en ‘10’ voor ondraaglijke pijn. Gebruik deze cijfers om aan te geven hoeveel pijn u hebt. Dit zorgt voor een duidelijke opvolging van uw pijnbeleid.
Het geven van een cijfer is niet voor iedereen gemakkelijk. Misschien kunt u vergelijken met bepaalde kwetsuren, ziekte, operatie,… die u in het verleden heeft meegemaakt om een beeld te krijgen van de pijn die u nu voelt. Het belangrijkste is dat de pijn voor u draaglijk is. Voor ons komt dit overeen met een pijncijfer onder de 4.

Uw behandelende arts schrijft uw pijnbeleid voor. Dit wil zeggen:

- pijnmedicatie op vaste tijdstippen (de basismedicatie, onderhoudsdosis)
- en pijnmedicatie die u bij nood, extra kan innemen (op vraag medicatie, zo nodig medicatie).

Deze extra medicatie kan u innemen als de pijn op dat moment voor u ondraaglijk is, wat overeenkomt met een pijncijfer van meer dan 4. Deze extra medicatie kan u tijdens uw verblijf 24/24u vragen aan de verpleging.

Door het doorgeven van uw pijnscores kunnen we het effect van de pijnbehandeling aftoetsen. Hiervoor kunt u gebruik maken van een pijnkaart (zie bijlage op pagina 13). Hierop kunt u per dag pijnscores invullen.

Geraakt uw pijn moeilijk onder controle, dan kan uw behandelende arts u doorverwijzen naar het pijnteam voor een advies.

Tips and tricks

- Hou voor uzelf een dagboek bij, noteer uw:
  - pijnscores
  - medicatie inname
  - stoelgangspatroon
- In een volgende consultatie met de arts kan deze informatie u helpen om het pijnbeleid te bespreken.
- Het is zinvol om 3 keer per dag uw pijn te scoren. Doe dit ook 1 uur na een extra inname van een kortwerkend medicament.

Tot slot

Als uw pijn met uw medicatie onvoldoende onder controle geraakt, contacteer dan uw arts om het pijnbeleid na te kijken.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelende arts, de verpleegkundigen, de huisarts of het pijncentrum. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft gegeven in de soorten pijnmedicatie.

Referenties

Error! Hyperlink reference not valid.www.bcfi.be
www.who.int/cancer/palliative/painladder/en/

Overzicht van alle brochures van het pijncentrum via deze QR code of
www.azturnhout.be/pijncentrum#brochurespijncentrum

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Secretariaat Pijncentrum
AZ Turnhout, campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 44 42 71

Bijlage pijnkaart

Data	.../..../...	..../..../...	..../.../...	..../..../...	..../.../....	.../.../...	.../.../...
Uur	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore
02u							
04u							
06u							
08u							
10u							
12u							
14u							
16u							
18u							
20u							
22u							
24u							

Data	.../..../...	..../..../...	..../.../...	..../..../...	..../.../....	.../.../...	.../.../...
Uur	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore
02u							
04u							
06u							
08u							
10u							
12u							
14u							
16u							
18u							
20u							
22u							
24u							

Data	.../..../...	..../..../...	..../.../...	..../..../...	..../.../....	.../.../...	.../.../...
Uur	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore	Pijnscore
02u							
04u							
06u							
08u							
10u							
12u							
14u							
16u							
18u							
20u							
22u							
24u							

Persoonlijke notities/ vragen

Als u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij tijdens een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout