



# Bezorgd over zware pijnstillers?

de druglijn

**Zware pijnstillers zijn soms gewoon nodig. Het zijn medicijnen die veel mensen comfort kunnen bieden. Ze helpen hevige pijn te verlichten, en maken het zo mogelijk om aan genezing te werken. Maar ze hebben een keerzijde: zware pijnstillers hebben heel wat bijwerkingen, en wie ze onnodig lang en veel gebruikt, loopt het risico niet meer zonder te kunnen.**

**Neem je zware pijnstillers? Laat je dan steeds goed begeleiden door een arts. Merk je dat de werking verandert, geven de bijwerkingen te veel last of ben je om een andere reden bezorgd? Twijfel dan niet, en maak een afspraak om dit te bespreken en op te volgen.**

**Ontdek in deze brochure de risico's, advies bij gebruik, en tips bij het minderen of stoppen met dit soort pijnstillers.**

**Opgelet:** de informatie in deze brochure kan nooit het advies van je arts of apotheker vervangen.

## **Wat zijn zware pijnstillers?**

De meeste mensen weten wat pijnstillers zijn of hebben er ooit al genomen. Het zijn medicijnen om plotse of aanhoudende pijn te verzachten. Wat minder bekend is, is dat er heel wat verschillende soorten bestaan. Er is een groot verschil in wat ze doen en welke risico's eraan verbonden zijn. Er zijn lichte (paracetamol), matige (ibuprofen) tot zware pijnstillers.

Zware pijnstillers worden ook opioïde pijnstillers genoemd. Ze worden gebruikt bij ernstige tot zeer ernstige pijn. De bekendste voorbeelden zijn tramadol, morfine, oxycodon, buprenorfine en fentanyl.



# Wat zijn de risico's van zware pijnstillers?

Net als elk ander medicijn hebben ook zware pijnstillers bijwerkingen. Deze kunnen verschillen van persoon tot persoon, want iedereen heeft eigen gevoeligheden en ieders gezondheid verschilt. De verschillen in de bijwerkingen kunnen ook te maken hebben met de manier waarop het medicijn gebruikt wordt: hoe lang en in welke dosis.

Volgende bijwerkingen komen vaak voor. Ze zijn al mogelijk onmiddellijk na het eerste gebruik. Ze zijn niet alleen vervelend, maar kunnen ook risico's met zich meebrengen:

- Suffheid en verwardheid
- Duizeligheid en hoofdpijn
- Maag- en darmproblemen zoals misselijkheid, braken en verstopping

**Neem nooit meer dan voorgeschreven.** Te veel zware pijnstillers tegelijk innemen, kan voor een overdosis zorgen. Dat kan leiden tot bewustzijnsverlies, coma of zelfs een ademstilstand.

Sommige van deze bijwerkingen kunnen jezelf of anderen in gevaar brengen. Iemand die flauwvalt, kan zich erg pijn doen. Wie slaperig is en met de auto rijdt, heeft sneller kans op een verkeersongeluk.

**Neem ze nooit langer dan voorgeschreven.** Als je vaak of voor een langere tijd zware pijnstillers gebruikt, dan kan je lichaam hieraan wennen. Je hebt steeds meer nodig om dezelfde pijnstilling te ervaren. Dit wordt door dokters ook 'tolerantie' genoemd. Tolerantie vergroot de kans op afhankelijkheid.

Merk je dat je medicatie minder goed werkt dan voorheen? Zijn de pijnstillers sneller op dan voorzien? Neem dan contact op met je dokter.

**Zware pijnstillers zijn medicijnen op voorschrift. Geef jouw pijnstillers nooit door aan anderen zoals partners, kinderen of vrienden.**



Je lichaam went aan pijnstillers. Zo kan je afhankelijk worden

## Waarom is minderen of stoppen zo moeilijk?

Als je lichaam gewend raakt aan een regelmatige dosis, zorgt het plots stoppen of sterk verminderen met zware pijnstillers voor onthoudingsverschijnselen. Je kan dit vergelijken met een zware griep. Je hebt last van zweten, koude rillingen, braakneigingen, buikkrampen, diarree, tranende ogen, onrustige slaap, lopende neus of spierpijn. Je kan je ook prikkelbaar, rusteloos en angstig voelen.

Het is een valkuil om dan opnieuw een pijnstiller te gebruiken: de klachten verdwijnen even, maar keren wat later natuurlijk terug. Dit kan een gewoonte worden, waardoor je steeds vaker gaat gebruiken. Je gebruikt dan niet meer alleen om de pijn te verminderen, maar ook om ontwenningverschijnselen te vermijden.

## Minderen of stoppen, hoe pak je dat aan?

Heb je het gevoel dat je niet meer zonder pijnstillers kan? Of heb je steeds meer nodig om de pijn aan te kunnen? Blijf hier niet mee zitten en bespreek het met je arts.

**Stop nooit op eigen houtje, stop nooit plots of verminder nooit zomaar drastisch je dosis.** Ontwenningverschijnselen maken het moeilijk om alleen te stoppen. Wie dat toch doet, loopt het risico het niet vol te houden.

De beste kans op slagen om met dit soort medicijnen te minderen of stoppen is door de dosis af te bouwen. Dat afbouwen gebeurt best geleidelijk aan en in overleg met je arts of apotheker. Afbouwen kan enkele weken tot maanden duren. Gun jezelf deze tijd. Veel mensen willen te snel gaan en maken het zichzelf onnodig zwaar. Vraag je omgeving om je te ondersteunen bij het afbouwen.

Als afbouwen te snel gaat of niet lukt, bestaat de kans dat je opnieuw meer pillen gaat gebruiken. Stoppen kan helaas moeilijk zijn. Een terugval komt dus wel vaker voor. Laat je er niet door ontmoedigen en probeer je zo snel mogelijk te herpakken. Ga na wat jou precies deed hervallen. Spreek met jezelf af hoe je daar de volgende keer op een andere manier mee kan omgaan. En zoek tijdig hulp.



# Wanneer is het extra uitkijken?

## Voertuigen en machines

Zware pijnstillers maken je suf. Je kan je minder goed focussen en reageert trager. Zelf als de sufheid lijkt over te gaan, blijf je trager reageren. Wees voorzichtig als je dosis net is aangepast. De risico's kunnen dan groter zijn. Bespreek op voorhand met je arts of apotheker of je nog mag autorijden. Voel je je suf achter het stuur? Stop dan onmiddellijk met rijden. Koffie of energydrinks helpen niet.

Ook bij taken waarbij je heel precies moet werken of als je machines bestuurt, stijgt de kans op ongevallen.

## Zwangerschap en borstvoeding

Je gebruikt beter geen zware pijnstillers tijdens de zwangerschap of borstvoeding. Ze verhogen de kans op vroeggeboorte, een laag geboortegewicht en groeiachterstand. De baby kan bij de geboorte last hebben van ontwenningsverschijnselen. Geef je borstvoeding? De werkzame stoffen komen ook in de moedermelk terecht. Als je toch zware pijnstillers moet nemen is begeleiding door een arts zowel voor moeder als kind noodzakelijk.

## Jongeren

Hoe jonger je bent, hoe gevoeliger voor de impact van zware pijnstillers. De hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Zware pijnstillers kunnen die beïnvloeden. Een arts zal de pijnstillers alleen maar voorschrijven als het echt nodig is. Stem daarom ook regelmatig af met de arts om het gebruik op te volgen.

## Op latere leeftijd

Ook als oudere volwassene zijn er extra risico's. Naarmate je leeftijd toeneemt, breekt je lichaam medicatie trager af. Je kans neemt ook toe dat je nog andere geneesmiddelen neemt (bijvoorbeeld voor je bloeddruk, cholesterol of suikerspiegel). Dat maakt je kwetsbaarder voor de bijwerkingen en wisselwerkingen tussen verschillende geneesmiddelen. Een goede opvolging met de voorschrijvende arts is daarom belangrijk.

## Combinatiegebruik

Let op bij het combineren van zware pijnstillers met andere verdovende middelen zoals andere verdovende medicijnen (slaap- en kalmeringsmiddelen, antipsychotica, sommige antidepressiva, ...), alcohol en illegale drugs. Het effect kan heel onvoorspelbaar en zelfs gevaarlijk zijn. Het risico op ongevallen neemt toe, net zoals de kans op ernstige gezondheidsproblemen door overdosering.

## Had je eerder een probleem met alcohol- of druggebruik?

Dan loop je een grotere kans om daar (opnieuw) mee in de problemen te komen. Ook de kans op overdosis is groter.

Alcohol of andere drugs beïnvloeden je pijngevoel:

- Heb je ze recent gebruikt? Dan voel je minder pijn.
- Ben je ervan aan het ontwennen? Dan voel je net meer pijn.

Het doseren van een pijnstiller wordt zo moeilijk of gevaarlijk. Het kan dat de zware pijnstiller hierdoor niet meer het verwachte effect heeft.

## Neem steeds je arts in vertrouwen over je alcohol- of druggebruik.

Het is belangrijke informatie om je op de juiste manier te behandelen. Artsen hebben beroepsgeheim dus je kan hen hiermee vertrouwen zonder in de problemen te komen.



## Wat kan ik doen als ik zware pijn heb?

Pijn komt in vele vormen voor, is iets persoonlijks en wordt door iedereen anders ervaren. Neem bij hevige pijn steeds contact op met je huisarts. De huisarts bekijkt samen met jou welke behandeling mogelijk is. Eerst wordt er gekeken of de pijn te behandelen is zonder of met minder zware pijnstillers. Enkel wanneer het echt nodig is zal de dokter een zware pijnstiller voorschrijven.

Ook als pijn lang blijft duren neem je best contact op met de huisarts. Want zulke pijn kan een grote impact hebben op je kwaliteit van leven. Er is dan vaak een multidisciplinaire aanpak nodig. Dit wil zeggen dat er, in plaats van of naast medicijnen zoals een pijnstiller, nog andere behandelingen gebruikt worden. De huisarts kan je hiervoor doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp, zoals een pijnkliniek. Daar zoeken hulpverleners zoals een psycholoog, ergotherapeut, kinesist, ... samen naar een gepaste aanpak om de pijn weer leefbaar te maken.



## Waar kan ik op letten als mijn dokter een zware pijnstiller voorschrijft?

Als een arts je een zware pijnstiller voorschrijft, is het belangrijk dat je je goed informeert. Zorg dat de arts en apotheker je voldoende uitleg geven en vraag desnoods door. Zo weet je wat je neemt, wat je kan verwachten en waar je op moet letten.

Volgende vragen kan je stellen:

- **Welke bijwerkingen kan ik verwachten?**  
Het effect van een geneesmiddel verschilt van persoon tot persoon en hangt af van de behandeling.
- **Hoe lang moet ik de pijnstiller nemen?**  
Vraag steeds een stopdatum als je medicatie krijgt voorgeschreven. Zo neem je het niet langer dan nodig.
- **Wat doe ik als ik bijwerkingen ervaar?**  
Soms is het nodig om de dosis of de soort pijnstiller aan te passen. Een goede opvolging door de dokter is daarom nodig. Vraag aan je arts hoe je bijwerkingen kan doorgeven.

Voor medische hulp of vragen over dosering of afbouw van dit soort medicijnen ga je best langs bij de huisarts.

Informatie over geneesmiddelen en hun digitale bijsluiters kan je raadplegen op de site van het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten ([www.fagg-afmps.be](http://www.fagg-afmps.be)).

# De Druglijn

**Bezorgd over je pijnstillergebruik?  
Of dat van iemand in je omgeving?**

**Heb je nood aan een gesprek,  
een eerste advies of wil je weten  
waar je terecht kan voor hulp  
bij het stoppen met medicatie?**

**Anoniem, zonder taboe en zonder oordeel.**

Bel **078 15 10 20**

Maandag tot vrijdag, van 10u tot 20u.  
(niet op feestdagen)

Mail of chat op **[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)**

Je ontvangt steeds een antwoord op maat.

**Colofon** – V.U.: dr. Hendrik Peuskens,  
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – © 2025  
D/2025/6030/12 - Ondernemingsnummer: 0424.327.587.  
RPR Brussel – De Druglijn is een initiatief van VAD.

De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer  
BE52 4331 0780 4209. Vanaf €40 ontvang je een fiscaal attest.

