

Wat zijn opiaten:

Opiaten zijn matige tot **zeer sterk werkzame pijnstillers**. De arts beslist om opiaten als pijnstiller op te starten wanneer de eenvoudige pijnstillers niet of niet meer voldoende werken. Om de behandeling optimaal te laten verlopen is het belangrijk dat u de juiste dosis en het correcte tijdstip respecteert zoals **voorgeschreven door uw arts**. Bij de opstart van pijnstillers is het mogelijk dat er nevenwerkingen optreden.

In deze brochure lichten we enkele nevenwerkingen toe en geven we u **tips** die kunnen bijdragen tot het **verminderen of voorkomen** van deze nevenwerkingen.



Deze tips zijn een ondersteuning.
Maakt u zich zorgen of hebt u vragen,
neem dan contact op met uw arts
of apotheker.



datum laatste herwerking: december 2016

*Hebt u na het
lezen van deze folder
vragen of wenst u
bijkomende informatie?
Bespreek dit zeker met de
thuisverpleegkundige of de
behandelende arts.*



Opiaten

Tips om nevenwerkingen te verminderen



Mogelijke nevenwerkingen:

1 Misselijkheid en/of braken

Bij de opstart van pijnstillers zoals opiaten komt misselijkheid en/of braken frequent voor. Dit duurt meestal maar enkele dagen.

TIP Blijf voldoende drinken. Neem kleinere maaltijden. Vermijd onaangename geuren.

2 Obstipatie (opstopping)

Opiaten zorgen voor een verminderde darmbeweging waardoor obstipatie kan ontstaan. Meestal schrijft de arts ook een laxeermiddel voor om in combinatie met de opiaten te gebruiken. Is dit niet gebeurd, vraag uw arts dan gerust zelf naar een voorschrift. Ook voldoende bewegen kan een gunstige invloed hebben op de darmbeweging.

TIP Blijf voldoende drinken. Eet vooral fruit (peren, kiwi, noten), vezelrijke voeding (bruin of volkoren brood), yoghurt of peperkoek. Bewegen is ook sterk aan te raden.

3 Vermoeidheid

Bij de opstart van opiaten kan u zich futloos en vermoeid voelen. Dit is meestal van voorbijgaande aard. **Alcohol** kan de bijwerking 'vermoeidheid' versterken. Als u alcohol met mate gebruikt, dan zijn er geen negatieve effecten op opiaten. Gematigd alcoholgebruik

is daarom, na overleg met uw arts toegestaan bij het gebruik van opiaten.

TIP Houd u aan uw vast patroon en neem voldoende rust.

4 Droge mond

Bij gebruik van opiaten komt een droge mond frequent voor door het uitdrogen van de slijmvliezen.

TIP Voldoende drinken en de mond spoelen. Groene thee of zure snoepjes verhogen de speekselproductie. Ijsblokjes met stukjes fruit zoals citroen of ananas zijn ook mogelijkheden. Er zijn in de apotheek swaps te koop met citroensmaak en ook andere hulpmiddelen.

5 Jeuk

TIP huid inwrijven met een neutrale vochtinbrengende crème.

6 Hallucinaties, prikkelbaarheid en onrust

Spanning, prikkelbaarheid en hallucinaties kunnen zich voordoen bij het gebruik van opiaten.

TIP Licht de omgeving hierover in. Maakt u zich zorgen, bespreek dit dan met uw arts.

7 Zweten of koude rillingen

Opiaten kunnen het gevoel van koude en warmte aan de huid verstoren.



Belangrijk:

Bij het instellen van de behandeling met opiaten als pijnstillers moet uw arts de juiste dosering bepalen. Het is daarom belangrijk dat u eerlijk en open bent tegen de arts.

Vertel steeds of en hoeveel pijn u nog heeft, maar ook van welke bijwerkingen u last heeft.

Pijn kan grotendeels beheersbaar worden gemaakt, maar dat kan uw arts alleen samen met u.

Verhoog of verlaag nooit zonder overleg met uw arts de voorgeschreven dosis. Hierdoor kunnen bijwerkingen (bij verhogen) en ontwenningssverschijnselen (bij verlagen) optreden.