

Ouderen en pijn

Tips voor patiënten, familie en mantelzorgers

Als u ouder wordt, kunt u te maken krijgen met pijn. Niet de leeftijd maar sommige ziekten of beperkingen kunnen pijn geven. Dit kan lastige gevolgen hebben zoals moeilijker bewegen of eerder vallen. Soms kunt u daardoor minder doen dan u zou willen. Sommige mensen worden daarvan verdrietig, moe of boos.

Niet iedereen meldt de pijn. Dat is jammer, want vaak is er iets tegen te doen. Erover praten is geen zeuren. Vertel daarom over de pijn aan uw arts. Die kan u vaak een behandeling bieden waardoor u zich beter voelt.

Bij dementie kunnen ouderen soms moeilijk hun pijn aangeven. Of zij vergeten dat bepaalde bewegingen pijn veroorzaken of dat een wond afgedekt moet blijven. Dat vergt zoeken naar een goede manier om hun pijn te verminderen.

Welke behandeling het beste werkt is afhankelijk van de soort pijn. Daarvoor kunnen verschillende oorzaken en gevolgen zijn. Daarom ervaart iedereen pijn verschillend en reageert daar ook anders op.

In deze tekst vindt u meer informatie over oorzaken van pijn en over mogelijke behandelingen. Ook worden hulpverleners genoemd die daarbij kunnen helpen. Maar eerst noemen we misverstanden waardoor ouderen soms onnodig pijn hebben.

Misverstanden over pijn

- | | |
|---|---|
| Ik heb al zoveel klachten dan vertel ik maar niet over de pijn. | ➡ Vertel wel over de pijn. Dat kan helpen bij het behandelen van de klachten. |
| Ze hebben het al zo druk, dan is mijn pijn niet belangrijk. | ➡ Pijn is altijd belangrijk. Vertel wel over de pijn. |
| Tegen chronische pijn zijn altijd sterkere pijnstillers dan paracetamol nodig. | ➡ Paracetamol kan soms goed helpen bij chronische pijn. Belangrijk is wel dat u de juiste hoeveelheid op het goede moment inneemt. Bespreek met de arts wat bij u goed zou kunnen werken. |
| De dokter heeft gezegd dat ik verschillende keren per dag een pijnstiller moet nemen. Maar ik bewaar de pijnstillers voor als de pijn echt heel erg is. | ➡ U kunt juist voorkomen dat u erge pijn heeft door de voorgeschreven pijnstillers op de juiste momenten volgens schema in te nemen. Wacht u dan niet tot u pijn voelt, maar voorkom het. |
| Ik stel het innemen van mijn pijnstillers uit zodat ik er later op de dag voldoende heb. | ➡ Het is belangrijk medicatie in te nemen voordat u (erge) pijn voelt. Vaak is pijn te voorkomen door de medicatie op tijd, volgens het voorschrift, in te nemen. |
| Pijnstillers zijn verslavend. | ➡ De kans op verslaving bij pijnstillers is heel klein. |
| Pijnstillers geven ernstige bijwerkingen. | ➡ Sommige pijnstillers geven bijwerkingen. Maar daar is vaak wat aan te doen. De arts kan ook een andere pijnstiller geven. |
| Van pijnstillers kun je minder goed denken of bewegen. | ➡ Door pijn te verlichten kunt u vaak beter bewegen. Je hoeft niet suf te worden van pijnstillers. |
| Ik moet al zoveel verschillende medicijnen slikken, dan vergiftig ik mijzelf. | ➡ Dat is niet zo. De arts overlegt zo nodig met de apotheker over de meest geschikte combinatie van medicatie. |
| Jongere mensen begrijpen toch niet hoe het is om als oudere pijn te hebben. | ➡ Pijn is heel vervelend voor iedereen. Dus ook voor u. |
| Mensen met dementie voelen geen pijn meer. | ➡ Mensen met dementie of een beroerte kunnen even veel pijn ervaren, maar kunnen dat niet (altijd) uiten. |
| Pijn betekent een ernstige ziekte. | ➡ Dat hoeft niet zo te zijn, vaak zijn er andere oorzaken. Dat moet dus uitgezocht worden. Mocht er wel een ernstige ziekte zijn dan moet die net zoals de pijn goed behandeld worden. |

Wat is pijn?

Bij pijn treedt een pijnprikkel op. Die prikkel gaat via de zenuwbanen naar de hersenen. Dat geeft ergens in het lichaam pijn. Dat kan brandend, stekend, bonkend of schrijnend aanvoelen. Soms verdwijnt pijn na genezing, maar bepaalde vormen van pijn kunnen nog maanden tot jaren aanhouden. Sommige ziekten veroorzaken veel pijn of gevoeligheid. Ook zijn er ziekten waardoor mensen minder pijn ervaren. Pijn kan niet alleen lichamelijke maar ook emotionele reacties geven. Bijvoorbeeld huilen, heftig wrijven of een pijnlijk vertrokken gezicht.

Hoe ontstaat pijn?

Hieronder worden een aantal ziekten of klachten genoemd die pijn kunnen geven, maar dat gebeurt niet altijd.

- slijtage (artrose) en ontstekingen (artritis) in nek, schouder of rug
- osteoporose
- beschadiging van een lichaamsdeel zoals bij een spierscheur, botbreuk, kneuzing
- (brand)wonden, doorligwonden (decubitus)
- ontstekingen zoals longontsteking
- darmklachten zoals obstipatie
- neurologische aandoeningen zoals een beroerte (CVA), Parkinson, MS of Vasculaire dementie
- kanker
- blijvende beschadiging van een zenuw (centrale zenuwpijn)
- amputatie (fantoempijn)

Gevoelens over de ziekte of situatie kunnen lichamelijke klachten versterken. Andersom kan pijn verminderen als het lukt angst en spanning weg te nemen.

Hoe kan ik het beste over mijn pijn vertellen?

Artsen kunnen uw pijn beter behandelen als u vertelt:

- waar de pijn zit. Bijvoorbeeld door dat op een tekening van het lichaam aan te wijzen.
- hoe de pijn aanvoelt. Bijvoorbeeld scherp, dof, brandend, stekend, bonkend of schrijnend.
- hoe vaak u die pijn voelt. Bijvoorbeeld de hele tijd of af en toe.
- sinds wanneer u de pijn heeft en of die veranderd is: erger of minder.
- hoe erg de pijn is. Bijvoorbeeld door een rapportcijfer te geven 0=geen pijn, 10 = ondragelijk pijn.
- wat de pijn oproept of verergert. Bijvoorbeeld bewegen of juist rust nemen.
- wanneer de pijn vermindert. Bijvoorbeeld bij afleiding of masseren van de pijnlijke plek.
- of en hoe de pijn invloed heeft op uw leven. Bijvoorbeeld bij slapen, activiteiten, contacten, stemming.
- wat u zelf tegen de pijn heeft gedaan en met welk resultaat.
- welke medicijnen u nu gebruikt, hoeveel en hoe vaak. En hoe goed dat tegen de pijn werkt.
- of u bijwerkingen ervaart, zoals verstopping, droge mond, misselijkheid.

Hoe herken je pijn bij anderen die niet of moeilijk kunnen praten?

Er zijn mensen die bijvoorbeeld door dementie of een beroerte niet of moeilijk kunnen praten. De onderstaande signalen kunnen dan op pijn wijzen. Als u ziet dat een oudere (plotseling) dit gedrag vertoont, is het goed dat u dat aan de arts vertelt. De arts kan dan de oorzaak van de pijn achterhalen om de pijn te verminderen. Het gaat om dit soort signalen:

- abnormaal voorzichtig of langzaam bewegen bij veranderen van houding, moeilijk opstaan
- zuchten of kreunen, grimassen, fronsen
- pijnlijke plek vasthouden of beschermen
- gespannen/verdrietig gezicht, van streek zijn, depressie, teruggetrokken of angstig gedrag
- aan weinig activiteiten deelnemen, slapeloosheid
- gespannen lichaam, friemelen/wrijven
- snel hulpmiddelen pakken (wandelstok/ rollator)
- huilen, grommen, gillen (dat betekent niet altijd hevige pijn)
- uitbarstingen en schreeuwen
- verlies aan gewicht en/of eetlust
- tegenstribbelen, agitatie, onrustig gedrag, sociaal ongepast gedrag en dwalen

Wat is er te doen tegen pijn?

Pijn kan verminderen of verdwijnen door medicatie of met andere vormen van pijnbestrijding. We beschrijven eerst de mogelijkheden om zonder medicatie pijn te verminderen. Daarna volgt een apart stukje over pijnmedicatie en over bijwerkingen.

Pijnstilling zonder medicatie

Hiervoor zijn veel verschillende manieren. Lastig is dat er nog maar weinig onderzoek naar is gedaan. Het kan zijn dat bepaalde vormen helpen, maar dat het effect nog niet wetenschappelijk is bewezen. Hieronder beschrijven we alleen de vormen waarvan betrouwbaar onderzoek het effect heeft bewezen zoals:

- a) fysiotherapie bij chronische pijn in rug, nek en schouder en bij artrose of reumatoïde artritis
- b) gesprekken met een psycholoog, (cognitieve) gedragstherapie of mindfulness meditatie bij chronische pijn
- c) TENS of laaggedoseerde lasertherapie bij pijn in de knie
- d) zorgen dat de patiënt zich comfortabel voelt zoals met massage of ontspanningsoefeningen
- e) alternatieve geneeswijzen zoals acupunctuur bij chronische lage rugpijn

Er zijn ook vormen die de pijn niet wegnemen, maar wel kunnen helpen pijn te accepteren. Zo kunnen mindfulness/meditatie of gesprekken met de psycholoog helpen om met pijn om te gaan. Of om er minder last van te hebben, zoals ergotherapie waarbij iemands woning kan worden aangepast.

Pijnmedicatie

Afhankelijk van de soort, ernst en oorzaak van de pijn schrijft de arts pijnstillers voor. Vaak wordt begonnen met een lichte pijnstiller. Zo nodig schrijft de arts een sterkere pijnstiller voor.

Pijnstillers kunnen gegeven worden als tabletten, capsules, drankjes, injecties, pleisters of zepillen. Of met een pompje rechtstreeks in een bloedvat, in de huid (subcutaan) of via het ruggenwervelkanaal worden gespoten. Ook is het mogelijk in het ziekenhuis bij bepaalde pijnvormen een zenuwblokkade, bestraling of chemotherapie te krijgen. Met uw arts kunt u bespreken welke medicatie het best werkt tegen uw pijn.

Mogelijke bijwerkingen

Bij pijnstilling zonder medicatie zijn er vrijwel *geen* bijwerkingen. Medicatie kan lichte en soms ernstiger bijwerkingen geven. Bij ernstige bijwerkingen is het goed dat u dat meteen doorgeeft aan de dienstdoende arts. Dan kan de behandeling aangepast worden zodat u geen of weinig last heeft van die bijwerkingen.

Welke zorgverleners kunnen helpen bij pijn?

- De **verzorgende(n) of verpleegkundige(n)**: door te helpen een prettige zit- of lighouding te zoeken, door uw pijn door te geven aan de behandelend arts.
- De **behandelend arts**: voor onderzoek naar de oorzaak van pijn, instellen van een goede pijnbehandeling en (bijwerkingen van) pijnmedicatie.
- De **psycholoog**: voor o.a. psychologisch onderzoek, eventuele begeleiding bij acceptatie en zo nodig gedragstherapie.
- De **fysiotherapeut**: voor o.a. fysiotherapie of houdings- of bewegingsadviezen.
- De **ergotherapeut** voor o.a. aanpassingen van de woonomgeving en training om dagelijkse handelingen die pijn geven anders uit te voeren.

Meer lezen over pijn?

- Feiten en fabels over morfine. IKC's, 2009. *downloaden via www.iknl.nl, tabblad bestellen & downloaden en zoeken met trefwoord morfine*
- Iets tegen de pijn. IKW, 2010 *downloaden via www.iknl.nl, tabblad bestellen & downloaden en zoeken met trefwoord pijn*

Deze tekst is gebaseerd op de multidisciplinaire richtlijn [Herkenning en behandeling van pijn bij kwetsbare ouderen](#), Verenso 2011.



2011



verenSo

Mercatorlaan 1200
3528 BL Utrecht

Postbus 20069
3502 LB Utrecht

T 030 28 23 481
F 030 28 23 494

info@verenso.nl
www.verenso.nl