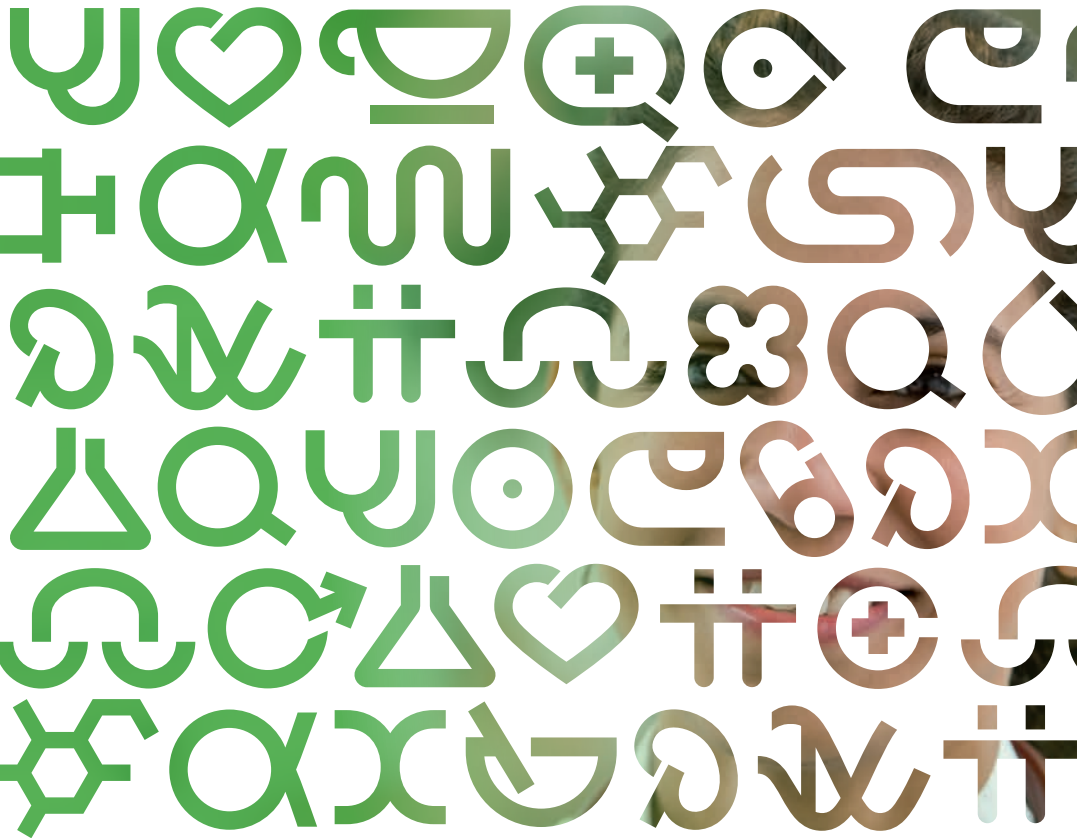


INTERNE GENEESKUNDE

Pijnbestrijding bij kanker

met paracetamol en/of NSAID's

BEHANDELING



Pijnbestrijding bij kanker

U wordt in het St. Antonius Ziekenhuis behandeld voor kanker. Ten gevolge van de kanker kunt u ook last hebben van pijn. In deze folder kunt u lezen wat oorzaken van pijn bij kanker kunnen zijn, hoe pijn behandeld kan worden en wat u zelf kunt doen ter verlichting van pijn. Daarnaast worden werking en bijwerking van de pijnstillers paracetamol en NSAID's besproken. NSAID's zijn niet-steroïde ontstekingsremmende pijnstillers (zoals ibuprofen, naproxen, diclofenac).

Pijn

Pijn is een onaangenaam gevoel. Pijn kan verschillende oorzaken hebben en iedereen ervaart pijn op een andere manier. U bent de enige die iets over de ernst en de aard van uw pijn kan zeggen. Dit is persoonsgebonden. Hoewel het lastig kan zijn om te omschrijven wat u precies voelt, moet u nooit aarzelen om aandacht te vragen voor uw pijn. Er zijn mogelijkheden om pijn te bestrijden, te verlichten of beter te verdragen.

Pijn als signaal

Pijn is niet prettig, maar het heeft een functie. U voelt pijn als er iets mis is met uw lichaam. Pijn is een waarschuwing of een signaal. Normaal gesproken verdwijnt de pijn wanneer het lichaam weer hersteld is. In sommige gevallen blijft pijn echter aanwezig. De pijn heeft dan niet meer de functie van een signaal: u weet immers al dat er iets mis is. Wanneer de pijn verandert,

bijvoorbeeld erger wordt, van plaats wisselt of anders aanvoelt, dan krijgt de pijn zijn betekenis van 'waarschuwing' weer terug.

Oorzaken van pijn

- De kanker zelf kan pijn veroorzaken. Doordat een tumor (gezwel) of een uitzaaiing groeit, neemt hij meer plaats in. De weefsels in de buurt worden hierdoor weggedrukt of beschadigd, wat pijn kan veroorzaken.
- De behandeling die u krijgt om kanker te bestrijden kan ook pijn veroorzaken. Tijdens een operatie kunnen zenuwen beschadigd raken, maar ook littekens van operatiewonden kunnen pijnlijk zijn. Bestraling en chemotherapie kunnen bijwerkingen geven die gepaard gaan met pijn. Dit komt doordat bij deze behandeling soms ook gezonde weefsels worden beschadigd. Bij chemotherapie kan het slijmvlies van uw mond bijvoorbeeld gaan ontsteken. Bij bestraling kan

de huid plaatselijk geïrriteerd raken en daardoor pijn gaan doen.

- U kunt ook pijn hebben die niet direct met kanker te maken heeft. Voorbeelden hiervan zijn slijtage aan de gewrichten en spanningshoofdpijn.
- De pijn kan ook ontstaan doordat u tijdens uw ziekte lichamelijk achteruit bent gegaan. Wanneer u door uw ziekte weinig kunt bewegen, kunt u bijvoorbeeld last krijgen van pijnlijke spieren of van 'doorliggen'.

Uw arts zal altijd proberen de oorzaak van uw pijn te achterhalen. Dit is belangrijk omdat het ene type pijn om een andere behandeling vraagt dan het andere type. Veel patiënten willen zelf ook graag de oorzaak van hun pijn weten. Helaas is het soms moeilijk om vast te stellen wat de oorzaak van de pijn is. Toch zal uw arts ook dan alles in het werk stellen om uw pijn weg te nemen of te verminderen.

Behandeling van pijn

Pijn heeft vaak een grote invloed op het dagelijks leven. Wanneer u minder pijn heeft, kan dat de kwaliteit van uw leven aanzienlijk verbeteren. Het is dus van groot belang om uw pijn zo goed mogelijk te bestrijden. Tegenwoordig is pijn beter te bestrijden dan vroeger. Helaas is het niet altijd mogelijk om iets aan de oorzaak van de pijn te doen. Als de oorzaak van de pijn bekend is, zal de arts bekijken of de oorzaak zelf te verhelpen is. Dit kan gebeuren door middel van een behandeling, zoals radiotherapie (bestraling), een operatie, chemotherapie, hormoontherapie of een combinatie van

bovengenoemde behandelingen. Voor elke behandeling geldt dat het enige tijd duurt voordat deze effect heeft. Natuurlijk krijgt u in de tussentijd iets tegen de pijn.

Als de oorzaak van de pijn niet bekend is, is dat natuurlijk vervelend. In deze gevallen zal uw specialist ervoor kiezen om alleen de pijn zelf te behandelen. Dat kan zowel met geneesmiddelen als met andere methoden: beide worden hieronder besproken.

Pijnstillers fase 1

Pijnbestrijding kent verschillende fasen. Welke pijnstiller u krijgt, hangt af van de oorzaak van de pijn, de soort pijn en de hevigheid. Uw arts heeft u zogenoemde fase 1-pijnstillers voorgeschreven. Dat betekent dat uw pijn bestreden zal worden met niet-morfine-achtige pijnstillers, zoals paracetamol, diclofenac, ibuprofen of naproxen. Hieronder vindt u aangekruist welk medicijn in welke dosering voor u van toepassing is.

Pijnbestrijding met paracetamol:

4-8 x daags 500 mg als tablet of
2-4 x daags 1000 mg zetpil

4 x daags 1000 mg als tablet of zetpil

Let op! Gebruik maximaal 4000 mg paracetamol per dag.

Pijnbestrijding met NSAID's

- Diclofenac (Voltaren®)

3 x daags 50 mg per dag als tablet of zetpil

..... x daags 50 mg per dag als tablet of zetpil

Let op! Gebruik maximaal 200 mg per dag.

- Naproxen (Naprosyne®)
 - 2 x daags 500 mg per dag als tablet of zetpil
 - x daags 500 mg per dag als tablet of zetpil

Let op! Gebruik maximaal 1250 mg per dag.

- Ibuprofen - tablet (Brufen of Advil®)
 - x daags 800 mg

Let op! Gebruik maximaal 2400 mg per dag.

- Anders,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voor elk van de genoemde middelen geldt dat u ze het beste op vaste tijden en in een voldoende hoge dosering inneemt. Het lichaam bouwt op deze manier een medicijnspiegel in het bloed op. U moet dus niet met een volgende dosis wachten tot u weer pijn krijgt, maar neem de pijnstillers in volgens het afgesproken schema. Wijzig niet zelf de dosering van uw medicijnen maar overleg altijd eerst met uw (huis)arts.

Bijwerkingen

Paracetamol geeft nauwelijks bijwerkingen. NSAID's kunnen misselijkheid en maagpijn tot gevolg hebben. In dat geval kan uw arts medicijnen voorschrijven die de aanmaak van maagzuur remmen. NSAID's worden vrijwel nooit gegeven aan patiënten met een hematologische aandoening (bloedziekte).



Hebt u last van bijwerkingen?

Vertel dit dan altijd aan uw (huis)arts. Meestal kan er iets aan worden gedaan. Soms is het bijvoorbeeld nodig om de dosering aan te passen.

Wat kunt u zelf doen?

Naast het gebruik van pijnstillers zijn er nog andere mogelijkheden om pijn te verlichten.

Zorg dat u uitgerust bent

De pijn is dan beter te verdragen of kan zelfs minder worden. Helaas zal het niet altijd lukken om goed uitgerust te zijn. Misschien hebt u moeilijkheden om in te slaap te komen. Een beker warme melk, een glaasje wijn of een warme douche voor het slapen gaan willen nog wel eens helpen. U kunt ook proberen om overdag wat extra rust te nemen.

Gebruik warmte of kou

U kunt de pijnlijke plaats verwarmen of afkoelen. Probeer uit te vinden waarbij u het meeste baat hebt, bij warmte of bij kou. Warmte zorgt voor een betere doorbloeding, zodat uw spieren zich ontspannen. U kunt een kruik of een warme handdoek gebruiken, andere mensen hebben baat bij een warme douche of bad. Kou kunt u toepassen wanneer u de druk of de zwelling op een bepaalde plaats wilt verlichten.

Het kan de plaats van de pijn als het ware verdoven, zodat u de pijn minder sterk voelt. Gebruik een koud washandje of ijsklontjes die u in een handdoek wikkelt. Bij de drogist en apotheek zijn zogenaamde ‘cold-hot packs’ verkrijgbaar.

Zoek ontspanning en afleiding

Ontspanning kan de pijn verlichten of voorkomen dat de pijn erger wordt door spierspanning. Een ontspannen gevoel zorgt er bovendien voor dat andere methoden van pijnbestrijding beter helpen. U zult denken: hoe ontspan ik me? De volgende activiteiten kunnen u misschien wat ontspannende afleiding bezorgen: spierontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, yoga, concentratieoefeningen, verbeeldingsoefeningen. U kunt ook proberen om uw gedachten van de pijn af te leiden door naar muziek te luisteren, een boek te lezen of televisie te kijken. Als het mogelijk is, kunt u proberen iets in huis te doen of bij iemand op bezoek te gaan. De pijn is er dan nog wel, maar u ervaart deze als minder sterk omdat uw aandacht bij iets anders is.

Praat met anderen over uw pijn

Het is zinvol om af en toe over uw pijn te praten met mensen uit uw omgeving. Ook als u langdurig pijn hebt. Vaak kunt u de pijn dan beter aan. Het kan helpen om gevoelens die met pijn gepaard gaan –zoals verdriet, woede, angst en onzekerheid– beter de baas te blijven. Door erover te praten, kunnen mensen in uw omgeving zich bovendien beter inleven in wat u voelt.

Beschrijf de pijn

Het is erg moeilijk om anderen uit te leggen hoeveel pijn u hebt en hoe die pijn aanvoelt. Toch bent u de enige die iets over de ernst en aard van de pijn kan zeggen. Het is belangrijk dat u zelf een goed beeld hebt van uw pijn. Alleen dan is het misschien mogelijk om onder woorden te brengen wat u voelt. Als dat lukt, kunt u misschien ook meer controle over uw situatie krijgen. Uw uitleg kan ook uw arts helpen om de oorzaak van uw pijn te vinden. Ook is de methode van pijnbestrijding dan beter op uw situatie af te stemmen. Een hulpmiddel om uw pijn te beschrijven is een pijn-evaluatieformulier.

Tot slot

Uw arts heeft u op een eerder moment instructie gegeven over wat u moet doen als de pijn op korte termijn niet afneemt. Neem, als de pijn thuis onhoudbaar wordt of slecht te verdragen is, contact op met uw arts. Uw arts kunt u bereiken via het secretariaat van de poli Interne Geneeskunde/Hematologie/Oncologie.

Leg de secretaresse duidelijk uit

1. dat u kanker hebt,
2. dat u pijn hebt en
3. dat de voorgeschreven pijnstilling onvoldoende helpt.

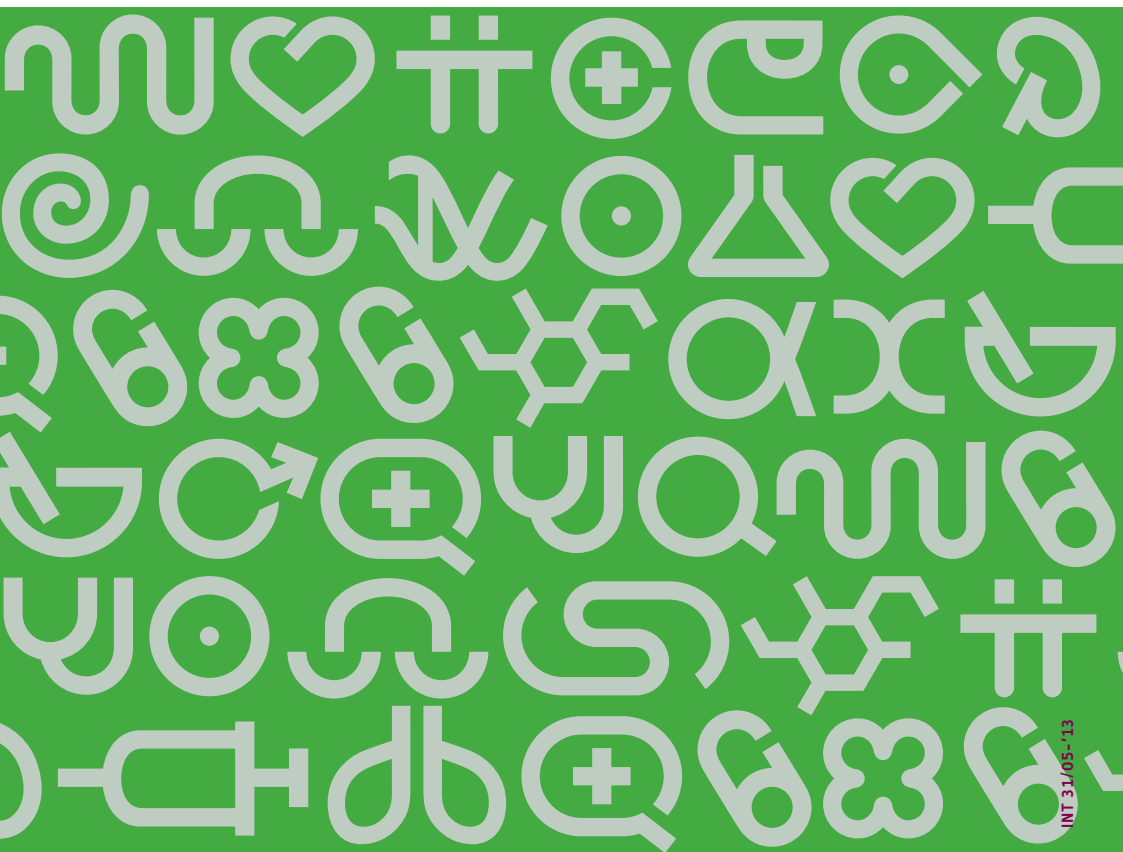
Als u uw (7-cijferige) patiëntenummer doorgeeft, kan de secretaresse makkelijk uw gegevens vinden. U vindt uw patiëntenummer op uw afsprakenkaart.

Ook als u vragen hebt kunt u contact opnemen met het secretariaat van de poli Interne Geneeskunde/ Hematologie/Onco-
logie. U vindt het telefoonnummer in het adreskader achterin deze folder.

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave
van St. Antonius Ziekenhuis



INT 31/05-'13

ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS

