

# Wat kunt u zelf doen om pijn te verlichten?

Pijnklachten zijn niet fijn. Uw arts zal u zoveel mogelijk helpen om uw pijn te verminderen. Maar u kunt ook zelf proberen om te leren omgaan met pijn:



Blijf bewegen



Zoek natuur op



Luister naar muziek



Zoek oorzaak niet op



Zorg voor een goede nachtrust



Mediteren of mindfulness



Houd een dagboek bij, met wat u wel en niet kunt en wanneer u het meeste pijn voelt.

## Meer informatie

**Meer informatie** met links naar online lessen voor omgaan met pijn:

- [www.thuisarts.nl/chronische-pijn/ik-heb-pijn-die-langer-blijft-chronische-pijn](http://www.thuisarts.nl/chronische-pijn/ik-heb-pijn-die-langer-blijft-chronische-pijn) of scan de QR code.
- [www.opiaten.nl/patienten](http://www.opiaten.nl/patienten)



## Patiëntenverenigingen

Voor steun en informatie:

- Pijnpatiënten naar één stem
- Stichting Pijn-Hoop
- Patiëntenfederatie Nederland

Deze folder is ontwikkeld door SIR Institute for Pharmacy Practice and Policy in samenwerking met het Erasmus Medisch Centrum, Leids Universitair Medisch Centrum en Universiteit Utrecht als onderdeel van het project: *Tool for Reducing Inappropriate Opioid Use- for physician, pharmacist, and patient* (TRIO-3P). Dit project is mogelijk gemaakt door subsidie van NWO en ZonMw. Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend. Vragen over deze folder? Neem contact op met SIR Insitute for Pharmacy Practice and Policy via [secretariaat@sirstevenshof.nl](mailto:secretariaat@sirstevenshof.nl) of tel. 071 576 6157.



# CHRONISCHE PIJN

Wat is pijn en wat kan ik er aan doen?

# Wat is pijn?

Pijn is een onplezierig gevoel wat kan ontstaan als u bijvoorbeeld valt of ergens tegen aan stoot. Pijn kan kort of lang aanhouden.

Pijn die plotseling optreedt, heeft vaak een duidelijke oorzaak zoals een wond of ontsteking. Zenuwen in dat gebied sturen een signaal naar de hersenen. Dit voelt dan als pijn. Dit wordt acute pijn genoemd.

Pijn die langer dan 3 maanden aanhoudt, wordt chronische pijn genoemd. Voorbeelden zijn artrose, lage rugpijn of langdurige hoofdpijn.



Bij langdurige pijn kunnen de zenuwen die pijnsignalen naar de hersenen overbrengen, overgevoelig worden. Daardoor kunt u pijn voelen terwijl er geen duidelijke oorzaak meer is.

## Pijnstillers

Pijnstillers kunnen u helpen uw dagelijkse dingen te kunnen doen en om te gaan met de hoeveelheid pijn die u ervaart, maar zullen deze meestal niet helemaal wegnemen.

Opioiden zijn sterke pijnstillers. Meestal zijn ze niet de beste manier om langdurige pijn te behandelen, omdat ze veel nadelen hebben en vaak maar tijdelijk goed helpen. Op de achterkant leest u de voor- en nadelen.

## Voor- en nadelen opioiden *oxycodon, morfine, fentanyl, tramadol*

### Voordeel

Kortdurend gebruik van opioiden kan de pijn verminderen.

### Nadelen

Het werkt minder goed bij langdurig gebruik. Mogelijke bijwerkingen: misselijkheid, jeuk, obstipatie, sufheid, vallen en onrustig zijn.



Opioiden zijn verslavend.

## Andere opties om te bespreken met uw arts of apotheker:



Pijnstillers zoals paracetamol, diclofenac, naproxen, ibuprofen.



Fysiotherapie, gedragstherapie, mindfulness