

Verslaafd aan PIJNSTILLERS



Fantastische uitvinding, die pijnstillers. Maar wat als je ervan afhankelijk wordt om te kunnen functioneren en wat als je eraan verslaafd raakt? Hoe kom je in zo'n situatie terecht, en bovenal: hoe kom je er weer uit?

Een vicieuze cirkel was het, waar Hottie Wiersma na haar 28ste in belandde. "Als chronisch migrainepatiënt slikte ik al tien jaar zogeheten triptanen. Die remmen een hoofdpijnaanval als je die aan voelt komen. Ook nam ik Excedrin, pillen die de pijn bestrijden als die eenmaal daar is." Zo goed en zo kwaad als het ging, lukte het de nu 43-jarige Hottie op die manier vorm te geven aan het leven dat ze leidde.

"Omdat ik niet afhankelijk wilde worden van mijn pijnstillers, slikte ik niet continu door. Dit betekende wel dat ik maandelijks noodgedwongen mijn migraine een paar dagen lang uitzietke in een verduisterde kamer. Daar kwam dus geen verzachtende pil aan te pas." Hottie had destijds een vaste baan, was getrouwd en onderhield een fijn sociaal leven. "Ik redde het met mijn aanpak, tót ik moeder werd. Wat voorheen nog lukte, ging nu fout: stapsgewijs begon ik extra pijnstillers te slikken. Mijn agenda was te vol geworden, ik kon geen weerstand meer bieden."

Met die extra pijnstillers stapte Hottie over een kritieke grens heen; eerst slikte ze één extra pil per dag, maar al snel werden dat er meer. Zo ontwikkelde zich een tweede aandoening: medicatie-afhankelijke hoofdpijn. Luisteren naar dat waarschuwend stemmetje in haar hoofd lukte niet meer. Ze had haar medicijnen zo hard nodig: de inmiddels 36-jarige Hottie was ook lichamelijk afhankelijk geworden. "En ik werd er alleen maar zieker van."

Lokaal of via de hersenen

Pijnstillers zijn er in twee hoofdvormen. De eerste groep medicijnen bestrijdt lokaal gevoelde pijn. Dat kan hoofdpijn zijn, maar ook menstruatiepijn, rugpijn, ontstekings-, gewrichts-, spier- of zenuwpijn. Drie categorieën medicijnen zijn dan inzetbaar: aspirine, paracetamol en zogenoemde NSAID's (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs, red.), zoals ibuprofen die ontstekingsremmend werken. Bij juist gebruik zijn ze veilig, maar langdurig en overmatig gebruik kan leiden tot medicatie-afhankelijke hoofdpijn. Maar ook tot bijwerkingen, zoals maag- en darmklachten, leververgiftiging of blauwe plekken die makkelijk ontstaan.

Bieden de pijnstillers uit eerste groep niet voldoende steun, dan kan de behandelaar overstappen op de volgende groep: de opiaten. Dat zijn morfine-achtige preparaten met een verdovende werking. Ze zorgen bovendien voor een toestand waarin de patiënt zich schijnbaar gelukkig voelt. Meestal kiezen artsen pas bij heftige en aanhoudende pijn voor dit middel. "Opiaten hebben een nare keerzijde: ze bestrijden niet lokaal de pijn, zoals de middelen uit de vorige groep, maar doen dat via de hersenen," vertelt verslavingsarts Anita Veenema van Verslavingszorg Noord Nederland. "Ze activeren ontvangers - receptoren - in de hersenen. De pijn wordt zo verminderd én er worden ►

HERKEN EEN MOGELIJKE AFHANKELIJKHEID/VERSLAVING

- Je slikt al zeker drie maanden achtereen pijnstillers.
- Je maakt een versufte indruk op anderen en onderdrukt emoties.
- Het idee om zonder medicijnen op pad te gaan, geeft een onrustig en paniekerig gevoel.
- Bij onthouding van de medicijnen: je raakt sneller geïrriteerd, slaapt slechter, vertoont afwijkend gedrag.

Herken je je hierin? Dan is het verstandig om contact op te nemen met huisarts of specialist.

signalen afgegeven die een fijn en veilig gevoel geven. Zijn die receptoren leeg, dan begin je je ongemakkelijk te voelen. Je wordt zweteriger, misselijk en ziekig. Deze ontwenningverschijnselen zorgen voor een prikkeling: geef me snel een volgend opiaat om niet weer met dat nare gevoel in aanraking te komen!” Dit risico op verslaving verklaart de voorzichtigheid bij het verstrekken van opiaten. Een behandelaar start vaak met het lichtst mogelijke middel (zie kader). “Zo moet worden voorkomen dat patiënten geestelijk afhankelijk worden van de pijnstillers,” aldus Veenema.

Afkicken

“De afhankelijkheid van mijn pijnstillers was verschrikkelijk,” herinnert Hottie Wiersma zich goed. “Steeds vaker verschoof ik mijn grenzen. Maandelijks mocht ik maximaal vijftien dagen slikken, op een gegeven moment waren dat er 25. Ik rolde van de ene in de andere knallende hoofdpijn. En intussen moest ik thuis en op het werk ook alle ballen in de lucht houden. Dat lukte niet, ik brak.”

Er restte slechts één oplossing: afkicken. Een paar dagen lang mocht ze geen enkel medicijn slikken, zelfs geen triptanen. “Het was verschrikkelijk, nog erger dan de migraineaanvallen. Non-stop was ik aan het overgeven. Ik rilde, had diarree. Ik wilde niet langer leven. Dan zou ik van alle ellende verlost zijn en hoefde ik nooit meer pillen in te nemen.”

Erkennen van het probleem

Eenmaal verslaafd aan of afhankelijk van pijnstillers? Dan kun je het probleem alleen aanpakken als je dit bij jezelf herkent. “Het gebruik van deze medicatie is immers uit de hand gelopen en dat moet je als patiënt gaan inzien en accepteren,” zegt Peter van Koningsbruggen, huisarts in Maarssenbroek. “Dat is moeilijk. Door schaamte of angst kunnen patiënten lang ontkennen dat ze niet meer zonder hun pijnstillers kunnen. Zeggen ze

uiteindelijk: ‘Nu is het genoeg, dit gaat te ver,’ dan kunnen huisartsen, pijnteams in ziekenhuizen of verslavingsartsen hen begeleiden om de situatie weer te normaliseren.” Hottie Wiersma vond drie jaar geleden haar manier om zo goed mogelijk met haar ziekte om te kunnen gaan. Ze kwam in de ziektewet terecht en is nu volledig arbeidsongeschikt. “In overleg met mijn neuroloog slik ik een combinatie van lichtere en zwaardere medicijnen. Maar ik houd een strakke ondergrens aan. Zonder baan heb ik nu de ruimte om een paar dagen zonder pillen uit te zieken in mijn verduisterde slaapkamer. Dat is zwaar. Toch lukt me dit, puur op mentale kracht, wijs geworden uit ervaring en zonder hulp van buitenaf. De migraine blijft, maar de controle is terug.”

Door schaamte of angst kunnen patiënten lang ontkennen dat ze niet meer zonder hun pijnstillers kunnen



TWEE SOORTEN PIJNSTILLERS

Pijnstillers om lokale pijnklachten te bestrijden

- **Paracetamol** – de meest-gebruikte pijnstiller, met koortswerende werking. Kent geen of nauwelijks bijwerkingen bij juist gebruik. Soms verstrekt een arts paracetamol met codeïne, een middel dat ervoor zorgt dat de pijnprikkel niet of

CIJFERS

- De gemiddelde volwassen Nederlander slikt zo'n 27 pijnstillers per jaar, ongeacht het soort: aspirine, ibuprofen of paracetamol. Dit betekent ongeveer één pijnstiller per twee weken. “Weliswaar zijn deze cijfers afkomstig uit een inmiddels tien jaar oude enquête van onderzoeksbureau TNS Nipo, maar anno 2017 verwacht ik niet dat er veel is veranderd,” zegt apotheker Karen de Leest van de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie.
- Op recept gebruikten ruim

1,2 miljoen mensen in 2016 diclofenac, dat – net als in 2015 – het meest afgenomen geneesmiddel was*. De alternatieve pijnstiller naproxen telde vorig jaar 700.000 gebruikers. De Leest: “Er wordt vast veel meer paracetamol gebruikt, maar omdat zorgverzekeraars dit meestal niet vergoeden, gaat het ook meestal niet op recept.”

*Bron: Stichting Farmaceutische Kerngetallen.

- Chronische medicatie-afhankelijke hoofdpijn komt voor bij minstens 340.000 Nederlanders, dat is zo'n twee procent van de bevolking.

Bron: Hoofdpijnnet.nl.

De gemiddelde volwassen Nederlander slikt zo'n 27 pijnstillers per jaar, ongeacht het soort: aspirine, ibuprofen of paracetamol

ELKE DAG EEN PARACETAMOL?

Hoewel paracetamol een veilige en erg doeltreffende pijnstiller is, moet deze wel op de juiste manier worden ingenomen. Vorig jaar schreef Margriet al dat veel mensen zich niet realiseren dat de maximale dosering dicht bij een giftige dosis ligt. Waarom? Bij de afbraak van paracetamol in onze lever ontstaat een giftig bijproduct. Houden mensen zich aan de voorgeschreven hoeveelheid en slikken ze de pijnstiller gedurende een korte tijd, dan is er niets aan de hand en breekt de lever die gifstof snel af. Verslavingsarts Veenema: “Maar slikken mensen te veel of te lang, dan stapelt het gif zich op en verniet het de levercellen. Zo kan de lever heel geleidelijk aan, over een periode van maanden tot jaren, ernstig beschadigd raken.”

HANDIGE WEBSITES

- **apotheek.nl** – met informatie over pijn, verslaving of ‘als stoppen met medicijnen lastig is’.
- **meldpuntmedicijnen.nl** – voor het melden van ervaringen én voor inzien van ervaringen van anderen.
- **zelfzorg.nl** – handige informatie over medicijnen die te koop zijn bij de drogist.
- **erkendspecialistinzelfzorg.nl** – test je kennis over pijnstillers.

minder sterk aankomt. Codeïne zit onder andere in drankjes die hoestprikkels dempen. Deze combinatie zou meer pijnstilling geven, al is dit effect nooit wetenschappelijk aangetoond.

- **Aspirine** – heeft een pijnstillende, koortswerende én ontstekingsremmende werking. Dit was vroeger de meest-gebruikte pijnstiller, tot bleek dat het preparaat ongeschikt is voor bijvoorbeeld mensen die al

antistollingsmiddelen slikken en mensen met darmklachten.

- **NSAID** – heeft niet alleen een goede pijnstillende werking, maar ook een ontstekingsremmend en koortswerend effect. De meeste, onder andere diclofenac en naproxen, zijn alleen op doktersrecept verkrijgbaar. Maar ibuprofen is bijvoorbeeld vrij verkrijgbaar. Met NSAID's moet voorzichtig en kortdurend worden om-

gegaan. Ze kunnen vervelende bijwerkingen geven, zoals maagklachten (een maagbeschermer kan hiertegen helpen). Werkt een NSAID onvoldoende? Probeer dan een andere. Maar slik nooit twee soorten tegelijk om vervelende bijwerkingen te voorkomen.

- **Zwaardere opiaten** – Stapsgewijs kan een behandelaar kiezen voor een zwaarder opiaat. Hij begint vaak met

Tramadol. Daarna kan hij bijvoorbeeld kiezen voor Oxycodon. De zwaarst inzetbare pijnstiller is Methadon. Hiervoor wordt gekozen bij chronische pijnklachten, bijvoorbeeld in de laatste levensfase, als morfine te veel bijwerkingen geeft. Hoewel er nog zwaardere opiaten bestaan, zoals heroïne en cocaïne, werken deze niet als pijnstiller. ■