

# Afbouwen pijnmedicatie na opname in het ziekenhuis

## Inleiding

U bent opgenomen geweest in het ziekenhuis. Bijvoorbeeld voor een operatie. Na de operatie kunt u pijn hebben. Als u in het ziekenhuis ligt, krijgt u direct na de operatie op vaste tijden pijnstillers. Wij wachten daar dus niet mee totdat u pijn gaat krijgen.

In deze folder informeren wij u over de pijnstillers die u thuis kunt gebruiken. Als de arts medicijnen heeft voorgeschreven haalt u deze op bij de apotheek. Bij uw ontslag schrijft de arts de pijnstilling voor die op de laatste dag van uw opname voldoende was. Hoe langer de operatie geleden is, hoe minder pijn u zult hebben. Daarom heeft u steeds minder pijnstilling nodig. Tijdens het afbouwen stopt u eerst met de zwaarste pijnstillers. Pas op het laatst stopt u met de milde pijnstillers.

In elke verpakking zit een bijsluiter met uitgebreide informatie over het middel. Lees deze bijsluiter(s) aandachtig door.

**In deze folder leest u hoe u de pijnstillers thuis kunt combineren en afbouwen.**

# Welke pijnstillers zijn er?

## Paracetamol

Paracetamol is de basis van de pijnstilling. Bijna iedereen mag paracetamol gebruiken. Pas wanneer dit niet voldoende is, neemt u of krijgt u andere middelen erbij. Paracetamol is het middel waar u het langst mee door gaat. Paracetamol werkt 6 tot 8 uur per dag.

### Dosering

De standaard dosering is 3 keer 2 tabletten van 500 mg per dag. Wanneer de pijn hevig is, mag u maximaal 2 weken nog 2 tabletten per dag extra gebruiken. Wanneer de pijn minder is en u geen andere pijnstillers gebruikt, kunt u op elk moment minder paracetamol gebruiken of ermee stoppen.

## Naproxen

Wanneer de paracetamol niet voldoende pijnstilling geeft, wordt naproxen toegevoegd. Het is belangrijk dat u **geen extra** pijnstillers inneemt die u zelf koopt bij de drogist. Bijvoorbeeld de pijnstillers Advil®, Brufen®, Aleve® en Voltaren®. Deze hebben vaak dezelfde soort werking als naproxen.

### Dosering

De dosering is 3 tabletten van 250 mg per dag. Twee weken mag u 1 tablet extra erbij nemen. Wanneer de pijn minder is, kunt u op elk moment minder innemen of stoppen.

Naproxen kan soms maagklachten veroorzaken. Voor sommige patiënten schrijft de arts daarom een maagbeschermer voor zoals pantozol of omeprazol. Als u met de naproxen stopt, moet u ook met de maagbeschermer stoppen.

Voor sommige mensen is naproxen geen goede keuze. Dit geeft uw arts aan.

Als paracetamol, met of zonder naproxen, niet voldoende pijnstilling geeft, kan de arts tramadol of oxycodon als extra pijnstilling voorschrijven.

## **Tramadol**

Tramadol hoort net als morfine tot de groep van opioïden, maar is minder sterk. De dosering is 1 of 2 capsules van 50 mg per keer, afhankelijk van wat uw arts u heeft voorgeschreven. Als het nodig is mag u tot 3 x per dag deze dosering van 1 of 2 capsules innemen. Het middel werkt 6 - 8 uur. Tramadol kan misselijkheid en obstipatie (darmverstopping) veroorzaken. Daarom krijgt u er vaak een laxeermiddel bij, zoals Movicolon of lactulose. Meteen nadat u met de tramadol stopt, stopt u ook met het laxeermiddel.

## **Oxycodon**

Het kan zijn dat bovengenoemde medicijnen de pijn niet voldoende onderdrukken op het moment dat u naar huis mag. Dan kan de arts in plaats van tramadol een sterker middel

voorschrijven. Oxycodon werkt net als morfine. Het medicijn behoort tot de groep van de opioïden.

Oxycodon kan obstipatie (darmverstopping) veroorzaken. Daarom krijgt u er een laxeermiddel bij zoals Movicolon of lactulose. Als u met oxycodon stopt, stopt u ook met het laxeermiddel.

## Pas op voor verslaving

Oxycodon is een goede pijnstiller. Maar dit middel heeft ook een nadeel. Als u het verkeerd of lang gebruikt kan het tot verslaving leiden. Bij verslaving werkt het middel steeds minder goed en gaat u steeds meer gebruiken. Als u eenmaal verslaafd bent is het moeilijk om van de verslaving af te komen. Daarom is het belangrijk dat u oxycodon alleen gebruikt als u daarbij de maximale dosis paracetamol en eventueel naproxen gebruikt.

Wordt de pijn minder en heeft u deze onder controle? Dan adviseren wij u om zo snel mogelijk minder tabletten oxycodon te gebruiken.

**Het eerste middel dat u minder gaat gebruiken en waarmee u stopt is dus oxycodon.**

U krijgt oxycodon met een lange werking en/of een korte werking. Het verschil in de korte en de lange werking is te lezen op het etiket van het doosje. Daarop staat :

- Langwerkend, ook wel genoemd: OxyContin, ‘verlengde werking’, ‘vertraagde werking’ of ‘met gereguleerde afgifte’ (MVA of MGA). De langwerkende oxycodon start binnen een uur en houdt ongeveer 12 uur aan.
- Kortwerkend, ook wel genoemd: ‘Instant Release’ of OxyNorm. De kortwerkende oxycodon start binnen een uur en werkt ongeveer 6 uur lang.

## Hoe bouwt u de pijnstillers af?

Als u verschillende soorten pijnstillers gebruikt:

- begint u altijd eerst met het afbouwen van de oxycodon of de tramadol
- daarna de naproxen
- en ten slotte de paracetamol.

Het afbouwen van de oxycodon moet geleidelijk gebeuren.

Voor het afbouwen van de paracetamol, de naproxen en tramadol mag u zelf bepalen hoe snel u dit afbouwt naar 2 of 1 keer per dag en stoppen.

Als u langwerkende en kortwerkende oxycodon heeft meegekregen naar huis, adviseren wij u om eerst de langwerkende oxycodon af te bouwen. De kortwerkende oxycodon neemt u daarna alleen nog in als u de pijn niet kunt verdragen. Daarna kunt u ook met dit medicijn stoppen.

Voorbeeld:

- U gebruikt 2 keer per dag 10 mg langwerkende oxycodon. En als het nodig is maximaal 4 keer per dag 5 mg kortwerkende oxycodon.
- U begint met afbouwen. Gebruik nog maar 1 keer per dag 10 mg langwerkende oxycodon. U neemt dit tablet in aan het begin van de pijnlijkste periode (dag of nacht). Als u extra pijnstilling nodig heeft kunt u gewoon nog de kortwerkende oxycodon gebruiken.
- Vervolgens stopt u helemaal met de langwerkende oxycodon. Als u pijn heeft gebruikt alleen nog maximaal 4 tabletten kortwerkende oxycodon per dag.
- Na een tijd heeft u steeds minder kortwerkende oxycodon nodig, waardoor u ook met dit medicijn kunt stoppen.

Omdat iedere patiënt de pijn anders ervaart zijn er verschillen in het tempo waarmee u kunt afbouwen. U krijgt een voorraad mee die ongeveer voor 1 week voldoende is. Dit hangt af van de operatie die u heeft ondergaan. Het is mogelijk dat u toch langzamer afbouwt en dat u extra pijnstillers nodig heeft. In die situatie kunt u contact opnemen met uw behandelend arts.

**Medicijnen die u niet meer gebruikt, dient u bij de eigen apotheek in te leveren. De apotheek vernietigt deze.**

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

232201112023