

Mijn checklist bij gebruik van sterke pijnstillers



Je bent geopereerd en gaat sterke pijnstillers gebruiken. Deze checklist helpt je om goed voorbereid sterke pijnstillers te gebruiken.

Stel de volgende vragen aan je behandelaar voor je naar huis gaat.

1. Waarom krijg ik pijn?

Pijn na een operatie is normaal. Tijdens de operatie kan weefsel beschadigd raken. Dat doet pijn. Als de verdoving na de operatie is uitgewerkt kun je deze pijn gaan voelen. Het kan even duren voordat deze weefselpijn verdwijnt.

Vraag aan je behandelaar hoeveel pijn normaal is in jouw situatie.

2. Wat kan ik zelf doen tegen de pijn?

Je kunt zelf ook dingen proberen om beter met je pijn om te gaan. Bijvoorbeeld bezig zijn met andere activiteiten (zoals een hobby of werk), voldoende ontspannen, wandelen en steun van de mensen om je heen zoeken.

Vraag de behandelaar wat je zelf kunt doen tegen de pijn.

3. Waarom krijg ik pijnstillers?

Pijnstillers zorgen voor minder pijn na een operatie. Dit bevordert de wondgenezing. Als je minder pijn hebt beweeg je ook makkelijker en herstel je daardoor beter.

Vraag de behandelaar waarom je pijnstillers krijgt.



4. Welke pijnstiller krijg ik?

Je behandelaar kan je een sterke pijnstiller, zoals oxycodon of morfine, voorschrijven. Andere pijnstillers, zoals paracetamol of ibuprofen, werken na een operatie soms onvoldoende of zijn niet geschikt.

Vraag je behandelaar welke pijnstiller je krijgt en wat de vóór- en nadelen ervan zijn.

5. Hoelang gebruik ik sterke pijnstillers?

Je gebruikt sterke pijnstillers **zo kort mogelijk**. Het is namelijk meestal niet wenselijk om ze lang te gebruiken, omdat het lichaam de weefselschade herstelt. Bovendien kan de pijn juist aanhouden en kun je afhankelijk worden als je deze middelen te lang gebruikt.

Vraag aan je behandelaar hoelang en in welke dosering je de sterke pijnstillers gebruikt.

6. Wat doe ik als de pijn afneemt?

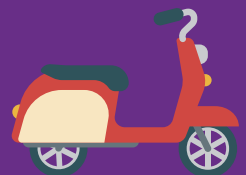
De hoeveelheid **pijn neemt vaak al sterk af** na een paar dagen. Alleen paracetamol gebruiken kan vanaf dan misschien voldoende zijn.

Vraag aan je behandelaar wat je kunt doen als de pijn minder wordt en wanneer en hoe je de sterke pijnstillers kunt afbouwen en stoppen.

7. Wanneer neem ik contact op?

Neem contact op met de behandelaar als de **pijn terugkomt** of **erger wordt**. Krijg je last van **ontwenningssklachten** als je minder pijnstiller gebruikt? Bijvoorbeeld angst, steeds willen bewegen, veel zweten of spierpijn? Neem ook dan contact op.

Vraag je behandelaar hoe je ontwenningssverschijnselen kunt voorkómen of behandelen.



Meer weten over sterke pijnstillers na een operatie? Kijk op:

www.thuisarts.nl



www.apotheek.nl



www.opiaten.nl/patienten



**Instituut Verantwoord
Medicijngebruik**

Postbus 3089
3502 GB Utrecht

0888 800 400
info@ivm.nl
www.ivm.nl