

Instructies voor het gebruik van pijnstillende medicijnen

U wordt binnenkort opgenomen voor een operatieve ingreep. Het is verstandig om te zorgen dat u voldoende pijnstillers in huis heeft voor na de operatie. Soms krijgt u een recept mee voor pijnmedicatie. In veel gevallen zal het echter gaan om pijnstillers die ook bij de drogist verkrijgbaar zijn en die door veel verzekeringen niet, of niet volledig, worden vergoed. In dat geval kan het voor u voordeliger zijn de medicijnen zelf bij de drogist te kopen. Dit geldt tevens voor de maagbeschermers. Als u de voorkeur heeft om een recept mee te krijgen voor de pijnstilling na de operatie dan kunt u dat tijdens uw gesprek op de preoperatieve screening aangeven. Als de pijn een week na de operatie nog steeds onacceptabel is moet u contact met uw huisarts opnemen.

Pijnscores

Pijn is vrij eenvoudig aan te geven door er een cijfer aan te koppelen. Vrijwel iedereen is in staat om zijn of haar pijn uit te drukken in een cijfer tussen de 0 en de 10. Nul staat hierbij voor helemaal geen pijn en tien voor de ergste pijn die u zich maar kunt voorstellen. Op de uitslaapkamer, de dagbehandeling of verpleegafdeling wordt over het algemeen al aan u gevraagd de pijn op deze manier onder woorden te brengen. Probeer ook na uw ontslag op deze manier voor uzelf uit te maken hoe erg de pijn nog is. U moet met het nemen van uw pijnstillers en met het afbouwen daarvan streven naar een acceptabele pijnscore. Dit cijfer mag niet hoger dan een 4 zijn.

Instructies gebruik pijnstillers

Afhankelijk van de ingreep gebruikt u na de operatie één of meerdere van de volgende pijnstillers. U heeft recepten voor pijnstillers op maat meegekregen, dat wil zeggen dat u voldoende pijnstillers heeft voor de komende dagen afgestemd op de operatie die u heeft ondergaan.

Wij raden u aan om in huis te hebben:

- **Paracetamol tabletten** (of liquid caps, of zetpillen) van 500 mg, tenminste 30 stuks
Dit middel is een basispijnstiller die door de meeste mensen goed verdragen wordt. Soms wordt het gecombineerd met andere pijnstillers. Gebruik nooit meer dan de aangegeven hoeveelheid; voor volwassenen is dit maximaal 4x per dag 2 stuks van 500 mg. Paracetamol is bij meerdere drogisten zoals bijvoorbeeld Kruidvat en Etos verkrijgbaar. Het eigen huismerk is meestal het goedkoopst.
- **Naproxen tabletten** (of liquid caps) van 220mg of 250 mg, tenminste 10 stuks
Dit is een sterke pijnstillers en een ontstekingsremmer. U kunt dit naast de paracetamol gebruiken. Van dit medicijn neemt u 3x per dag 1 tablet van 220 of 250 mg. Bij sommige patiënten (bijvoorbeeld met slecht werkende nieren of een allergie voor medicijnen uit de Naproxengroep), wordt dit medicijn niet voorgeschreven. Er wordt dan een alternatief aangeboden. Naproxen wordt bijvoorbeeld bij Kruidvat en Etos verkocht onder de naam Naproxennatrium 220 mg. Het eigen huismerk is meestal het goedkoopst.
- **Omeprazol / Esomeprazol capsules** (of tabletten) van 10 mg of 20 mg, tenminste 7 stuks
Dit is een maagbeschermer. Hiervan moet u 1x per dag 20 mg nemen. In sommige gevallen (bijvoorbeeld bij maagklachten of bij sommige andere medicijnen) wordt de Naproxen gecombineerd met een maagbeschermer. Als dit bij u nodig is, krijgt u hier instructies over tijdens het gesprek op de preoperatieve screening. Omeprazol wordt bijvoorbeeld bij Kruidvat verkocht onder de naam Maagzuurremmer Omeprazol 10 mg en bij Etos onder de naam Nexium controle

Pijnstillers op recept

Afhankelijk van uw operatie en/of gezondheid kan er nog één van onderstaande pijnstillers voorgeschreven worden, deze zijn alleen op recept bij de apotheek verkrijgbaar. Deze middelen vallen onder uw eigen risico.

- **Tramadol/Paracetamol 37.5/325 mg**
Dit middel wordt voorgeschreven bij patiënten waarbij Naproxen niet gegeven kan worden (bijvoorbeeld bij slecht werkende nieren of een allergie voor medicijnen uit de Naproxengroep). Tramadol/Paracetamol is een sterke pijnstillers die u 3 maal per dag 1 tablet van 37.5/325 mg mag gebruiken. U kunt misselijk worden door Tramadol. Ook kunt u suf, slaperig en duizelig worden. Hierdoor kan de rijvaardigheid worden beïnvloed.

- **Oxycodon 5 mg.** Bij bepaalde ingrepen is de pijnstilling met de bovengenoemde middelen niet altijd voldoende. U krijgt dan daarnaast ook enkele tabletten Oxycodon 5 mg mee (behalve als er Tramadol/Paracetamol is voorgeschreven). Deze mag u als dat nodig is tot maximaal 3 per dag innemen. Tussen twee doseringen moet minimaal 4 uur zitten. Oxycodon behoort tot de groep morfineachtige pijnstillers. Dit zijn zware pijnstillers die u alleen moet gebruiken als de andere pijnstillers onvoldoende werken. Dit medicijn kan als bijwerking hebben; misselijkheid, eventueel gecombineerd met overgeven en/of verstopping/ obstipatie). Omdat dit medicijn ook sufheid kan veroorzaken kan de rijvaardigheid door dit middel worden beïnvloed. Gebruik dit medicijn vanwege de mogelijke bijwerkingen alleen de eerste 3 dagen na de operatie. Omdat dit medicijn maar voor een korte periode (3 dagen) wordt voorgeschreven is de kans op verslaving te verwaarlozen. Als u dit voor een langere periode heeft voorgeschreven gekregen bestaat kans op verslaving, bespreek dit eventueel met uw huisarts.

Schema pijnstillers

Neem de pijnstilling in op de voorgeschreven tijdstippen gedurende enige dagen. Blijf de pijn voor door op tijd de pijnstilling in te nemen. Bouw de medicijnen af of stop met de inname als uw pijnscores verbeteren. Stop altijd eerst met Oxycodon. Pas daarna mindert u de Naproxen en als laatste stopt u met de Paracetamol. Is er Tramadol/Paracetamol voor u voorgeschreven dan kunt u overgaan op uw eigen Paracetamol als de pijnscores verbeteren.