

Wat kunt u zelf doen om pijn te verlichten?

Opioiden zijn goede pijnstillers bij kort gebruik. Op lange termijn zijn opioïden geen goede oplossing. Naast medicijnen zijn er andere manieren voor het omgaan met pijn:



Blijf bewegen



Zoek de natuur op



Luister naar muziek



Houd een dagboek bij wat u wel en niet kan



Zorg voor een goede nachtrust



Mediteren of mindfulness

Andere opties om te bespreken met uw arts of apotheker:



Pijnstillers zoals paracetamol, diclofenac, naproxen, ibuprofen



Fysiotherapie, gedragstherapie, mindfulness

Wilt u afbouwen en meedoen aan wetenschappelijk onderzoek? Vraag uw huisarts naar de informatiebrief over het onderzoek.

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 of tel. 071 576 6157.



OPIOÏDEN

Sterke pijnstillers zoals: **Oxycodon, Morfine, Fentanyl, Tramadol, Hydromorfon en Methadon**

Voor- en nadelen
Afbouwen
Andere opties

Opioiden: Voor- en nadelen

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.

U kan gevoeliger worden voor pijn.

Opioiden zijn verslavend.

Stop niet ineens met opioiden, want dan kan u ontwenningsverschijnselen merken:

angst, spanningsklachten, rusteloosheid, niet stil kunnen zitten, prikkelbaarheid, spierpijn, misselijkheid, braken, diarree.

Ze zijn tijdelijk en gaan weer over. U hebt minder last als u in kleine stapjes afbouwt.

Afbouwen

Wilt u minderen met pijnstillers dan begint u met het

1. afbouwen van sterke pijnstillers (opioïden zoals oxycodon, morfine, fentanyl, tramadol).
2. afbouwen van andere pijnstillers zoals diclofenac, naproxen of ibuprofen.
3. als laatste bouwt u paracetamol af.

Overleg afbouwen van pijnstillers altijd met uw huisarts en/of apotheker, die kan u helpen met een schema. Hierdoor zult u minder ontwenningsverschijnselen merken.

Voor meer informatie ga naar www.thuisarts.nl/pijn-en-pijnstillers/ik-wil-stoppen-met-sterke-pijnstillers of scan de QR-code.



Voor steun en informatie:

- www.opiaten.nl/patienten
- Pijnpatiënten naar één stem
- Stichting Pijn-Hoop
- Patiëntenfederatie Nederland
- www.opiatenafbouwen.nl

Acceptatie pijn

Onze hersenen spelen een belangrijke rol bij pijn. Pijn kan lichamelijke, maar ook geestelijke spanning veroorzaken. Naast medicijnen kan praten met een therapeut, psycholoog of een praktijkondersteuner bij de huisarts helpen bij pijn.

Een behandeling voor het leren omgaan met pijn en goed zorgen voor uzelf kan helpen bij het verminderen van pijn. Denk hierbij aan bijvoorbeeld mindfulness.

