



ondersteunen we u ook als u (tijdelijk) meer pijn krijgt. Na deze gecombineerde behandeling kijken we samen naar het natraject en wat u verder nodig heeft om te herstellen, bijvoorbeeld fysiotherapie, vervolgbehandeling binnen een pijncentrum of een traject binnen de verslavingszorg of geestelijke gezondheidszorg.

Voorwaarden voor deelname

U kunt meedoen aan deze behandeling als u langdurig (langer dan drie maanden) pijn hebt, als u afhankelijk bent geworden van pijnmedicatie en weer met minder pijn en minder medicijnen wilt leven. U moet wel fysiek in staat zijn om de behandeling in Tilburg en Den Bosch te volgen en u moet bereid zijn om te oefenen met het veranderen van uw gedrag.

Meer informatie of aanmelden

Wilt u meer weten over deze behandeling? Neem dan contact op met Advies en Informatie, via mail hulp@novadic-kentron.nl of telefoon 073-689 90 90. Als u zich wilt aanmelden, kunt u een verwijsbrief vragen aan de huisarts onder vermelding van NK, SGGZ, Programmalijn pijn.

Voor contact over uw aanmelding kunt u bellen met afdeling Inschrijving, telefoon 073-689 90 80.

Minder pijn, minder medicijn

Behandeling van aanhoudende pijn en medicijnverslaving

Voor cliënten

Aanhoudende pijn en medicijngebruik

Een op de vijf mensen heeft aanhoudende pijnklachten (pijn die langer dan drie maanden aanhoudt). Soms begint het met een ongeluk of blessure, soms met een ziekte of aandoening, soms is er helemaal geen duidelijk aanwijsbare oorzaak. Als u langdurig veel pijn heeft, is de kans groot dat u pijnstillers gebruikt. Als eenvoudige middelen niet voldoende helpen, kunnen zwaardere pijnstillers voorgeschreven worden. Dit zijn vaak opiaten, zoals oxycodon, fentanyl of tramadol. Als u deze medicijnen een tijdje gebruikt, loopt u een groot risico hiervan afhankelijk te worden. U krijgt er hierdoor een probleem bij, want de pijnmedicatie heeft steeds minder effect, maar als u ermee probeert te stoppen, krijgt u meer pijn. Het is dan bijna niet meer mogelijk nog normaal te functioneren: u bent in een vicieuze cirkel beland. Bij Novadic-Kentron willen we u helpen om die cirkel te doorbreken.

Wat is pijn?

Pijn heeft een belangrijke functie in het lichaam. Mensen die door een ziekte geen pijn ervaren, negeren verwondingen, hitte of andere situaties, waardoor zeer ernstige schade aan het lichaam kan ontstaan. Pijn is een waarschuwingssignaal, dat als doel heeft om (verdere) schade aan het lichaam te voorkomen. Mensen die door een ziekte geen pijn ervaren, negeren verwondingen, hitte of andere situaties, waardoor zeer ernstige schade aan het lichaam kan ontstaan. Het pijnsysteem kan echter ook overgevoelig raken, waarbij het te snel en te hard 'waarschuwt'. Pijn beschermt je, maar je pijnsysteem is dan overbeschermd geworden. Je kunt het enigszins vergelijken met een allergische reactie: het lichaam reageert dan te fel op een stof die op zichzelf niet gevaarlijk is. Maar je hebt er wel veel last van.

Pijn betekent dus niet per se dat er (nog) weefselschade is. Ook is het mogelijk dat er wel sprake is van schade, een aandoening of beperking, maar dat de pijn door het zenuwstelsel enorm wordt versterkt. Dat heeft allerlei gevolgen: u bent mogelijk geneigd om minder te bewegen, u hebt meer (spier)spanning en u gaat anders bewegen. Daardoor kan er nog meer pijn ontstaan. Die pijn is echt, het is geen inbeelding of 'aanstellerij'. Maar dat wil niet zeggen dat er niets aan te doen is: u kunt het zenuwstelsel namelijk wel voor een groot deel "herprogrammeren" en zo minder gevoelig maken en anders leren omgaan met de pijn.

De invloed van medicatie

(Zware) medicatie op basis van opiaten kan in het begin verlichting geven. Vaak werken deze medicijnen ook versuffend, waardoor u zich kalmer voelt. Maar op langere termijn (al na enkele weken) neemt de werking af en heeft u steeds meer nodig. Daarnaast maakt de medicatie u vaak somberder en apathischer: u komt bijna nergens meer toe en kunt nergens meer van genieten. Ook raakt het zenuwstelsel nog meer ontregeld. Uw lichaam wil u 'waarschuwen', maar wordt steeds geblokkeerd en gedempt. Stoppen of minderen is echter heel erg moeilijk, omdat de pijn dan meteen weer erger wordt.

Gecombineerde behandeling

Wanneer mensen langere tijd medicatie gebruiken voor aanhoudende pijnklachten, is het moeilijk om de medicatie te stoppen omdat ze dan pijn krijgen. Andersom is het ook lastig om pijnklachten te behandelen, omdat het medicatiegebruik ervoor zorgt dat dit soort behandeling niet goed aan slaat. Daarom hebben we bij Novadic-Kentron een gecombineerde behandeling, waarbij we de kennis over verslaving en kennis over aanhoudende pijn met elkaar combineren. U kunt dit programma volgen in Tilburg of in Den Bosch of via online behandeling.

Na een uitgebreide intake waarbij uw klachten en wensen in beeld worden gebracht, wordt in vier groepssessies gewerkt aan de volgende doelen:

- meer inzicht krijgen in wat pijn is en hoe het zenuwstelsel wordt beïnvloed door medicijnen;
- anders leren kijken naar en omgaan met pijn;
- het opnieuw 'trainen' van uw zenuwstelsel;
- opbouwen van uw conditie en kracht;
- gezonder leren leven;
- uw persoonlijke waarden en doelen ontdekken en eraan werken om die te behalen.

Deze groepssessies vormen een eerste voorbereiding op de tweede fase van behandeling: de detoxificatie, oftewel afbouw van medicatie. Na de groepssessies kunt u ambulante of in de kliniek worden ondersteund bij het verminderen van de medicatie, zodat u weer verantwoord kunt gebruiken. U maakt hiervoor samen met onze arts een plan dat past bij uw situatie en medische gesteldheid. Daarbij