

## Verslaafd aan pijnstillers

‘Het is  
gemakkelijker  
om ermee te  
beginnen dan  
om ermee  
te stoppen’

Nederlanders slikken steeds meer pijnstillers. Van ‘simpele’ aspirientjes tot zwaardere middelen op doktersrecept. Wie eenmaal begint, heeft soms steeds meer nodig voor hetzelfde effect. Dan ligt verslaving op de loer.

Tekst: Dorien Dijkhuis.

### ‘Pijn is ook een alarmbel’

We zijn de afgelopen jaren meer pijnstillers gaan innemen. Dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek van Zorgverzekeraars Nederland (ZN) uit 2019. Ruim tweehonderdduizend Nederlanders gebruiken langdurig zware pijnstillers als oxycodon en tramadol. Dat is een slechte zaak, vindt Dick Bijl, oud-huisarts, epidemioloog en voorzitter van de International Society of Drug Bulletins. “Het is makkelijker om ermee te beginnen dan om te stoppen.”

### Hoe kan het dat we steeds meer pijnstillers nemen? Zijn we bang geworden voor pijn?

“Ja. We accepteren pijn minder dan vroeger. We geloven dat pijn lijden onnodig is. Dat is een slogan die de farmaceutische industrie decennia geleden succesvol heeft ingezet. Voor elk probleem is er een pil. Ook voor pijn. Het is onderdeel van ons denken geworden dat pijn onnodig is. Die overtuiging zorgt ervoor dat patiënten eerder om pijnstilling vragen en dat artsen die gemakkelijker voorschrijven. Artsen willen helpen, ze willen patiënten van de pijn afhelpen.”

### Maar pijn is toch ook niet nodig?

“Pijn is vervelend en kan zó heftig zijn, dat het je leven beheerst. Dan is tijdelijke pijnstilling soms noodzakelijk. Maar pijn is ook een alarmbel. Je kunt het zien als een beschermingsmechanisme: als je bijvoorbeeld een nieuwe knie

hebt, geeft de pijn aan in hoeverre je die kunt belasten. Het is bovendien vaak een signaal van het lichaam dat er iets mis is. Het is een symptoom van iets anders. Met het wegnemen van de pijn, neem je de oorzaak van de pijn niet weg.”

### Ook in het ziekenhuis worden steeds vaker pijnstillers voorgeschreven, bleek uit onderzoek van ZN. Hoe kan dat?

“In het ziekenhuis is de pijn die patiënten ervaren een graadmeter voor de kwaliteit van zorg. Ziekenhuizen worden beoordeeld aan de hand van een zogenoemde pijnscore: patiënten geven aan hoeveel pijn ze na een operatie ervaren. Dat vormt voor veel ziekenhuizen een prikkel om extra pijnmedicatie voor te schrijven na een ingreep. Hoe minder pijn, hoe hoger ze scoren.”

### Is dat niet een heel vreemde graadmeter?

“Inderdaad. Ten eerste omdat pijn meestal een bijverschijnsel is van een medische ingreep. Je zou zeggen dat de geslaagdheid van die ingreep zou bepalen hoe hoog de kwaliteit van de zorg is, niet het bijverschijnsel. Bovendien is de score die patiënten geven subjectief en vaak onbetrouwbaar. Er kunnen voor een patiënt allerlei redenen meespelen om een hogere of lagere pijnscore in te vullen.”

### Waarom is het eigenlijk zo slecht dat we meer pijnstillers zijn gaan nemen?

“Om allerlei redenen. Pijnstilling heeft soms ernstige bijwerkingen, er worden vaak zwaardere middelen gebruikt dan nodig en het werkt verslaving in de hand. Vooral voor de zogenoemde opioïden geldt dat het gemakkelijker is om ermee te beginnen dan om ermee te stoppen. Sommige patiënten hebben grote moeite om er weer vanaf te komen.”

‘Pijn is vaak een symptoom van iets anders. Met het wegnemen ervan, neem je de oorzaak niet weg’

### Groeiend gebruik onder ouderen

Het aantal mensen in Nederland dat een sterk werkende opioïde voorgeschreven kreeg, is in de periode tussen 2005 en 2015 verzesvoudigd, blijkt uit onderzoek van Nivel, het Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg. Vooral oxycodon wordt veel vaker voorgeschreven. De toename is het grootst onder 75-plussers en kan deels worden verklaard door de vergrijzing: het aantal ouderen is de afgelopen jaren toegenomen en zij hebben relatief meer last van klachten die gepaard gaan met pijn. Problemen met het bewegingsapparaat bijvoorbeeld of reumatische aandoeningen. Volgens Dick Bijl is er nóg een verklaring voor het toegenomen gebruik van zwaardere middelen onder ouderen: artsen schrijven deze zware middelen sneller aan deze doelgroep voor. Voor pijnbestrijding is er de zogeheten ‘pijn ladder’. Die ondersteunt zorgverleners om de pijn van een patiënt zo goed mogelijk te behandelen met de minst zware medicatie. De

eerste stap is paracetamol. Stap 2 wordt gevormd door de NSAID’s, de ontstekingsremmers. In deze categorie vallen bijvoorbeeld ibuprofen, diclofenac en naproxen. Stap 3 wordt vertegenwoordigd door zwakwerkende opioïden zoals tramadol en stap 4 beslaat de sterkwerkende opioïden zoals oxycodon. “Het probleem bij ouderen is dat zij relatief vaker last hebben van maag-, nier- en bloeddrukklachten, waardoor de NSAID’s, die deze klachten als bijwerking kunnen geven of bestaande klachten kunnen verergeren, bij oudere patiënten vaak worden overgeslagen. Terecht, gezien de bijwerkingen. Maar daarvoor gebruiken sommige ouderen zwaardere pijnstillers dan nodig.”

### Afhankelijk of verslaafd?

Hoe kan het dat zware pijnstillers verslavend zijn? Verslavingsarts Loes Hanck: “Je hebt steeds meer van een middel nodig om hetzelfde effect te bereiken.”

Opiaten zoals morfine en codeïne worden net als heroïne gemaakt uit opium. Ook oxycodon is een opiaat, zij het in verder bewerkte vorm. Daarnaast zijn er chemisch nagemaakte opioïden zoals tramadol. Een afhankelijkheid kan ongemerkt ontstaan. Dat komt doordat de receptoren voor opioïden op de zenuwcellen steeds minder gevoelig worden. Het gevolg is dat je er steeds meer van nodig hebt voor hetzelfde effect. Dat wordt volgens Loes Hanck tolerantie genoemd. “Ook kan het zijn dat het middel sneller uitgewerkt raakt, waardoor onthoudingsverschijnselen kunnen optreden. Zo kun je ongemerkt lichamenlijk afhankelijk raken.”

Afhankelijkheid is trouwens nog geen verslaving, zegt Hanck. “Als je echt verslaafd bent, voel je ook de mentale drang om de middelen te blijven gebruiken en ben je de controle over je gebruik kwijtgeraakt. Niet iedereen die opioïden gebruikt, heeft daar last van. Maar mensen

die verslavingsgevoelig zijn, lopen een groter risico om met deze medicatie in de problemen te komen.”

### Voorkomen is beter..

Veel mensen die op doktersrecept begonnen aan pijnstillers en uiteindelijk verslaafd zijn geraakt, zeggen dat ze nooit zouden zijn begonnen als ze hadden geweten wat de gevolgen waren. Kennis is de eerste stap om te voorkomen dat je verslaafd raakt aan een medicijn. Lees je goed in over de bijwerkingen en mogelijke gezondheidsrisico’s. Vraag je arts of je wellicht met een minder sterke pijnstiller uit de voeten kunt en spreek duidelijk af hoe lang je het middel gaat gebruiken.

Zoek je een pijnstiller voor chronische pijn? Ga dan liever voor paracetamol dan voor ontstekingsremmers zoals ibuprofen. Volgens Dick Bijl is in talloze studies aangetoond dat paracetamol een efficiënt en veilig middel is zonder ernstige bijwerkingen. NSAID’s zoals ibuprofen of diclofenac kunnen veel bijwerkingen hebben, waaronder ernstige maagbloedingen en hartinfarcten. Volgens Bijl is het een slechte zaak dat dergelijke pijnstillers gewoon te koop zijn bij drogist en supermarkt. “De meeste mensen wéten niet dat er een verschil is tussen paracetamol en ibuprofen. Maar dat is er dus wel degelijk. Niet in de effectiviteit, wel wat betreft de risico’s.”

### Van de regen in de drup

Verslaving of afhankelijkheid is niet het enige probleem van het toegenomen aantal pijnstillers dat wordt voorgeschreven. Pillen slikken doet namelijk pillen slikken. Omdat NSAID’s zoals ibuprofen en diclofenac bijwerkingen hebben, worden vaak extra medicijnen voorgeschreven om die tegen te gaan. Met een extra maagbeschermer erbij bijvoorbeeld. Maar die maagbeschermer heeft op zijn beurt ook weer bijwerkingen: een verhoogde kans op osteoporose en vitamine B12-tekort. En dat betekent dus nóg meer pillen slikken om die bijwerkingen tegen te gaan. Mensen die medicijnen slikken tegen één kwaal, zoals een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte of

diabetes type 2, nemen niet één middel, maar soms wel meer dan vijf. Zo beland je soms van de regen in de drup.

### Afbouwen

Met opioïden stoppen is vaak moeilijk, zegt verslavingsarts Loes Hanck. Veel mensen ervaren bij het afbouwen of afkicken een toename van de pijnklachten. Ze worden soms somber of prikkelbaar. Dan ontstaat de gedachte dat ze het middel nodig hebben om te functioneren. Dat maakt afbouwen lastig. Haar advies is om in overleg met de voorschrijvend arts te stoppen of af te bouwen. “Er kan ook altijd even met een verslavingsarts worden overlegd. Bij Jellinek kan, zowel door de voorschrijvend arts als door de gebruiker zelf, hierover advies worden ingewonnen.”

Wat afbouwen volgens Dick Bijl ook lastig maakt, is dat het in kleine stapjes moet. “Onder andere om afkickverschijnselen te voorkomen, moet afbouwen met milligrammen per keer. Maar kleinere oxycodonvarianten dan vijf milligram worden niet op de markt gebracht. En zelf pillen splitsen is niet aan te bevelen. Daarvoor luistert het te nauw.” Er bestaan wel zogenaamde taperingstrips, op maat gemaakte doseringen, waarmee patiënten geleidelijk kunnen afbouwen. Het probleem is dat die nog niet worden vergoed door de verzekering. Krom, vindt Bijl. “Het wordt wel vergoed als patiënten meer pijnmedicatie nodig hebben, maar minder, in het kader van hun gezondheid, niet. Daarmee worden patiënten ontmoedigd om met medicatie te stoppen. Het zou een mooie start zijn om het pillengebruik terug te dringen, zoals minister Bruno Bruins vorig jaar zei te willen doen.” ▶

## Stappenplan verantwoord medicijngebruik

**STAP 1.** Pijn is vaak een signaal van iets anders, zegt Dick Bijl. Probeer dus eerst te achterhalen wat de oorzaak is. Bekijk of er andere manieren zijn om ervan af te komen of ermee te leren omgaan. Soms is een verkeerde lichaamshouding de oorzaak van (hoofd)pijn. Een gezonde leefstijl met voldoende lichamelijke activiteit is van groot belang.

**STAP 2.** Als je toch pijnstillers wilt nemen, kies dan niet voor NSAID's: ze werken niet beter dan paracetamol, maar hebben wel ernstige bijwerkingen. Met paracetamol vermijd je die. Bijl: "Als je verder gezond bent en geen andere medicijnen gebruikt, kun je zo nodig gedurende vier weken maximaal drie tot vier keer per dag twee tabletten van 500 mg gebruiken. Bouw daarna af en stop zo mogelijk."

**STAP 3.** Blijf je pijn houden die je leven ernstig beïnvloedt? Bespreek dan de mogelijkheid van tijdelijk gebruik van opioïden met je huisarts of specialist. Lees je in over het middel. Lees de bijsluiters en wees je bewust van het risico op verslaving. Spreek met de dokter af hoe lang en in welke mate je deze middelen neemt, zodat je niet ongemerkt steeds meer gaat slikken.

**STAP 4.** Als je merkt dat je steeds hogere doseringen nodig hebt, is het zaak om af te bouwen. Bijl: "Dat kan door, in overleg met de huisarts, per week steeds tien procent minder van de laatst gebruikte dosering te nemen." Cold turkey, ineens stoppen met alle tabletten of capsules, kan volgens hem ook. Doe dat niet op eigen houtje, maar in overleg met je arts. Het kan vervelende onthoudingsverschijnselen geven. Als dat niet lukt, kun je afbouwmedicatie overwegen. Bespreek de mogelijkheden met je arts. ■

Dick Bijl is oud-huisarts en epidemioloog en voorzitter van de International Society of Drug Bulletins (ISDB). Hij schreef verschillende boeken, waaronder *Het pillenprobleem*.

Loes Hanck is verslavingsarts KNMG bij Jellinek.

fotografie: istock.

### Klantenservice

Voor vragen over bezorgen, opzeggen, betalingswijzigingen, welkomstgeschenken, artikelen. **Telefoon: 088 - 550 01 14** (ma t/m vr van 9.00 - 21.00 uur). **Internet:** dpgmediamagazines.nl/klantenservice

### Nieuwe abonnementen

Ga naar [abonnement.margriet.nl](http://abonnement.margriet.nl) of [margriet.nl](mailto:margriet.nl)/extra of bel 088 - 550 01 14 (ma t/m vr van 9.00 - 21.00 uur).

**Adreswijzigingen** dienen drie weken voor de verhuizing bij ons bekend te zijn.

### Opzeggen

Beëindigen van het abonnement kan tegen het einde van de eerste abonnements termijn, door uiterlijk een maand voor het verschijnen van het eerste nummer van de nieuwe abonnements termijn op te zeggen. Na de eerste abonnements termijn kan het abonnement met inachtneming van een opzegtermijn van een maand worden beëindigd. Bij restitutie van het reeds betaalde abonnementsgeld kunnen € 3,50 administratiekosten in rekening worden gebracht.

**Telefoon: 088 - 550 01 14** (ma t/m vr van 9.00 - 21.00 uur).

### Informatie over de inhoud van Margriet?

Je kunt je vraag of opmerking mailen naar [redactie@margriet.nl](mailto:redactie@margriet.nl) of bel 088 - 550 02 22 (ma t/m vr van 10.00 - 12.00 uur). Ons internetadres: [margriet.nl](http://margriet.nl).

### Uitschrijven nieuwsbrief

Beëindiging van de e-mail nieuwsbrief kan via de afmeldlink onder in de nieuwsbrief.

### Abonnementsprijzen en voorwaarden

Een jaarabonnement Margriet bestaat uit 56 nummers. Met ingang van 1 juli 2020 zullen voor Margriet de abonnementsprijzen wijzigen in onderstaande bedragen:

Betaalperiode	automatische incasso	acceptgiro
Jaar (56 nummers)	€ 251,63	€ 254,30
Halfjaar (28 nummers)	€ 125,82	€ 128,49
Kwartaal (14 nummers)	€ 62,91	€ 65,58
Maand	€ 20,95	n.v.t.

Pakketabonnementen:	Vervolgtermijn p/m:
Margriet + Extra	€ 23,55
Margriet Super Plus	€ 24,70
Margriet + Puzzelen	€ 21,75
Margriet + Extra en Puzzelen	€ 24,55
Margriet + Bookazine	€ 22,95
Margriet + Bookazine en Puzzelen	€ 23,95

Het bedrag op je factuur kan afwijken van bovenstaand overzicht, omdat het aantal nummers, dat in de periode verschijnt, kan afwijken. Voor meer info: [magazine.nl/abonnement/margriet](http://magazine.nl/abonnement/margriet). Normale abonneeprijs vanaf de tweede betaaltermijn. Prijswijzigingen voorbehouden. Voor abonnementen buiten Nederland, kijk op [dpgmediamagazines.nl/klantenservice](http://dpgmediamagazines.nl/klantenservice). In de vervolgtermijn wordt het abonnementsgeld standaard per kwartaal vooruit betaald. Een andere betaaltermijn is mogelijk. Indien je dat wenst, kun je dit aangeven bij onze klantenservice. Een abonnement geldt voor de opgegeven periode en wordt nadien - behoudens tijdige opzegging - automatisch omgezet in een abonnement voor onbepaalde tijd. Prijswijzigingen voorbehouden.

**Let op:** De abonnementsprijs van Margriet kan per factuurperiode enkele nummers verschillen omdat het aantal nummers dat per periode verschijnt kan afwijken. Dit geldt alleen voor een vervolgtermijn en niet voor de eerste factuur.

### Leveringsvoorwaarden

Levering van tijdschriften en levering en verkoop van premies en handelsartikelen geschiedt volgens de Leveringsvoorwaarden Abonnementen, Welkomstgeschenken en Artikelen; je kunt die vinden op [dpgmediamagazines.nl/klantenservice](http://dpgmediamagazines.nl/klantenservice). Deze voorwaarden zijn ook schriftelijk op te vragen bij DPG Media Magazines B.V., Postbus 1865, 2130 JG Hoofddorp.

### Opname leesportefeuille

Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever is opname van Margriet in een leesportefeuille niet toegestaan.

### Algemene Verordening Gegevensbescherming

DPG Media Magazines B.V., uitgever van Margriet, legt van haar abonnees en klanten in het kader van haar dienstverlening gegevens vast. Deze gegevens worden gebruikt ter uitvoering van de overeenkomst en om abonnees en klanten te informeren over relevante producten en diensten van DPG Media Magazines B.V.. De gegevens kunnen ook worden gebruikt door onze groepsmaatschappijen en door zorgvuldig geselecteerde derden om je te informeren over relevante aanbiedingen betreffende producten en diensten van DPG groepsmaatschappijen of deze derden. Dit gebeurt per mail, als je hier toestemming voor hebt gegeven en per post, tenzij je hier bezwaar tegen maakt. De verwerkingsverantwoordelijke voor de gegevensverwerking is DPG Media Magazines B.V., Capellalaan 65, 2132 JL Hoofddorp. Je persoonsgegevens worden verwerkt in overeenstemming met het privacybeleid van DPG. Je kunt dit beleid raadplegen op [dpgmediamagazines.nl/klantenservice](http://dpgmediamagazines.nl/klantenservice). Hierin kun je tevens vinden hoe je je rechten als betrokkene uit kunt oefenen.

### Losse verkoop

Aldipress B.V., Utrecht, 030 - 666 06 11. Buitenland (excl België): Logipress B.V., Montfoort, e-mail: [info@logipress.com](mailto:info@logipress.com)

**Reeds verschenen edities** kunnen besteld worden op [margriet.nl/kopen](http://margriet.nl/kopen) of [margriet.nl/koopextra](http://margriet.nl/koopextra) voor de Specials.

### Verdeler in België

Belgie DPG Media Home Deco N.V., Hendrik Consciensestraat 40-42, 2800 Mechelen. Voor de voordeligste abonnementsvoorwaarden voor een nieuw abonnement op Margriet of vragen over uw abonnement neem contact op met 0032 - 2 556 41 50.

Overeenkomstig artikel VI.47 van het Wetboek Economisch Recht beschik je over een termijn van 14 dagen vanaf de datum van je bestelling om deze te annuleren en een terugbetaling te vragen. Je vindt de volledige algemene voorwaarden op [viapress.be/CGV](http://viapress.be/CGV). België DPG Media Home Deco N.V., met maatschappelijke zetel te Hendrik Consciensestraat 40-42, 2800 Mechelen (hierna DPG) en Partnerpress-Viapress, Lenniksebaan 451, 1070 Anderlecht, verwerken de door jou meegedeelde persoonsgegevens als verantwoordelijke voor de verwerking. Je persoonsgegevens worden gebruikt in het kader van de uitvoering van de overeenkomst en, wanneer je hiervoor expliciet toestemming hebt gegeven, ook voor direct marketing doeleinden. De persoonsgegevens zullen door ons worden bewaard gedurende een periode van maximaal 2 jaar na je laatste transactie bij DPG. Verder zal DPG in voorkomend geval je persoonsgegevens bezorgen aan partners (o.a. commerciële partners, partners uit de liefdadigheidssector, uit de publieke sector, uit het verenigingsleven of projectgroepen) zodat zij jou gepersonaliseerde aanbiedingen kunnen bezorgen. Om te vernemen hoe Viapress of andere partners met je persoonsgegevens omgaan, verwijzen wij je graag door naar hun privacyverklaringen. Gelieve te willen noteren dat je persoonsgegevens steeds in overeenstemming met onze privacy-policy worden verwerkt, die je vrij kunt consulteren op onze website [dpgmediamagazines.nl](http://dpgmediamagazines.nl). Indien je bijkomende vragen of opmerkingen hebt met betrekking tot de verwerking van je persoonsgegevens kun je ons steeds contacteren via onze klantendienst 02 - 556 41 50 (elke werkdag van 9.00 - 16.30 uur) of via [dpgmediamagazines.nl](http://dpgmediamagazines.nl).

### Advertentie-exploitatie

Advertentieservice Margriet, Capellalaan 65, 2132 JL Hoofddorp, Postbus 1917, 2130 JM Hoofddorp, 088 - 556 77 77, [dpgmediamagazines.nl](http://dpgmediamagazines.nl)

Margriet magazine is available for International Licensing and Syndication.

For more information please e-mail [dpgmediamagazines.nl](mailto:dpgmediamagazines.nl)

### Drukkerij Roularta Printing

© 2020 DPG Media Magazines B.V. Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden vervoerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De uitgever sluit iedere aansprakelijkheid voor schade als gevolg van druk- en zettfouten uit.

**dpgmedia**

Capellalaan 65,  
2132 JL Hoofddorp  
Postbus 1640,  
2130 JA Hoofddorp

**HO**  
RESEARCH

**mma**  
MARKETING