

We starten zo dadelijk ...

Welkom in de educatiesessie van het Multidisciplinair
Pijncentrum!

EDUCATIESESSIE

Wat is pijn



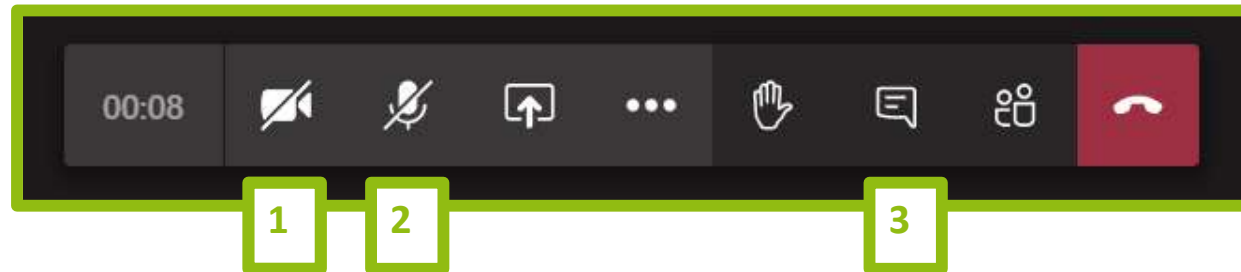
Programma

- Wat is pijn?
 - Soorten pijn
 - Pijngewaarwording
 - Pijnmedicatie
 - Gevolgen van chronische pijn op korte en langere termijn
 - Praktische en nuttige tips
- Pijnbehandeling met medicatie
- Ruimte voor vragen

Kristien Van Herewegen, pijnverpleegkundige



Enkele afspraken



1 & 2

Gelieve jouw camera en microfoon uit te schakelen

- Zo voorkomen we storend achtergrondgeluid en behouden we onze privacy.
- Klik op het icoontje om uit te schakelen (het icoontje staan dan doorstreept).

3

Heb je een vraag?

- Door op dit icoontje te klikken, open je het chatvenster.
- Jouw vraag is ook zichtbaar voor de andere deelnemers.
- Kristien beantwoordt jullie vragen na de presentatie.

Indien niet aangemeld met eigen initialen

- Vermelden in het chatvenster
- Of mail naar academie@azsintblasius.be.



Pijndefinitie

Pijn is:

- Een **onaangename, sensorische en emotionele** gewaarwording.
- Die verband houdt met **feitelijke** of **mogelijke** weefselschade.
Of wordt beschreven in termen van weefselschade.

bron: IASP (International Association for the Study of Pain)



Pijn is nuttig

- Pijn:
 - Is een alarm dat ons verwittigt bij **aankomend gevaar**.
 - Helpt ons om **veilige keuzes** te maken.



Zonder pijnsysteem zouden we niet overleven

- We kunnen kwetsuren niet voelen.
- We leren niet om gevaarlijke situaties te vermijden.
- Helaas vaak op jonge leeftijd permanente schade.



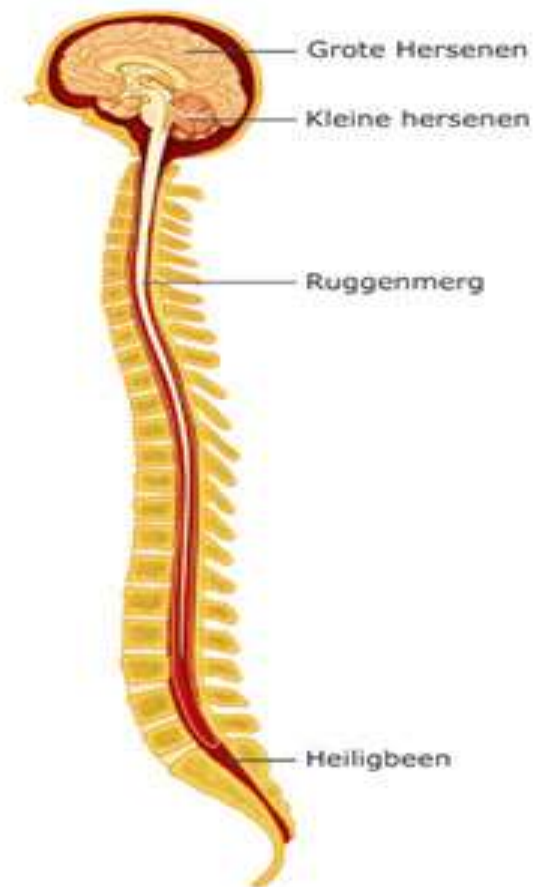
Pijnsysteem

- Het pijnsysteem bestaat uit 2 grote delen:
 - Het centrale zenuwstelsel.
 - Het perifere zenuwstelsel.



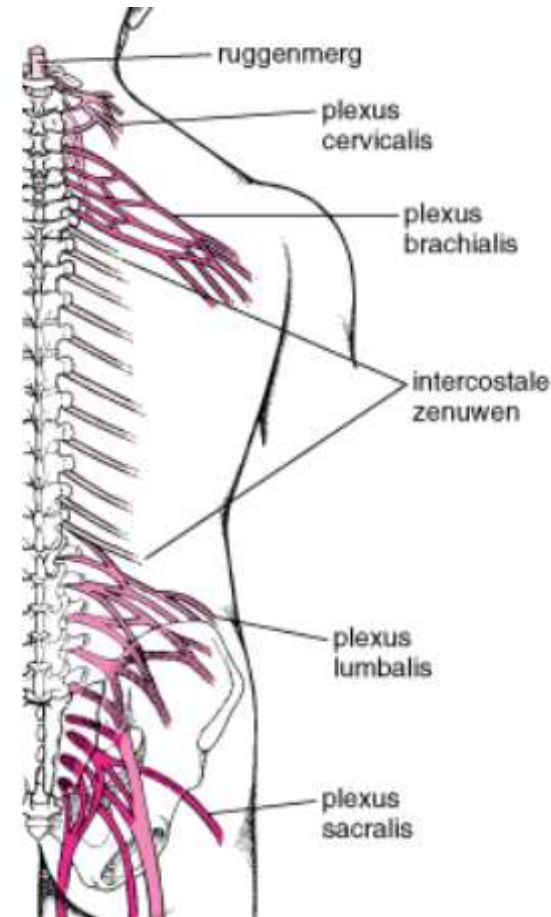
Het centrale zenuwstelsel

- Dit gedeelte van ons zenuwstelsel wordt omvat door een benig omhulsel.
- Het bestaat uit:
 - De hersenen
 - Het ruggenmerg

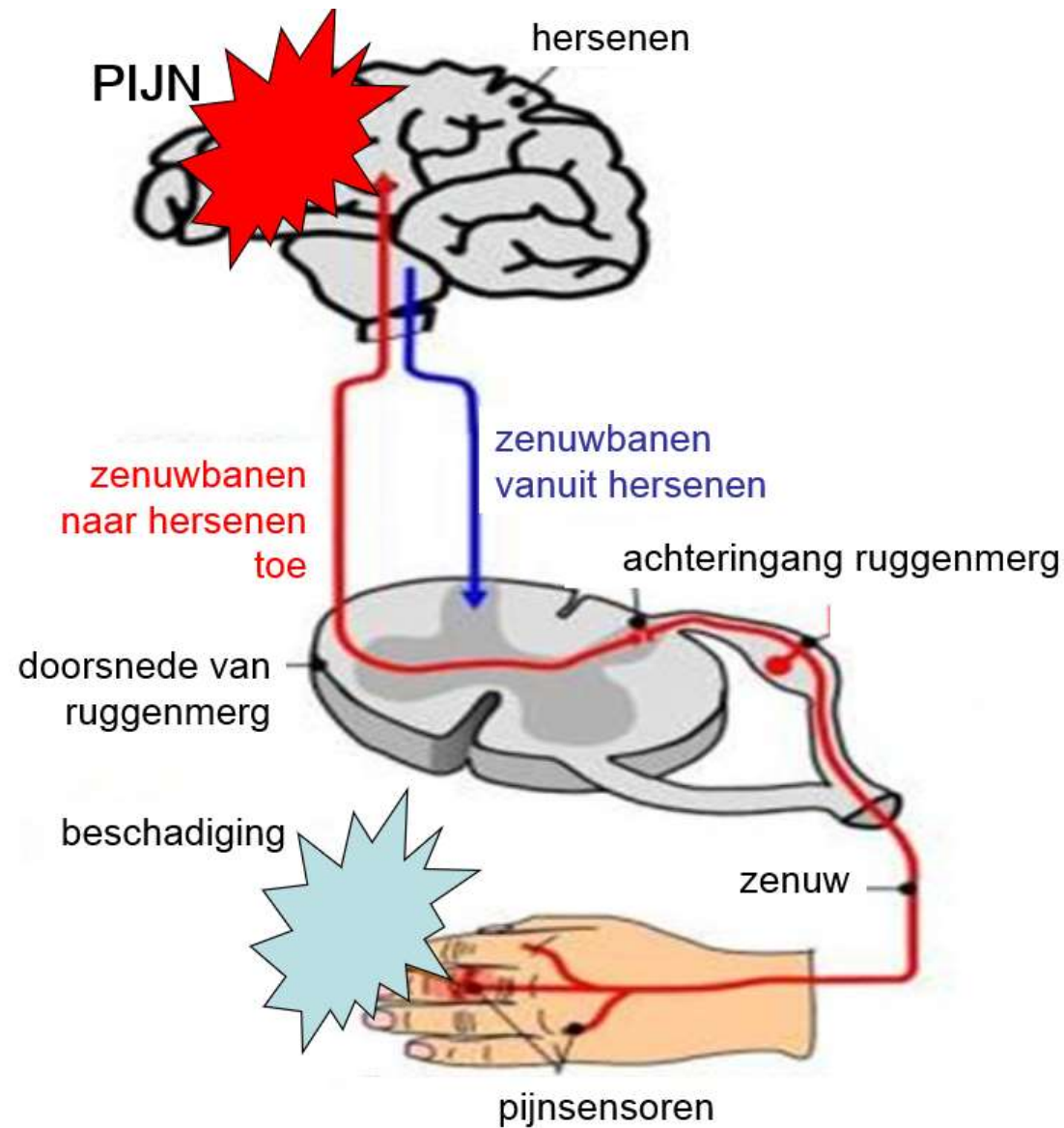


Het perifere zenuwstelsel

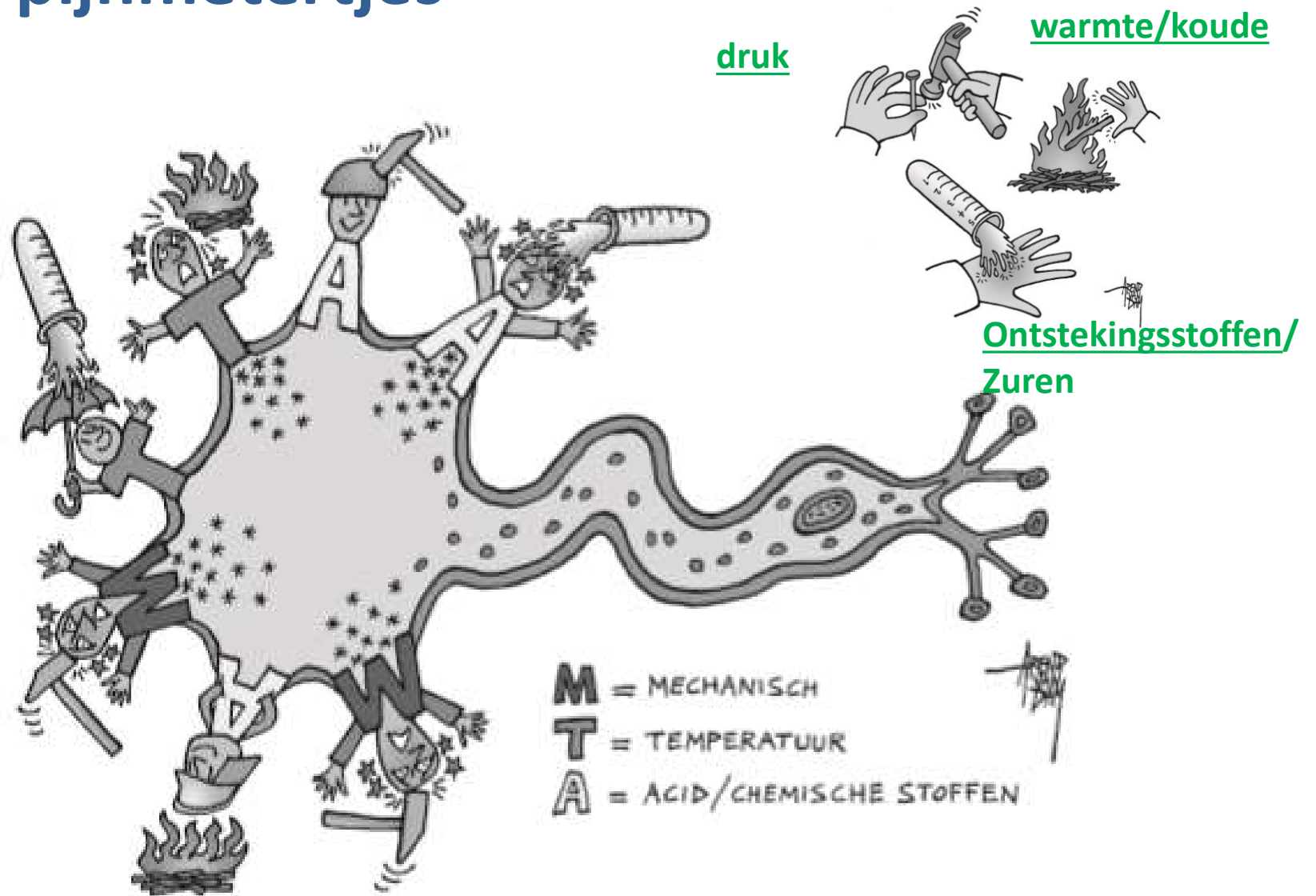
- Zenuwen verlaten het centraal zenuwstelsel in bundels en eindigen slingerend tussen organen door in fijne zenuwvezels (A-delta en C-vezels).
- Aan het uiteinde zitten **metertjes** die schade kunnen detecteren.



De weg van de pijnprikkel



De pijnmetertjes



De pijnzenuwvezels

- A-delta zenuwvezels
 - Snel.
 - Reageren op druk of warmte/koude



- C-zenuwvezels
 - Langzaam.
 - Reageren op alle beschadiging.



Het ruggenmerg

- In het ruggenmerg bevindt zich een **pijnpoort**.
- Bij aanhoudende pijn staat de pijnpoort in het ruggenmerg geheel of gedeeltelijk open.



De hersenen

- = het eindstation van de pijnprikkel.

Begrijpen jullie volgende uitspraak?

‘De pijn zit tussen je oren’



- De hersenen vertalen **alle** verkregen signalen.

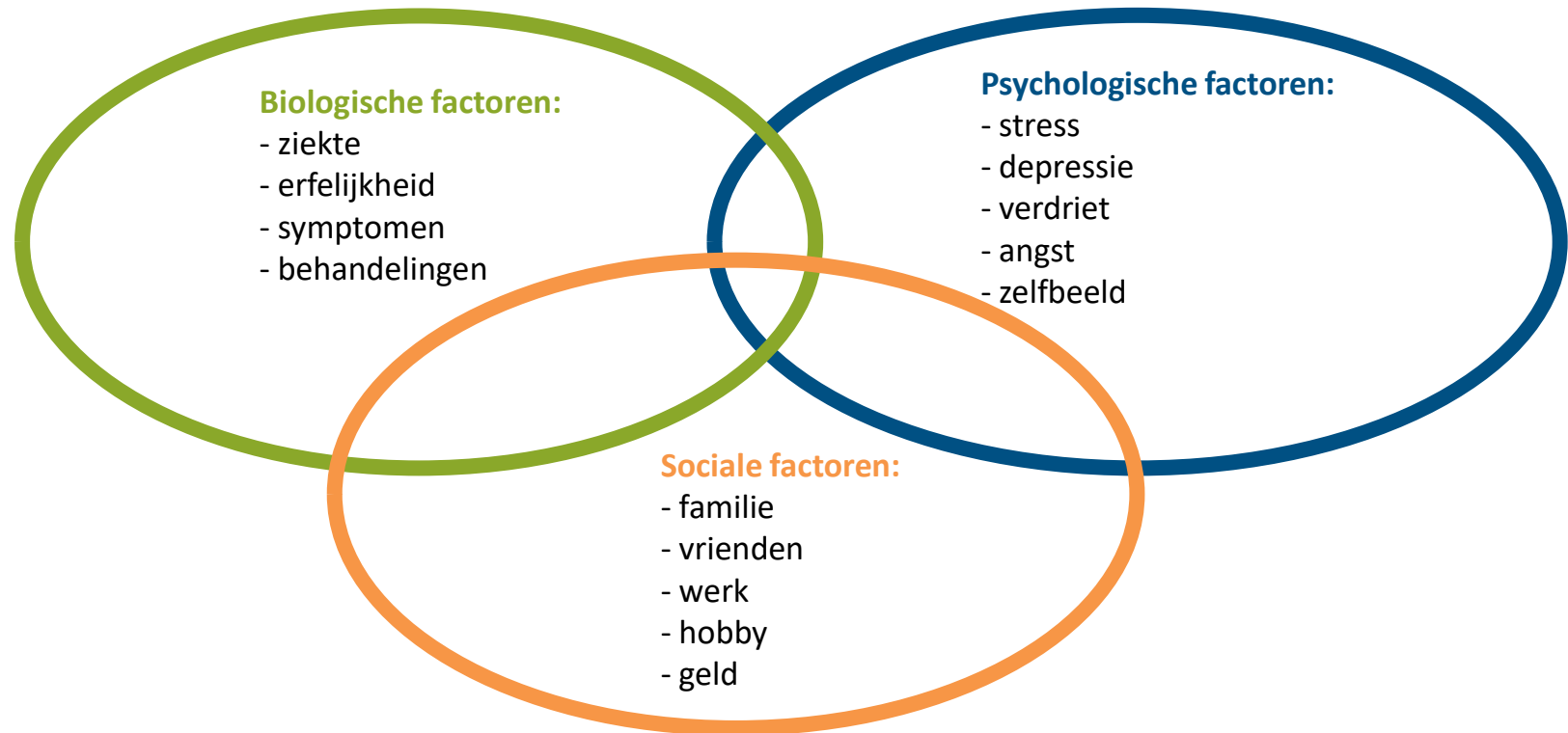
De kracht van het brein

- Zou u pijn voelen bij het trappen in een spijker terwijl u achtervolgd wordt door een leeuw?



Pijn is meer dan de lichamelijke factoren

- Het ene beïnvloedt het ander. De factoren kunnen onderling versterken.



Dalende pijnbanen

- Pijnsignalen worden vanuit de hersenen **verminderd** of **versterkt**.
- De hersenen kunnen als het ware de pijnpoort open- en dichtzetten om pijn in **meer of mindere mate** door te laten naar het centrale zenuwstelsel.
- **Aangename prikkels kunnen de pijnpoort sluiten.**



Wat zijn aangename prikkels?

- Medicatie
- Tegenstimulatie zoals massage, wrijving, TENS,...
- Aangepast activiteitsniveau
- Ontspanning
- Positieve emotie
- Kalmte
- Afleiding
- Engagement
- Positieve attitude



Chronische pijn

- = definitieve verandering in de pijnzenuwen.
 - Versterking van de pijnemoties.
 - Versterking van de pijnlijke ervaring.
 - Overgevoeligheid.
 - Lagere pijndrempels.



Chronische pijn

- = pijn vanwege een verstoord pijnsysteem.
- omwille van een **pijngevoel** dat **langer dan 3 tot 6 maanden** aanhield.
- waarbij de toegang naar de hersenen is verwijd.
- waarschuwende functie van pijn = meestal verloren.
- hoe langer de pijn duurt, hoe meer **negatieve gevolgen**.
- **kenmerken van zenuwpijn**.
- doel = zorgen voor een betere levenskwaliteit.



Zenuwpijn

- = pijn tengevolge van beschadiging van het perifere of centrale zenuwstelsel.
- Vaak chronisch verloop (langer dan 3 tot 6 maanden).
- Kenmerken:
 - Elektrisch.
 - Pijnscheuten.
 - Brandend.
 - Ijskoud.
 - Jeuk.
 - Tintelingen.
 - Als mieren onder de huid
 - Voosheid.
 - Stekend.
- Voorbeelden: uitstralende zenuwpijn, zona, aanhoudende pijn na chirurgie.



Gevolgen van chronische pijn

- Slaapstoornissen.
- Vermoeidheid.
- Daling van het gemoed.
- Eenzaamheid.
- Overmatig gebruik van middelen.
- Financiële gevolgen.
- Spierpijn en bewegingsangst.



‘Studies tonen aan dat bijna 23% van de Belgische bevolking chronische pijn heeft met belangrijke gevolgen op de levenskwaliteit.’

Hoe kan ik iets accepteren dat zo allesbepalend is?

- de vanzelfsprekendheid van handelen verandert ...



Wat kan je zelf doen?

- Balans tussen rust en activiteiten.
- Adequate pijnbehandeling.
- Balans tussen alleen zijn en sociale contacten.
- Adequate voedselinname.
- Goede slaaphygiëne.
- Hou een dagboek bij. Schrijf jouw ervaringen neer.



Pijnbehandeling met medicatie



Pijnbehandeling met medicatie

Wat zijn klassieke pijnstillers?

- Niet morfinepreparaten (trap 1)
- Morfinepreparaten (trap 2-3)

Wat zijn atypische pijnstillers?



Klassieke pijnstillers:

Niet morfinepreparaten (trap 1)

Belangrijk om te weten

(NIET altijd) doeltreffend voor de behandeling van
chronische pijn

Klassieke pijnstillers:

Niet morfinepreparaten (trap 1)

Paracetamol

Kenmerken: koortswerend en pijnstillend

Maximum dosis: maximum 4gr/dag voor volwassenen

Werkingsduur: ongeveer 4 à 6 uur

<50kg, chronisch alcoholgebruik of chronische inname: 3gr/dag

Minder risico op maagzweren

Merksnamen zijn: Dafalgan[®], Perdolan[®], Panadol[®], Algostase Mono[®]

Klassieke pijnstillers:

Niet morfinepreparaten (trap 1)

Ontstekingsremmers (NSAID'S)

Kenmerken: ontzwellend, koortswerend en pijnstillend

Maximum dosis: afhankelijk van product

Werkingsduur: afhankelijk van product

Gezondheidsrisico: maagzweren en nierfalen

Merknamen: Biofenac[®], Cataflam[®], Motifene[®], Voltaren[®],
Brufen[®], Nurofen[®], Spidifen[®], Apranax[®], Tolindol[®], Mobic[®],
Brexine[®], Feldene[®], Celebrex[®], Arcoxia[®], Gambaran[®]

Klassieke pijnstillers:

Morfinepreparaten (trap 2)

Zwakke morfinepreparaten

Kenmerken: pijnstillend

Plafondeffect

Werking: grijpen in op de morfinereceptor

Merksnamen: Contramal[®], Valtran[®], Dolzam[®], Codeïne

Paracetamol bestaat in combinatie met:

- **Codeïne** vb. Dafalgan codeïne[®], Panadol codeïne[®]
- **Tramadol** vb. Zaldiar[®] 37,5 mg/325 mg
- **Coffeïne** vb. Algostase[®]

Klassieke pijnstillers:

Morfinepreparaten (trap 3)

Sterke morfinepreparaten

Kenmerken: pijnstillend

Geen plafondeffect

Werking: grijpen in op de morfinereceptor

- Merknamen: MS Contin[®], Durogesic[®]/Matrifen[®], Dipidolor[®]
- Palladone[®] (8x > M+), Oxynorm[®]/Oxycontin[®], Dolantine[®]

Combinatieproduct Oxycodone + Naloxone = Targinact[®]

Oxycodone is 2x sterker dan morfine

Naloxone toegevoegd om obstipatie tegen te gaan



Klassieke pijnstillers: Morfinepreparaten

Belangrijk om te weten!

Trap 2 en 3 morfinepreparaten grijpen in op dezelfde ontvangers

Atypische pijnstillers

“Geneesmiddelen die oorspronkelijk voor andere doeleinden werden ontwikkeld, maar die toch een pijnstillende werking hebben”

Atypische pijnstillers

Antidepressiva

Kenmerken:

Lichaamseigen pijnremmend systeem versterken

Verhogen van het aantal pijn dempende stofjes in de hersenen

Gunstig effect op de gemoedstoestand

Effect: na 1 tot 2 weken (bij depressie na 6 tot 12 weken)

Merkmamen: Redomex[®], Cymbalta[®], Nortrilen[®], Efexor[®]

Atypische pijnstillers

Anti-epileptica

Kenmerken:

Regelen van de ontladingen van elektriciteit in het zenuwstelsel

Merkmamen: Lyrica[®], Neurontin[®], Rivotril[®], Tegretol[®]

Atypische pijnstillers

Lidocaïne infuus

- = een middel tegen hartritme-stoornissen en
 - ook een plaatselijk verdovend middel
- (het wordt bijvoorbeeld gebruikt in keelpastilles en bij lokale verdovingen voor onder andere tandextracties)

Werkzaam bij zenuwpijn

De lidocaïne wordt door middel van een infuus rechtstreeks in de bloedbaan toegediend .

Lidocaïne kan de volgende bijwerkingen hebben:

- hartritmestoornissen bv. een versnelde of vertraagd
- overgevoeligheidsreacties: bv. jeuk of kortademigheid



Atypische pijnstillers

Ketamine infuus

- Remt de werking van het **centrale zenuwstelsel** (CZS) af
- om intense pijn te verlichten.

Werkzaam bij **zenuwpijn**.

De ketamine wordt door middel van een **infuus** rechtstreeks in de bloedbaan toegediend.

Ketamine kan de volgende bijwerkingen hebben: *dubbelzien, dronken gevoel, slaperigheid, misselijkheid, braken, hallucinaties, nare dromen, snelle hartslag, hoge bloeddruk, kortademigheid, benauwdheid, verminderd coördinatie-vermogen, duizeligheid, Verhoogde speekselvloed en leverfunctiestoornissen.*

Verdwijnen na verminderen of stopzetten van het infuus.



Pijnbehandeling met medicatie

Medicatie wordt vaak gebruikt om pijn te stillen.

Het geeft een gevoel van controle over de pijnklachten.

Niet elke soort pijn reageert goed op pijnmedicatie!

Bepaalde medicaties zullen bij de ene patiënt goed werken en bij de andere helemaal niet.

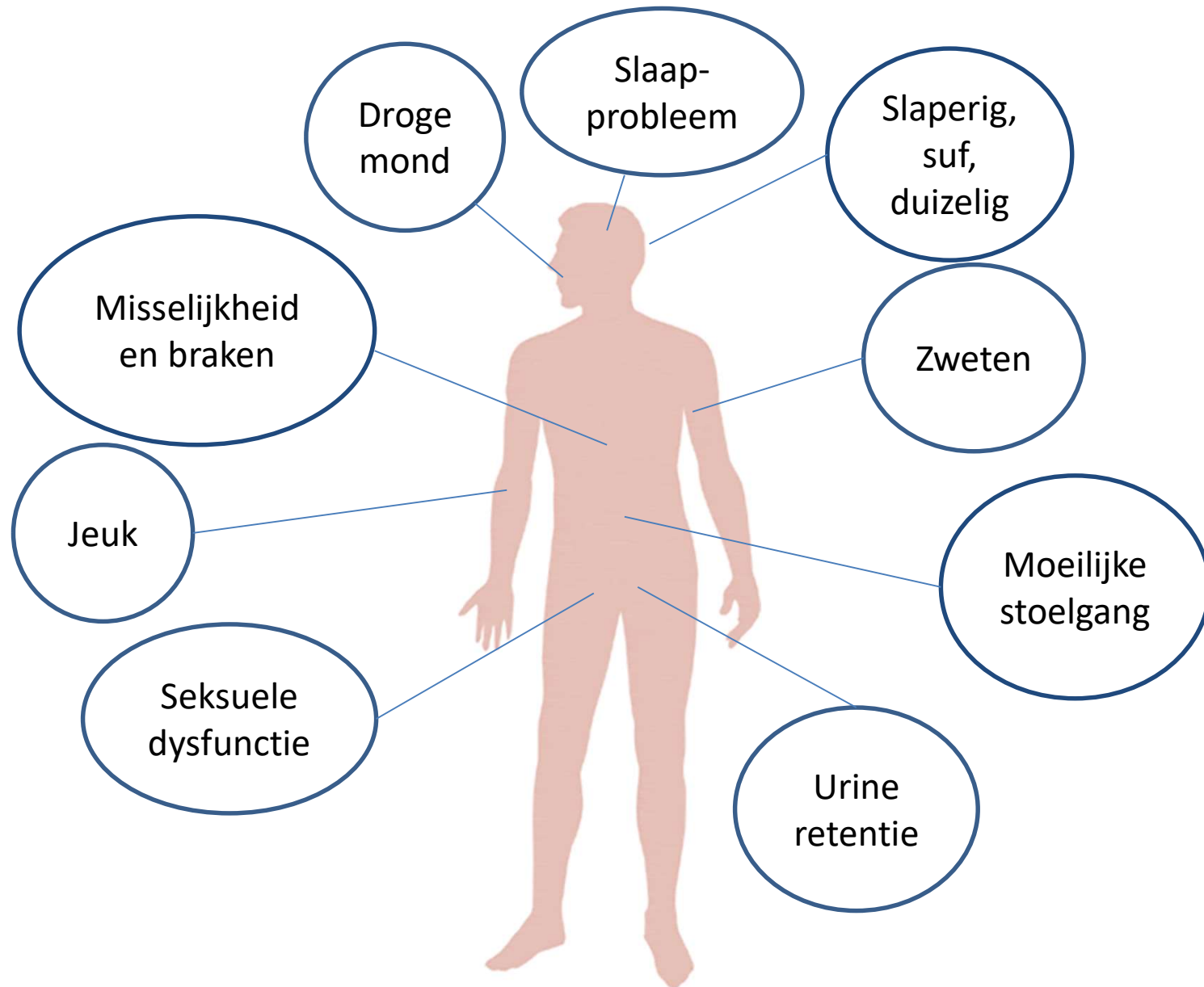
Vaak is het zoeken om een goede behandeling te vinden.

Pijnbehandeling met medicatie bij chronische pijn

Belangrijke vragen

- Zijn er nevenwerkingen? Kan ik ze verdragen?
- Is de pijnstiller belangrijker dan de nevenwerking?
- Voel ik me algemeen beter met de middelen?
- Heb ik een betere levenskwaliteit?
- Slaap ik beter?
- Kan ik beter bewegen of actiever zijn?

Nevenwerkingen van morfine





*"I stopped taking the medicine because I prefer
the original disease to the side effects."*

Tips om nevenwerkingen te minderen



Medicatie :

- Elke dag ongeveer op hetzelfde moment
- In samenspraak met arts
- Start low, go slow

Inname van pijnmedicatie

Uw verantwoordelijkheid

- Volg de adviezen. Meld elke wijziging steeds aan je (huis)arts.
- Neem geneesmiddelen zoveel mogelijk op vaste tijdstippen in.
- Bij start van behandeling, vaak niet gewenste effect.
- Probeer niet op eigen houtje medicatie op of af te bouwen.
- Bewaar briefje met huidige medicatie in portefeuille.



Niet medicamenteuze pijnbehandeling

Goed omgaan met je pijnprobleem is meer dan alleen maar pijnstillers nemen.

Zelfzorg is belangrijk. Neem ook niet medicamenteuze pijnbehandelingen op in uw behandelplan.



Bewegen



stretch oefeningen, spierversterkende oefeningen,
oefenprogramma om conditie te verbeteren,
ergonomische principes toepassen

TENS

Transcutane Electro Neuro Stimulatie



- Elektrische stroompje
- door de huid heen (transcutaan)
- beïnvloeden (stimuleren) zenuwen (neuro)
- om pijn te verminderen.

EDUCATIESESSIE

Multidisciplinair Pijncentrum

Wat is pijn

Vragen?



Bedankt!

- We bezorgen u nog een **e-mail** met
 - De **presentatie** van deze sessie.
 - **Evaluatieformulier** om te peilen hoe je deze online educatiesessie hebt ervaren.
- Heb je na de online infosessie nog **vragen**?
 - Neem contact met ons op:
Kristien Van Herewegen of Ann Van den Berghe
(pijnverpleegkundigen)
052 25 23 70
- **Bedankt** voor uw deelname!

