

Pijnmedicatie wordt gegeven volgens een stappenplan. Een pijnstiller moet uw pijn zo goed mogelijk onderdrukken en zo min mogelijk bijwerkingen geven. Paracetamol is een hele goede pijnstiller met weinig of geen bijwerkingen. Paracetamol wordt daarom aanbevolen als eerste keus.

Medicijnen

1. Paracetamol
2. NSAID (bijvoorbeeld Ibuprofen, Naproxen en Diclofenac)
3. Morfine (zie folder Morfine)

Er zijn daarnaast nog andere medicijnen, die kunnen helpen bij andere vormen van pijn. Zo zijn er bijvoorbeeld bepaalde pijnstillers voor zenuwpijn.

Zolang het medicijn werkt wordt de pijn minder gevoeld. Zodra de pijnstiller is uitgewerkt, komt de pijn terug omdat een pijnmedicijn niets verandert aan de oorzaak van de pijn. Het is belangrijk dat u de pijnstillers volgens voorschrift van uw arts inneemt. Pijnstillers werken het beste wanneer hiervan steeds een bepaalde hoeveelheid in het lichaam aanwezig is. Dit wordt bereikt door de medicatie op vaste tijden in te nemen, of in te nemen voordat de vorige is uitgewerkt zodat u een spiegel van het medicijn in uw bloed kunt opbouwen.

Vertel de arts in het hospice ook wat uw ervaringen zijn met de pijnstiller; om samen het voor uw situatie beste middel, dosering en/of combinatie te kunnen vinden. De ideale pijnstiller bestaat niet. Ieder persoon reageert op zijn eigen manier op medicijnen. Er kunnen bijwerkingen optreden, maar deze zijn meestal tijdelijk. Soms is een combinatie van diverse soorten medicijnen nodig om tot een goede pijnstilling te komen.

Samenvattend

- Pijn is vervelend, maar niet gevaarlijk
- Als er sprake is van pijn is het van belang de pijn zo goed mogelijk in kaart te brengen, om gericht de pijn te kunnen bestrijden
- Wij kijken graag samen met u welke aanpak voor u het beste werkt
- Door afleiding, gesprek, activiteiten en ontspanning heeft u minder last van de pijn
- Soms zijn medicijnen nodig om de pijn te verlichten



Hospice De Duinsche Hoeve

Colofon

Uitgave: Hospice de Duinsche Hoeve
Vliertwijksestraat 65, 5244 NH Rosmalen
T 073-5218881
F 073-5236554
www.hospicededuinschehoeve.nl

Uitgave: 1e druk 2021

Bronnen: NHG Standaard 'pijn'
Thuisarts.nl 'pijn en pijnstillers'
Expertise centrum pharos 'palliatieve zorg'
Bernhoven Ziekenhuis, patiënten folder 'pijn bij kanker'
Maxima Medisch centrum, website 'pijn'

Pijn

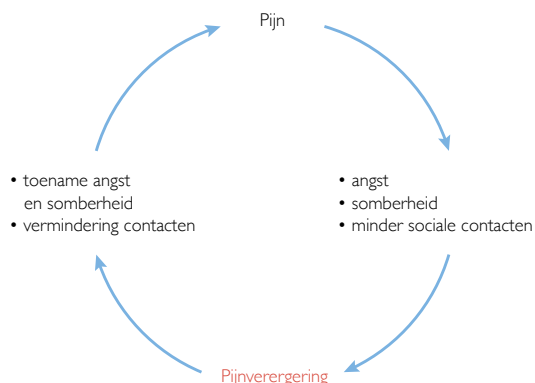
Wat is pijn?

Iedereen heeft wel eens pijn. Pijn is vervelend, maar het is niet gevaarlijk. Sterker nog, pijn kan heel nuttig zijn. Pijn kan ons waarschuwen dat er iets in ons lichaam beschadigd is of overbelast wordt. De oorzaak kan dan bestreden worden, waardoor de pijn verdwijnt.

Als genezing van het lichaam niet meer mogelijk is, kan de oorzaak van de pijn niet altijd worden weggenomen. Als u pijn hebt, maar de oorzaak kan niet worden weggenomen, zijn er gelukkig wel verschillende manieren waarop we de pijn kunnen verlichten. Ook dan is pijn vaak goed te behandelen of in ieder geval beheersbaar en draaglijk te maken. Om hiermee goed aan de slag te kunnen is het voor ons van belang dat u zo helder mogelijk aangeeft hoe u de pijn ervaart, dat geeft ons namelijk richting voor de bestrijding. Het kan best lastig zijn om onder woorden te brengen wat u precies voelt en wat pijn voor u betekent. In ons hospice ondersteunen we u hier indien nodig graag bij. De verpleegkundige en arts stellen u gerichte vragen om samen met u de pijn goed in kaart te brengen. Zo kunnen we samen op zoek gaan naar de aanpak van pijn, die voor u het beste werkt.

Factoren die pijn beïnvloeden

Lichaam en geest staan met elkaar in verbinding. Als u pijn voelt in uw lichaam, is dit van invloed op uw gedachten en gevoelens. De pijn kan bijvoorbeeld leiden tot boosheid, angst of somberheid, wat kan leiden tot verergering van het pijngevoel, waardoor u in een neerwaartse spiraal komt. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.



Het is de kunst om de aandacht van de pijn weg te leiden. Juist door afleiding, activiteiten en ontspanning hebt u minder last van de pijn. Het lezen van een mooi boek of bezoek van een familielid of goede vriend kan afleiding bieden. Ontspanning door het luisteren naar muziek, een hand-voetmassage/pittenkussen of met de rollator/rolstoel buiten een frisse neus halen in de natuur, kan helpen tegen pijn. Dit zijn dingen die u met de verpleegkundige kan bespreken. We denken hierin graag met u mee, wat voor u kan helpen om de pijn te verlichten.

Behalve lichamelijke pijn, doet ook afscheid nemen van het leven en afscheid nemen van dierbaren pijn. Dit is een ander soort pijn, waar medicijnen niet voor helpen. Het kan soms best lastig zijn om gevoelens van verdriet, pijn en het moeten loslaten van het leven en dierbaren onder woorden te brengen en te uiten. De ene persoon kan daarnaast ook gemakkelijker over zijn of haar emoties praten dan de andere persoon. Een luisterend oor van een vrijwilliger of bezoek van een geestelijk verzorger kan u helpen opening te vinden voor een gesprek. Zij kunnen u ondersteunen door het bespreken en delen van gevoelens of misschien zijn er bepaalde angsten waar u mee zit? Het bespreekbaar maken van gedachten en emoties kan helpen om deze pijn te verlichten.

Behalve afleiding of een gesprek is ook blijven bewegen, voor zover dat kan, meestal goed. Ook bij pijn.

Behandeling van pijn

Voor de ene persoon zijn afleiding en ontspanning al voldoende om de pijn te verzachten. Voor de andere persoon is de pijn hiermee wel minder, maar zeker nog niet draaglijk. Dan kunnen pijnstillers een uitkomst bieden. Ook bijvoorbeeld wanneer u door de pijn niet goed kan slapen of niet goed kan bewegen.

