

## Pijn en pijnbehandeling

U bent door uw behandelend specialist verwezen naar het pijnteam van ziekenhuis Tjongerschans, omdat u pijn hebt die veroorzaakt wordt door uw ziekte, letsel of behandeling.

### Het pijnteam

In ons pijnteam zitten anesthesiologen-pijnspecialisten en gespecialiseerde pijnverpleegkundigen. Als u ons poliklinisch komt bezoeken, zult u een gesprek aangaan met de anesthesioloog-pijnspecialist en/of één van de specialistische pijnverpleegkundigen. Wanneer u in het ziekenhuis opgenomen bent, zullen de pijnverpleegkundigen u dagelijks bezoeken. Daardoor vormen zij een directe schakel tussen u, de verpleegkundige van de afdeling en de anesthesioloog. Wij bekijken in welke mate u pijn heeft en proberen de pijnbestrijding hier zo goed mogelijk op af te stemmen. Wij spreken, in overleg met de anesthesioloog, wijzigingen in uw pijnmedicatie af.

### Pijn beschrijven

U bent de enige die ons kan vertellen of u pijn heeft en in welke mate. Veel mensen vinden het moeilijk om aan anderen uit te leggen hoeveel pijn ze hebben. Het geven van een pijncijfer kan daarbij helpen. U kunt de mate van pijn aangeven met een cijfer van nul tot tien. Nul wil zeggen dat u geen pijn hebt en tien betekent de ergst denkbare pijn. Meestal ervaart u een pijn tussen nul en tien, waarbij drie nog net acceptabel voor u is, maar u bij een score van vier of hoger u teveel pijn heeft. De verpleegkundige zal dan actie ondernemen en u eventueel pijnmedicatie geven.

- 0 = geen pijn
- 1 - 3 = lichte, acceptabele pijn
- 4 - 6 = matige pijn
- 7 - 8 = ernstige pijn
- 9 - 10 = zeer ernstige tot ondraaglijke pijn

U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Als u bijvoorbeeld denkt dat uw pijn een vijf is, dan geeft u een vijf, ook al denkt u dat een ander daar misschien een drie of een zeven voor zou geven.

### Wisseling in pijn

Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij bewegen of in een bepaalde houding. In dat geval vertelt u dit aan de verpleegkundige en geeft u een cijfer aan dat bewuste pijnmoment.

### Pijnregistratie

De verpleegkundigen en artsen zullen u regelmatig vragen naar uw pijncijfer. De pijncijfers worden in uw dossier genoteerd. Het meten van de pijn wordt door ons

beëindigd als u geen pijn meer heeft zonder pijnstillers of wanneer u het ziekenhuis verlaat.

### **Pijnbestrijding**

Door op deze manier uw pijn te registreren, proberen wij uw pijn zo goed mogelijk te behandelen. Het is niet altijd mogelijk de pijn helemaal weg te nemen. Wel hopen we, samen met u, de pijn terug te dringen naar een voor u aanvaardbaar niveau.

### **Pijnstillers**

De volgende pijnstillers kunt u voorgeschreven krijgen:

**Paracetamol** is een pijnstiller die voorgeschreven wordt bij matige pijn en verder ook vaak als basispijnstiller wordt voorgeschreven. Paracetamol heeft in de voorgeschreven dosering weinig bijwerkingen. Paracetamol wordt u drie tot vier keer daags voorgeschreven.

**Celebrex** is geschikt voor behandeling van matige pijn, in het bijzonder voor gewrichts- en botpijn en ook voor bestrijding van koliekpijnen. Celebrex wordt u twee keer daags voorgeschreven. Celebrex behoort tot de groep COX 2-specifieke NSAID's en hebben in vergelijking met andere NSAID's (zoals Ibuprofen, Diclofenac en Naproxen) minder nadelige bijwerkingen op het maag-darmstelsel. Bij langdurig gebruik van Celecoxib wordt u een maagbeschermend middel voorgeschreven zoals Nexium of Pantozol. Bij het voorschrijven van NSAID's is uw nierfunctie en andere medicatie mede een punt van aandacht.

**Novalgine** wordt u voorgeschreven als alternatief voor NSAID's en is ook geschikt voor patiënten met een contra-indicatie voor NSAID's. Novalgine wordt u echter alleen in het ziekenhuis voorgeschreven. Buiten het ziekenhuis is het niet verkrijgbaar. Novalgine wordt u drie tot viermaal daags intraveneus voorgeschreven.

**Tramadol** is een medicijn dat voorgeschreven wordt bij matige en ernstige (chronische) pijn en kan ook bij neuropathische 'zenuwpijn' effectief zijn. Het behoort tot de groep zwakwerkende opiaten (morfine-achtige middelen). Tramadol wordt u twee tot vier keer daags voorgeschreven. Tramadol kunt u ook in druppels (bij een lage dosering) of als capsules toegediend krijgen.

**Buprenorphine (Butrans) pleister.** Dit middel behoort tot de groep van zwakwerkende opiaten en kan worden voorgeschreven bij matige tot ernstige pijn en soms ook bij zenuwpijn.

Bij (zeer) ernstige pijn zal door het pijnteam gekozen worden voor een sterk werkend opioïd. Opioïden zijn sterke pijnstillende middelen die vergelijkbaar zijn met morfine. Hieronder worden enkele veelgebruikte middelen beschreven:

**MS-Contin en Oramorph.** MS-Contin is een langwerkend middel dat u twee keer daags krijgt voorgeschreven. Daarnaast wordt u Oramorph (een drankje)

voorgeschreven. Dit is een snel en kort inwerkend middel en bedoeld om de doorbraakpijnen op te vangen. Heeft u Oramorph meer dan vier keer op een dag nodig, dan wordt de MS-Contin dosering verhoogd.

**OxyContin en OxyNorm.** OxyContin is een langwerkend middel dat u twee keer daags krijgt voorgeschreven. Daarnaast wordt u OxyNorm (een smelttablet of capsule) voorgeschreven. Dit is een snel en kort inwerkend middel en bedoeld om de doorbraakpijnen op te vangen. Heeft u OxyNorm meer dan vier keer op een dag nodig, dan wordt de OxyContin dosering verhoogd.

**Fentanylpleister (Durogesic) transdermaal.** Fentanyl is een opiaatpleister die op de huid (liefst onder het sleutelbeen) wordt geplakt en eens in de drie dagen verwisseld moet worden. Voor doorbraakpijn kan hierbij het snel- en kortwerkende middel Instanyl neusspray of een Fentanyltablet, -stick (Abstral / Actiq) worden voorgeschreven of één van de eerdere beschreven snel- en kortwerkende middelen.

De zwakwerkende en sterkwerkende opioïden hebben verschillende bijwerkingen. Ze kunnen u wat suf en slaperig maken. Daarom wordt vaak de eerste gift voor de nacht voorgeschreven. Obstipatie is de meeste voorkomende bijwerking. Daarom wordt er altijd een laxans (bijv. Movicolon, Magnesiumoxide of Lactulose) voorgeschreven. Een laxans is een middel dat de stoelgang bevordert. Misselijkheid kan eveneens optreden. Meestal is deze tijdelijk van aard. Zo nodig wordt de misselijkheid bestreden met medicijnen als Metoclopramide (Primperan), Ondansetron (Zofran) of Granisetron (Kyrtril) die u een half uur voor het eten moet innemen. Deze medicijnen zijn zowel in zetpil als tablet te verkrijgen.

### **Medicatie voor neuropatische pijn**

Bij neuropathische pijn, ook wel zenuwpijn genoemd, zijn gewone pijnstillers zoals Paracetamol en NSAID's vrijwel niet effectief. Middelen die een pijnstillend effect op neuropathische zenuwpijn kunnen hebben zijn bepaalde antidepressiva en middelen tegen epilepsie, die dan vaak in een lage dosering worden gegeven. Pregabaline (Lyrica) is een geneesmiddel dat speciaal voor de behandeling van neuropathische pijn is geregistreerd. Andere specifieke middelen die kunnen worden voorgeschreven zijn Amitriptyline (Tryptizol), Nortriptyline (Nortrilen), Clonazepam (Rivotril), Duloxetine (Cymbalta) en Carbamazepine (Tegretol).

### **Algemene adviezen**

Neem de volgende adviezen rond inname van pijnmedicatie in acht:

- Neem de pijnstillers op vaste tijden in. Wacht niet tot de pijn komt opzetten. U kunt beter wakker worden voor het nemen van de pijnstillers, dan dat u wakker wordt van de pijn.
- De pijnstillers worden gegeven op voorschrift van de arts. Houdt u zich aan de voorschriften van de arts.
- Waarschuw als de pijn verandert van plaats, ernst of karakter.
- Ga na wat u zelf kan doen om uw pijn te verlichten.
- Ga na wat uw pijn ongunstig beïnvloedt, zodat u deze situaties kunt vermijden.

- Als u denkt dat u de pijnstillers niet meer nodig hebt, overleg dit dan met de verpleegkundige.

### **Vragen**

Heeft u nog vragen, bel dan op werkdagen met de polikliniek Pijngeneeskunde (secretariaat, telefoonnummer 0513 - 685 400, van 9.00 – 16.00 uur). U kunt uw vraag ook stellen via Mijntjongerschans.

Bezoekadres locatie Sportstad:  
Abe Lenstraboulevard 23B  
Hoofdingang bij Sportstad Café  
8448 JA Heerenveen

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*