

Zelfzorg bij pijn

Plotse of acute pijn heeft een signaalfunctie. Denk maar aan een prikwonde of een tandabces. Sommige soorten pijn houden zichzelf in stand. Zulke chronische, slepende pijnen duren langer dan verwacht. Soms jaren. Overal lees je dat het geneesmiddelenverbruik moet dalen. Dat wil niet zeggen dat verantwoord gebruik van pijnstillers niet mag. Zelfzorg en eerste hulp doe je in overleg met je apotheker.

Zwaar geschut niet altijd nodig

De Wereldgezondheidsorganisatie werkte een drietrappensysteem uit.



Trap één: Lichte pijnstillers aangewezen bij hoofdpijn, griep, menstruatiepijn, tandpijn. De eerste keus is paracetamol. Andere pijnstillers zoals aspirine, ibuprofen en naproxen volgen. Om oververbruik tegen te gaan en juiste toepassingen te garanderen zijn grote verpakkingen of zware doseringen op medisch voorschrift. Sommige blijven beschikbaar op een schriftelijke aanvraag van de patiënt. Laat dit een gelegenheid worden om wat dieper in te gaan op het pijnprobleem.

Trap twee: Deze geneesmiddelen werken in op de hersenen en zijn voorschriftplichtig. Codeïne is er één van. Het kan toegevoegd zijn aan producten van trap één. Die komen daardoor op voorschrift.

Trap drie: Sterke pijnstillers zoals morfine en verwanten. Deze trap valt buiten de zelfzorg.





Veilig op de eerste trap

Binnen de aangegeven grenzen zijn de medicijnen van trap één vrij onschuldig.

- **Paracetamol:** volwassenen 500 mg tot 1g tot 4 maal per dag; Voor kinderen: volg de doseringen zoals aangegeven op de verpakkingen van siropen of zetabletten.
- **Aspirine:** volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 300 tot 500 mg 4 tot 6 maal per dag. Onder 12 jaar: bepaal een geschikte dosis in overleg met je apotheker.
- **Ibuprofen:** volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 200 tot 400 mg 3 tot 4 maal per dag. Onder de 12 jaar: toedienen als siroop en doseren volgens lichaamsgewicht.
- **Naproxen:** volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 440 tot 660 mg per dag in 2 tot 3 giften.

Verwacht van deze medicijnen een effect binnen 30 minuten.

Een volgende toediening kan zo nodig vier uur later.

Geen uitschuivers

- Tot één op vijf astmapatiënten is overgevoelig voor aspirine.
- Voor maaglijders is paracetamol de eerste keuze.
- Bij leverkwalen en overmatig alcoholverbruik is paracetamol te mijden.
- Aspirine blijft afgeraden tijdens het eerste en laatste trimester van de zwangerschap en bij borstvoeding.
- Aspirine vermindert de bloedstolling. Combinatie met bloedverdunders kan wel onder medisch toezicht.
- Patiënten met verhoogde bloeddruk beperken het gebruik van ibuprofen en naproxen tot één week. Bruistabletten kunnen door het aanwezige natrium de bloeddruk verhogen.
- 65-plussers en senioren met een uitgebreid medicatiepakket bekijken zelfzorg in overleg met de arts en apotheker.
- Veel actieve bestanddelen komen voor onder verschillende merknamen. Is de keuze in je huisapotheek moeilijk? De apotheker is je leidsman in het geneesmiddelenbos.
- Preparaten met één enkel bestanddeel genieten de voorkeur. Een combinatie met coffeïne kan de patiënt ten goede komen.
- Lees steeds de bijsluiter en bewaar hem bij het geneesmiddel.

Zelfzorg kent grenzen

- Raadpleeg je apotheker of je arts wanneer de pijn langer dan een week aanhoudt.
- Wanneer de pijn erger wordt of steeds weerkeert.
- Vertel bij een bezoek aan je arts en apotheker welke geneesmiddelen je neemt of al genomen hebt.

In volgende Geneesmiddelenwijzer
Zelf gewricht en spier van pijn bevrijden

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kava D/2007/3286/03

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen