

Naar huis met pijnstillers

U was opgenomen in OLVG en gaat nu naar huis. U gebruikt nog medicijnen om de pijn te verminderen. Door herstel wordt de pijn ook minder. Daarom kunt u steeds minder medicijnen innemen. In deze folder staat meer informatie over de verschillende medicijnen. Ook krijgt u adviezen over het gebruik en het stoppen met de medicijnen.

Welke medicijnen tegen pijn?

U krijgt een recept voor één of meerdere medicijnen. Elk medicijn kan bijwerkingen geven, zoals duizeligheid of een groter risico om te vallen. Als u last krijgt van vervelende bijwerkingen, neemt u dan contact op met het ziekenhuis of uw huisarts. Lees altijd de bijsluiter vóórdat u het medicijn gaat gebruiken.

U krijgt een of meerdere van de volgende medicijnen:

☐ Paracetamol

Werking	pijnstillend en koortsverlagend
Werkzaam	4 tot 6 uur
Werkt	na een half uur
Hoe vaak	4 x per dag 1000 mg: maximaal 1 maand gebruiken, daarna 3 x per dag 1000 mg

☐ Naproxen (NSAID)

Werking	pijnstillend, koortsverlagend en ontstekingsremmend
Werkzaam	ongeveer 12 uur
Werkt	binnen een half uur tot 1 uur
Hoe vaak	2 x per dag 250 of 500 mg; niet meer dan 1000 mg per dag

Bij het gebruik van Naproxen heeft u mogelijk een maagbeschermend medicijn (Pantoprazol/Omeprazol) op recept mee gekregen. Wanneer u stopt met Naproxen, stopt u ook met deze maagbeschermers, tenzij de arts het om een andere reden heeft voorgeschreven.

☐ Celecoxib (COXIB)

Werking	pijnstillend, koortsverlagend en ontstekingsremmend
Werkzaam	ongeveer 8 tot 12 uur
Werkt	binnen 2 tot 3 uur

Hoe vaak 2 x per dag 200 mg

□ Oxycodon MGA (Met Gereguleerde Afgifte)

Werking sterk pijnstillend (langwerkend). Bedoeld voor continue pijnstilling en niet geschikt voor acute pijn. Innemen op vaste tijdstippen voorkomt onnodige pijn.

Werkzaam 12 uur

Werkt binnen 1 á 2 uur

Hoe vaak 2 x per dag

□ Oxycodon (snel- en kortwerkend)

Werking sterk pijnstillend (kortwerkend)

Werkzaam 2 tot 4 uur

Werkt binnen 30 minuten en is op zijn sterkst na ongeveer 90 minuten

Hoe vaak 4 tot 6 maal per dag bij pijnpieken.

Als u extra pijn verwacht kunt u dit medicijn ook al van tevoren innemen (± 30 minuten).

□ Tramadol

Werking sterk pijnstillend

Werkzaam 6 tot 8 uur

Werkt binnen 1 uur

Hoe vaak 3 x per dag 50 of 100 mg

Neemt u Oxycodon of Tramadol (opiaten) dan moet u ook een laxerend middel gebruiken. Dit zorgt ervoor dat u geen last krijgt van verstopping in de darm. Wanneer u stopt met Oxycodon of Tramadol dan kunt u het laxerend middel ook stoppen. (zie ook <https://www.apotheek.nl>)

Bij gebruik van Oxycodon of Tramadol (opiaten) mag u de eerste 14 dagen geen auto rijden (zie ook <https://www.rijveiligmetmedicijnen.nl/>)

Na 2 weken gebruik wordt verkeersdeelname als veilig beschouwd, tenzij er sprake is van bijwerkingen die de rijvaardigheid beïnvloeden.

Afbouwen: langzaam minder pijnstillers

U kunt gaan afbouwen met pijnstillers als de pijn bij dezelfde dagelijkse activiteiten minimaal een dag dragelijk voor u is.

Gebruikt u Oxycodon of Tramadol langer dan twee dagen dan is het belangrijk dat u niet in één keer stopt maar de medicijnen geleidelijk afbouwt. Zo voorkomt u dat u ontwenningsverschijnselen krijgt.

Volgorde van afbouwen

Als u meerdere pijnstillers gebruikt, begint u altijd met het afbouwen van het medicijn met de meeste bijwerkingen. Als laatste bouwt u de andere medicijnen af. Volgorde:

1. Opiaat: Oxycodon
2. Opiaat: Oxycodon MGA of Tramadol
3. NSAID: Naproxen of Celecoxib
4. Paracetamol

Als eerste afbouwen/stoppen:

Oxycodon (snel- en kortwerkend) neemt u alleen wanneer er met de Oxycodon MGA niet voldoende pijnstilling is en/of er pijnpieken zijn. Hiermee stopt u dus als eerste.

Als tweede afbouwen:

Oxycodon MGA 20 mg 2 x per dag → afbouwen naar 10 mg 2 x per dag (indien u geen Oxycodon MGA 10 mg heeft, dan bouwt u af naar 20 mg 1x per dag.)

Oxycodon MGA 10 mg 2 x per dag → eerst naar 1 x per dag (dagdeel met de meeste pijn). Bij draaglijke pijn stopt u.

Oxycodon MGA 5 mg 2 x per dag → eerst naar 1 x per dag (dagdeel met de meeste pijn). Bij draaglijke pijn stopt u.

Tramadol: na een dag met draaglijke pijn één tablet minder innemen.

Bent u gestopt met bovenstaande pijnstillers (opiaten), dan stopt u ook met het laxermiddel.

Als derde afbouwen:

Wanneer de sterke pijnstillers (opiaten) zijn gestopt en 24 uur daarna uw pijn nog steeds draaglijk is, kunt u ook stoppen met Naproxen (NSAID) of Celecoxib (COXIB). Deze pijnstillers mag u in één keer stoppen.

Bent u gestopt met deze pijnstillers dan stopt u ook met de maagbeschermer

Als vierde afbouwen:

Paracetamol is de laatste pijnstiller die u stopt. U kunt deze afbouwen op geleide van de pijn. Paracetamol mag u ook in één keer stoppen.

Belangrijk bij alle afbouwschema's

Heeft u na de laatste stap elke keer op hetzelfde moment pijn, bijvoorbeeld alleen in de ochtend of alleen bij bepaalde activiteiten? Dan kunt u alleen voor dat moment (ongeveer 30 minuten van te voren) de laatst afgebouwde pijnstiller nog innemen voordat u helemaal stopt met de pijnstillers.

Als u juist een toename van de napijn ervaart of afbouwen van pijnmedicatie niet mogelijk is, neemt u dan contact op met uw huisarts.

Gebruik geen andere pijnstillers naast de medicijnen die de arts vanuit OLVG voorschrijft. Hiermee bedoelen we medicijnen die vrij te koop zijn bij de drogist of apotheek. (Indien u

geen recept voor Paracetamol heeft gekregen, kunt u dit wel bij de drogist of apotheek kopen)

Andere manieren om pijn te verminderen

Graag wijzen we u erop dat er ook nog andere manieren zijn om de pijn te verlichten. Denk bijvoorbeeld aan:

- Afleiding en ontspanning zoeken (muziek, lezen of televisie kijken)
- Misschien kan een andere houding (bijvoorbeeld ondersteund door kussens) de klachten verminderen
- Warmte (zoals een kruik of warmte kompres) kan uw spieren ontspannen en een koud kompres kan een zwelling doen afnemen
- Massage kan helpen bij spierpijn en rust en ontspanning geven

Heeft u pijnmedicatie over?

U kunt alle pijnmedicatie die u niet meer gebruikt inleveren bij een apotheek.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de afdeling waar u opgenomen bent geweest. Op uw eerstvolgende controle bij uw behandelend arts, kunt u ook vragen stellen over uw medicijngebruik en/of eventuele pijnklachten.

Bijzonderheden

.....

.....

.....

.....

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met uw behandelend arts of de verpleegkundige.

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 30 december 2021, foldernr.4163