



ILLUSTRATIE: JEROENNISSEN



Verslaafd aan de pijnstillers

Oxycodon en fentanyl zijn opiaten, zware pijnstillers die ook zeer verslavend zijn. In Amerika stierven al duizenden mensen aan een overdosis. Nederlandse medici willen een opiatencrisis voorkomen. **P3**

EERSTE HULP BIJ ALLEDAAGSE KWESTIES

‘Bespreek de oorlog met je kinderen’ **P21**

Groenten uit afval, zo kweek je ze **P22**

Voor u geproefd:  vegan wijnen **P26**

Je goede bacteriën moet je koesteren **P27**



THOMAS VERBOGT

We moeten terug naar de eenvoud: wit, bruin of volkoren dus

Waar het vandaan komt, weet ik precies: ik voel altijd lichte irritatie wanneer er voor gangbare levensmiddelen het woord luxe komt te staan. Luxe brood bijvoorbeeld. Ik koop het zelf ook zo nu en dan, dus ik maak me ook schuldig aan het voortbestaan ervan. Bij de bakker die gespecialiseerd is in luxe brood, word ik meteen ongeduldig. Bijna altijd willen mensen voor mij van alles uitgelegd horen over het luxe brood. En uiteraard zijn de mensen die in die winkel werken, daar niet te beroerd voor. Zij lijken daarin op de wijnverkooper die met enige schuimvorming in de mondhoeken niet kan ophouden over een geraffineerd zoetje dat een wijn lekker brutaal kan maken. Zo kun je ook over brood praten helaas. Op de zaterdagmarkt hier in de

buurt hoorde ik de man achter de broodkraam tijdens het verpakken van een robuust rond brood zeggen dat je daarin een Italiaans accent proefde. De vrouw die het kocht, beluisterde die informatie doodernstig. Ze had lange kunstwerken aan haar oren hangen. Graag betaalde ze 9 euro. We begrijpen inmiddels dat brood duurder wordt, luxe brood zelfs onbetaalbaar. Onbetaalbaar is een raar woord, want alles is betaalbaar, ligt er maar aan wie er met de portemonnee klaarstaat. Maar goed, het komt allemaal door 'die Russische mafkees' (hoorde ik gisteren een bakker zeggen). Er bestaat een directeur van Echte Bakkers en die zegt dat de consument terug moet 'naar de eenvoud': wit, bruin of volkoren. In de eerste fase van mijn leven was het niet anders. Ik zeg nooit dat vroeger alles beter was, want dat is niet zo. Maar dat wel. De zon scheen vaker, de lucht was meestal blauw, er werd minder gezeurd en iedereen wist zeker dat er nooit meer oorlog kwam.



Bijna altijd willen mensen voor mij van alles uitgelegd horen over het luxe brood

DE STELLING

Reageer op dg.nl

Vitesse gaat in de verkoop. De Russische eigenaar Valeri Oyf stapt onder druk van de oorlog in Oekraïne per direct op in Arnhem. De stelling: Dat Oyf opstapt bij Vitesse is het enige juiste besluit

De stelling van gisteren: Met deze hoge brandstofprijzen blijf ik meer thuiswerken

69% Eens

31% Oneens

3564 stemmen

Toos & Henk

Paul Kusters

KANDIDATEN LOKALE VERKIEZINGEN KRIJGEN VAAK HULP VAN FAMILIE EN VRIENDEN

▲ Internet: toosenhenk.nl

ARNHEM
Tieners vast na mishandeling

Twee jongens van 17 uit Apeldoorn zijn opgepakt vanwege mishandeling van een man bij stadion GelreDome. Dit gebeurde donderdagavond net na de wedstrijd van Vitesse tegen AS Roma. Het slachtoffer is een 33-jarige man uit Giesbeek. Wat de aanleiding was voor het incident, is nog onduidelijk. De twee tieners zaten gistermiddag nog vast.



▲ Een cruiseschip aan de Waalkade in Nijmegen. ARCHIEFFOTO PAUL RAPP

Noodopvang op cruiseschepen
In de Waalhaven in Nijmegen komen twee cruiseschepen te liggen voor de noodopvang van Oekraïense vluchtelingen. Per schip kunnen er 120 vluchtelingen terecht. Maandag meert het eerste schip aan, twee weken later het tweede. Wanneer de eerste Oekraïners aan boord komen, is niet bekend. Nijmegen zoekt nog naar meer opvanglocaties.

GROENLO
Vluchtelingen op vakantiepark
De Achterhoek heeft op korte termijn plek voor vijfhonderd vluchtelingen uit Oekraïne. Tachtig mensen kunnen terecht op de vakantieparken Marveld in Groenlo en De Twee Bruggen in Winterswijk, zo werd gisteren bekend. Ook kunnen tweehonderd mensen opgevangen worden in het leegstaande verzorgingshuis Vredense Hof in Winterswijk.

WEEKEND
Morgen wordt er op Plein 1944 in Nijmegen en andere plaatsen in Nederland gedemonstreerd door organisaties die in aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen een geluid willen laten horen 'tegen racisme en fascisme in de raad'. De demonstratie start om 14.00 uur.

Succesvolle strijd in regio Arnhem tegen verslavende pijnstiller

Om het stijgende gebruik van de zwaar verslavende pijnstillers te stoppen, gaan een huisarts, apotheker, pijnspecialist en een verslavingsarts in de regio Arnhem samen de strijd aan. Met succes: het gebruik van oxycodon in de regio is gehalveerd.

Suzanne de Winter
Arnhem
De vier brachten tientallen protocollen terug tot een korte, duidelijke richtlijn die zegt wanneer oxycodon wel en niet voorgeschreven kan worden. Het gaat om een landelijk uniek project. Intussen werken tweehonderd huisartsen, 42 apothekers en ziekenhuis Rijnstate in Arnhem met de richtlijn. Dit zorgde in twee jaar tijd voor een halvering van het oxycodon-gebruik, blijkt uit de cijfers van de apothekers.

Oxycodon is een opiaat: een zware morfine-achtige pijnstiller die na dertig dagen gebruiken al verslavend kan zijn. Het middel werd eerst alleen voorgeschreven voor kankerpatiënten, maar later gingen artsen het ook voorschrijven voor lichtere pijnklachten als botbreuken en hernia's. Het middel werd in de jaren 90 in de Verenigde Staten op de markt gebracht door Purdue Pharma als de pijnstiller waaraan je niet verslaafd kon raken. Dat bleek een leugen. De afgelopen twintig jaar stierven een half miljoen Amerikanen aan een overdosis pijnstiller, zoals oxycodon en fentanyl. Ook in Nederland nam het gebruik van verslavende pijnstillers

toe. De grootste stijger is het middel oxycodon: met 75.000 gebruikers in 2008 naar 452.000 in 2020. Een miljoen Nederlanders per jaar krijgt een recept voor een opiaat. Zo'n 200.000 mensen gebruiken langdurig een opiaat, hoeveel mensen eraan verslaafd zijn, is niet bekend. Volgens de Arnhemse richtlijn krijgen mensen na een operatie één week oxycodon voorgeschreven, hooguit twee weken. Kankerpatiënten met ernstige pijn vallen niet onder de richtlijn. Als apothekers een recept zien voor oxycodon dat niet strookt met de afspraken, dan bellen ze de arts op, vertelt Angélique van der Geest-Hoppen-

► Het aantal gebruikers van oxycodon in Nederland steeg van 75.000 in 2008 naar 452.000 in 2020

brouwers, apotheker in Duiven en betrokken bij het opstellen van de richtlijn. Het initiatief hiervoor ontstond in 2018, na een bijeenkomst voor huisartsen en apothekers in Duiven en Westervoort, met een lezing van verslavingsarts Thomas Knuijver van IrisZorg over oxycodon. Ook in andere regio's, waaronder in Nijmegen, worden afspraken gemaakt om het gebruik te beperken. Vanuit het ministerie van Volksgezondheid is een landelijke projectgroep ermee aan de slag gegaan.

► Pagina 3 van 2

Slachtoffer van driehoeksoplichting zelf fraudeverdachte

Je bankrekeningen geblokkeerd omdat je zou frauderen. Zonder dat er eerst onderzoek naar is gedaan. Terwijl je geen oplichter bent, maar zelf gedupeerd.

Saskia Wassenaar
Tiel

Het overkwam Mariusz Bogucki uit Tiel. Het kan gebeuren, geeft de politie toe. Als op politie.nl drie keer aangifte tegen je wordt gedaan wegens internetoplichting, gaat er een melding naar je bank. Die blokkeert je rekeningen. Bogucki werd het slachtoffer van driehoeksoplichting. Dat is een ingewikkelde vorm van internetoplichting waarbij de oplichter (A) online iets koopt bij B, voor hetzelfde bedrag iets verkoopt aan C en in plaats van zijn eigen naam en rekeningnummer door te geven dat van B gebruikt. C betaalt B. Die stuurt het bestelde naar A. C heeft betaald voor iets wat hij nooit ontvangt en denkt dat hij is opgelicht

door B. A (die een vals adres opgeeft, maar dankzij track-and-trace het pakketje kan afvangen) blijft buiten schot. „Een bekend fenomeen”, zegt een politiewoordvoerder. „Je ziet vaak dat hierbij een foto van een pasje wordt gebruikt. Dat kan een rijbewijs zijn. Je ziet weleens dat mensen hun rijbewijs halen en trots een foto ervan op sociale media plaatsen. Doe dat dus nooit!” Banken, politie en online-marktplaatsen werken samen in het Landelijk Meldpunt Internetoplichting (LMIO). Als je aangifte van internetoplichting doet op politie.nl, komt die binnen bij het LMIO. Per jaar gaat het om zo'n 60.000 aangiftes. „Ondoenlijk om die te onderzoeken”, zegt een politiewoordvoerder. „Het LMIO maakt een dossier en stuurt dit naar de politie-eenheid waar de verdachte woont.” Wie aangifte doet, krijgt de rekeninghouder niet te horen. Vanwege privacyregels, vertelt de politiewoordvoerder. ► Regio 8

Dokters willen een opiatencrisis voorkomen

De verslavende pijnstiller

Gaat de Amerikaanse opiatencrisis overwaaien naar Nederland? De kop 'De dokter als dealer' shockeerde en was niet onwaar. Want we zijn flink meer verslavende pijnstillers op doktersrecept gaan slikken. Die dokters doen daar nu iets aan, in de regio Arnhem bijvoorbeeld.

Hoeveel mensen gebruiken opiaten?

Het gebruik van verslavende pijnstillers als oxycodon en fentanyl steeg tussen 2010 en 2017 met 55 procent. Vooral het gebruik van oxycodon steeg enorm: van 75.000 gebruikers in 2008 naar 452.000 in 2020. Driekwart daarvan kreeg het voorgeschreven door de huisarts, de rest door artsen in het ziekenhuis. Het totaal aantal gebruikers van opiaten in Nederland kwam in 2017 boven een miljoen uit. Sinds 2019 lijkt die trend te keren, blijkt uit cijfers van de Stichting Farmaceutische Kengetalen. Ongeveer 200.000 mensen gebruiken langdurig opiaten. Hoeveel verslaafden er precies zijn, is niet bekend. Afkicken is moeilijk en leidt tot zware ontwenningsverschijnselen. Fentanyl is tot honderd keer zo sterk als morfine. Oxycodon is lichter, maar nog steeds twee keer zo zwaar als morfine.

SUZANNE DE WINTER

Ik denk dat ik nu iets voor je heb', zegt de huisarts tegen John*. Het is 2009 en John, een interieurbouwer uit Arnhem, is dan al tien jaar rugpatiënt. Een kliniek in München heeft hem weer overeind gekregen, maar de pijn wordt niet minder. De ellende is zelfs zo heftig dat hij er posttraumatische stressklachten door krijgt.

'Oxycodon heet het', zegt de huisarts. 'Het is gloednieuw en een beter opiaat dan morfine, veel sterker ook. Ik zou je dit middel willen aanbevelen.' John luistert. Hij heeft al die jaren onvermoeibaar met zijn artsen en therapeuten meegedacht en gezocht naar de beste behandeling van zijn gesloopte rug. En naar iets tegen die pijnen. Dat is een lastige, want John is allergisch voor NSAID's. Dat zijn pijnstillers als ibuprofen, diclofenac en naproxen: het 'zwaardere geschut' als paracetamol niet genoeg helpt, bijvoorbeeld bij rugpijn.

Moet het nog sterker, dan kom je uit bij opiaten, zoals oxycodon, fentanyl, buprenorfine en opium. Dit zijn medicijnen met een zware pijnstillende werking, bedoeld voor de bestrijding van ernstige pijn, bijvoorbeeld na een operatie of pijn bij kanker. Later gingen artsen deze middelen ook voorschrijven bij lichtere klachten als botbreuken, gewrichtspijn of een hernia.

Bang voor schade

Naast het maximumaantal paracetamolletjes gebruikt John daarom medicinale cannabis. Die rookt en verdampt hij, tot dat hij dat omslachtige geklooi niet meer trekt en de cannabis dan maar eigenhandig tot wietolie perst die hij snel onder zijn tong kan druppelen. Zijn ervaringen met medicinale cannabis deelt de Arnhemmer ijverig met de overheid en zorgverzekeraars die er onderzoek naar doen. Nuttig, maar het is echt

niet genoeg. Hij blijft heftige pijnen houden. Zo zou hij het niet gaan redden, met een gezin, een bedrijf en schulden door zijn hersteloperaties.

Op de pijnpoli van ziekenhuis Rijnstate in Arnhem dubbelcheckt John het verhaal van zijn huisarts over dat nieuwe middel oxycodon. „Want ik was bang voor schade op de lange termijn. Maar net als de huisarts zeiden ze op de pijnpoli: waanzinnig goed middel. Dit kun je probleemloos je leven lang gebruiken.”

Zo gaat John naar huis met de pijnstiller die in de Verenigde Staten, zo is sinds enkele jaren duidelijk, de hoofdrolspeler is in een opiatencrisis. De afgelopen twintig jaar zijn meer dan een half miljoen Amerikanen gestorven aan een overdosis morfineachtige pijnstillers als oxycodon en fentanyl. Maar in dit verhaal is het pas 2009 en John - 'Ik was alleen maar bezig met overleven in die tijd' -, neemt zijn eerste 'oxy'. Hij vraagt zich vooral af: kan ik er veilig mee autorijden? Met de kennis van nu is dat bijna lachwekkend, beaamt hij cynisch.

Bijscholing

„Ik schrok zo”, vertelt Angélique van der Geest-Hoppenbrouwers, apotheker in Duiven, over het moment waarop ze hoorde hoe verslavend oxycodon is. Dat was in 2018, op een bijscholingsbijeenkomst voor dertig artsen en apothekers in Westervoort en Duiven. „Ik had me daarvoor gewoon niet gerealiseerd dat je er zo snel verslaafd aan kunt raken. Niet door het te misbruiken, maar gewoon door het te slikken.”

Janneke Pelser, huisarts in Westervoort, was ook bij deze lezing van Thomas Knuijver, verslavingsarts van IrisZorg. Hij was uitgenodigd voor een toelichting op krantenkoppen als: 'De dokter als dealer', die steeds vaker opdoken. Pelser: „Zouden die Amerikaanse taferelen hier ook kunnen gebeuren? Dat was een van de vragen.”



Binnen dertig dagen ben je verslaafd aan oxycodon

VERVOLG VAN PAGINA 3



‘Ik had me niet gerealiseerd dat je er zo snel verslaafd aan kunt raken’

Met oxycodon gaat inderdaad snel fout, had Knuijver uitgelegd: verslaafd binnen dertig dagen. Van der Geest-Hoppenbrouwers kreeg die boodschap niet meer uit haar hoofd. Pelser, die zich ook rot was geschrokken, vlooidde haar patiëntenbestand door: hoeveel oxycodon schreef zij eigenlijk voor en aan wie? „Ik dacht ineens aan een patiënt die voor 50.000 euro per jaar aan fentanyl wegsnoof. Elke gemiddelde huisartsenpraktijk heeft zijn opiaatverslaafden. Een handvol. Met een nulletje erachter. Ik was al wel eens bezig geweest om individuele patiënten te helpen afbouwen, als dat lukte, maar de aanpak moest grootster, realiseerde ik me toen.”

Enkele dagen later belden Pelser en Van der Geest-Hoppenbrouwers elkaar: hoe kunnen we voorkomen dat er nog meer mensen verslaafd raken aan oxycodon? Ze vroegen verslavingsarts Knuijver en pijnspecialist Michel Terheggen van ziekenhuis Rijnstate om mee te denken over een richtlijn voor artsen. Die komen om in de richtlijnen, dus die moest ‘kort, kort, kort’, aldus Pelser.

Klopt dit wel?

Uiteindelijk stelden de vier een richtlijn op die een leek nog kan snappen en die past op één A4’tje. Daar staat in hoe artsen oxycodon verantwoord kunnen voorschrijven. Geen kankerpatiënt? Dan niet meer dan één week voorschrijven en altijd de langwerkende oxycodon, want die is iets minder snel verslavend dan de kortwerkende. Herhaalrecepten voor oxycodon die niet stroken met deze afspraken, daar bellen de apothekers voortaan eventjes achteraan: klopt dit wel?

Tweehonderd huisartsen, 42 apothekers en ziekenhuisspecialisten in de regio Arnhem wer-

ken inmiddels met deze richtlijn. Het resultaat mag er wezen: de afgelopen twee jaar is de verslavende pijnstillers de helft minder voorgeschreven. De belangstelling voor deze aanpak is ook buiten de regio Arnhem groot. Van der Geest-Hoppenbrouwers heeft onlangs nog zeventienhonderd apothekers bijgeschoold en de mails en telefoontjes met vragen over de werkwijze blijven binnenkomen. Dat er tijdens het bedenken van de richtlijn weinig ‘ja, maar’-vragen van collega’s kwamen, zegt volgens Pelser ook iets over hoe druk huisartsen zijn. „Ze waren, hoorde ik soms zeggen, al lang blij dat iemand het oppakte.”

Van 15 mg naar 100 mg

Zijn eerste strip oxycodon? „Geweldig. De pijn ging weg. Ik was verbluft.” John begint in 2009 met 15 milligram oxycodon per dag. „Na anderhalve maand zat ik al op het dubbele.” Het middel werkt volgens hem al vrij snel ‘andersom’. „Als je nuchter bent en een biertje pakt, voel je een rush. Die zakt en dan ben je weer nuchter. Maar als oxycodon uitgewerkt raakt, en dat gebeurt steeds vlugger, voelt het als een biertje op nuchtere maag. Ik werd daar erg prikkelbaar van en ik kreeg last van extreme pijnen tussendoor. Dat is een bekende bijkomstigheid van oxycodon: het lichaam faket pijn en vraagt zo om meer. Ik heb vier jaar op 100 milligram per dag gezeten.”

In 2012 leest hij voor het eerst berichten over hoe pijnstillers op doktersrecept in steeds meer Amerikaanse staten een ravage aanrichten. Aan die verhalen zit op dat moment nog wel ‘die rare Amerikanen ook altijd’-ondertoon, maar John ziet meteen: shit, dit gaat ook over mij. „Ik begon het spul echt te haten.”

‘Is dit de nieuwe heroïneplaag?’

Na een operatie kreeg Jos van Bommel ook eens ‘zo’n zak oxycodon’ mee voor thuis. De huisarts uit Amersfoort, onderscheiden met een lintje voor zijn strijd tegen verslavende pijnstillers en bekend van zijn ‘De dokter als dealer’-waarschuwing in 2018. Hij zei er niks van en legde ze snel in zijn laatje naast het bed. „Drie nam ik er mee naar huis. Ik wilde zelf een keer een tabletje proberen. Ik voelde niks.” In zijn columns, onder meer voor *Medisch Contact*, schreef Van Bommel over oxycodon als nieuwe heroïneplaag toen nog aangenomen werd dat deze Amerikaanse ellende ons bespaard zou blijven. Een klassieker is het voorbeeld van een tienermeisje uit zijn praktijk dat van de KNO-arts zestig oxycodonpillen mee naar huis had gekregen na een amandeloperatie. „Dat was het begin van de landelijke schrikreactie. Twee maanden na dit stukje paste het Nederlands Huisartsen Genootschap zijn richtlijn op dit punt al aan. Daar was ik heel blij mee.” Nationaal en regionaal kunnen er wat de gepensioneerde Van Bommel betreft niet genoeg afspraken gemaakt worden over verantwoord opiatengebruik, maar het zou nog beter zijn als ze snel allemaal samen om de tafel gingen voor een eensluidend beleid. Hij hoopt daarnaast op meer aandacht voor het onderwerp pijn. Die pijnscores waarop de ziekenhuizen afgerekend worden door zorgverzekeraars, hebben veel schade aangericht, zegt hij. „Gaf je na je operatie de pijn een 6, dan kreeg je verplicht zo’n zak oxy mee naar huis. Vraag helemaal geen score, maar ga een gesprek aan over pijn. Dat werkt vaak veel beter.”

Hoe kan het dat dokters en apothekers, ook in Nederland, niet wisten dat oxycodon zo verslavend is? En waarom gingen ze, toen dit bekend werd, door met voorschrijven? Van der Geest-Hoppenbrouwers: „Oxycodon is ontzettend goed gemarket in een tijd dat we een cultuur kregen die vond dat mensen geen pijn meer mogen hebben. Purdue Pharma, de producent van oxycodon, zette erg in op het feit dat het middel niet verslavend zou zijn.” Pelser: „Dat argument zorgde ervoor dat het middel zo snel bij artsen in de pen kon komen. En niet helemaal onterecht, want bij pijn door kanker is oxy wel een goed en krachtig middel.”

De moeilijke weg

„Artsen doen het niet bewust fout”, vertelt Knuijver. „Het is niet zo van: ik mag het niet voorschrijven, maar ik doe het lekker toch.” Er zit volgens hem iets in de interactie tussen huisarts en patiënt die het heel verleidelijk maakt om toch maar die verslavende pijnstillers voor te schrijven. „Je hebt een patiënt met erge pijn. Dat kun je makkelijk en moeilijk aanpakken. Echt moeilijk, want je praat over doorverwijzen, over revalidatie. Dingen die de patiënt misschien niet kan, die veel tijd kosten en die niet altijd goed vergoed worden. En je hebt dat tabletje.”

Na het eerste recept ontvouwt zich volgens Knuijver al snel een huiveringwekkend scenario. Voor de patiënt én de arts. „Het lichaam past zich aan dit middel aan, het wil er steeds meer van en op een gegeven moment werkt het niet meer. Afbouwen geeft alleen maar méér pijn. De patiënt wordt zieliger en zieliger. Dat gedrag is ook nog eens perfect afgestemd op dat van een dokter die hoe dan ook wil helpen. Dan zit je

samen op een eenrichtingsweg en ga je geen 30 kilometer per uur meer, maar 120 kilometer per uur.”

Patiënt, geen junk

In 2013, na vier jaar oxycodon, polst John zijn huisarts: hij wil afbouwen. De aanleiding is een zakenreis naar Italië die eindigde aan een infuus in het ziekenhuis. „Dit is ongeveer de max, is wat mijn lichaam me toen vertelde. Laten we verder kijken, zei mijn huisarts. Maar hoe dat moest, wist hij ook niet. Dat bleek wel. Hij stelde zelfs nog even fentanyl voor. Kun je nagaan, die andere foute pijnstillers met al die doden. Ik heb dat doosje bewaard als een herinnering aan hoe krankzinnig het was.”

Via een kennis komt John in contact met Thomas Knuijver van IrisZorg. „Ik vond het verschrikkelijk om me bij een verslavingskliniek te moeten melden. De schaamte. Ik ben rugpatiënt, geen junk. Maar Thomas liet me al snel zien dat ze daar twee groepen mensen helpen. De junks die overal van af moeten en pijnpatiënten die geholpen moeten worden aan betere pijnmedicatie.”

Dat is in het geval van John gelukt. Van de oxycodon is hij af. „Ik gebruik nu methadon. Het spul dat ze ook aan heroïneverslaafden geven. Ik moest me even over die associatie heen zetten. Maar het is een verdomd goeie pijnstillers. Weinig bijwerkingen en heel stabiel. Ze hadden je meteen hierheen moeten sturen, zegt Thomas soms. Dit is dus het paar-denmiddel dat ik zocht.”

■ *John is een gefingeerde naam. Uit privacyoverwegingen wil hij niet met zijn echte naam in de krant. Die naam is bekend bij de redactie.