

## Opgepast, deze pijnstillers werkt verslavend

Onnodig pijn lijden hoeft niet, maar zowel artsen als patiënten moeten zorgvuldiger omgaan met opioïde pijnstillers

Ilse VAN HALST

Als u ernstige rugklachten had, nam u misschien al opioïde pijnstillers? Die worden overigens ook voorgeschreven aan kankerpatiënten. De jongste tien jaar is het gebruik van zulke medicijnen verdubbeld. Dat is een reden om aan de alarmbel te trekken. Opioïde pijnstillers zijn immers verslavend. En dat is te weinig geweten, waarschuwt Catharina Matheï van het Academisch Cen-

trum voor Huisartsgeneeskunde aan de KU Leuven.

Opioïden zijn verwant met heroïne en werken in op de hersenregio's die pijn reguleren, het centrale zenuwstelsel en het ruggebrein. „Ze zijn doeltreffend als pijnstillers, maar werken bovendien psychologisch, zodat je het gevoel hebt dat je zorgen van je afglijden”, legt Matheï uit.

Ze wil geen paniek zaaien, maar wel tijdig waarschuwen, om te

voorkomen dat ons land in Amerikaanse toestanden belandt, waar de situatie epidemisch is. „Ook in ons land stijgt het aantal mensen met een verslaving aan medicatie”, stelt Matheï vast, die ook actief is in de drugshulpverlening. „Naar schatting vijf op de honderd patiënten die opioïden voorgeschreven krijgen, ontwikkelen een afhankelijkheid. Dat is niet veel, maar hoe meer mensen die middelen krijgen voor-

geschreven, hoe meer eraan verslaafd zullen raken.”

Dergelijke pijnstillers bannen is geen oplossing. „Ze zijn noodzakelijk en doeltreffend. Wel pleit ik voor een zorgvuldig en deskundige manier van voorschrijven”, zegt Matheï, die geenszins artsen met de vinger wil wijzen. „Mensen nemen vaak hun toevlucht tot pijnstillers als snelle oplossing. Als je bijvoorbeeld rugklachten hebt, biedt

het medicijn op korte termijn verlichting, maar in vele gevallen bestaat een duurzame oplossing uit spierversterkende oefeningen, kine volgen, enzovoorts.”

„Iedereen heeft een verantwoordelijkheid”, besluit Matheï. „Het is aan de arts om uitleg te geven en aan de patiënt om vragen te stellen. De apotheker mogen we evenmin vergeten. Hij heeft de verantwoordelijkheid om mensen te informeren.”

## Bouwen zonder uitstoot

Vanaf 2021 moet elk nieuwbouwproject bijna-energie neutraal zijn, maar sommigen denken nu al een heel eind verder

Jozefien VAN HUFFEL

Wat is de meest geconsumeerde stof ter wereld, na water? En de productie waarvan stond in 2014 in voor zes procent van de wereldwijde CO<sub>2</sub>-uitstoot? Twee vragen, één antwoord: cement, het snel hardende bindmiddel dat vooral gebruikt wordt voor beton en metselspecie. Onder meer door het gebruik van cement is de constructie van gebouwen een niet te negeren factor in de klimaatopwarming. En dat is nog maar het begin, want het gemiddelde gebouw veroorzaakt nog meer CO<sub>2</sub>-uitstoot in de periode dat het gebruikt, en dus verwarmd, gekoeld en verlicht wordt, en bij de afbraak.

Overheden zijn zich er vandaag terdege van bewust dat we, om de klimaatopwarming tegen te gaan, anders moeten gaan bouwen en wonen. Vanaf 2021 moet elke nieuwbouwproject in Vlaanderen en in Europa bijvoorbeeld bijna-energie neutraal (BEN) zijn. Zo'n BEN-gebouw heeft weinig energie nodig voor koeling, ventilatie, verwarming en warm water, en haalt die energie bovendien uit hernieuwbare energiebronnen, zoals zonne- en windenergie.

Maar gaat de BEN-norm ver genoeg? Sommigen stellen dat het niet genoeg is om geen negatieve impact te hebben op het klimaat en dat je moet streven naar een positieve impact. Zo stelde een Brits bedrijf drie jaar geleden al zijn *Carbon Buster* voor, een baksteen die tijdens de productie meer CO<sub>2</sub> in zich opneemt dan er tijdens die productie wordt uitgestoten. In Nederland, in Noord-Brabant tussen Nijmegen en Eindhoven, werken dertig gezinnen dan weer volop aan de realisatie van Ecodorp Boekel, een woonwijk die op diverse manieren een verbetering voor de leefomgeving wil betekenen.

„Nu wonen we nog in tijdelijke woningen op het terrein, maar onze permanente woningen zullen meer CO<sub>2</sub> opslaan dan ze uitstoten”, zegt initiatiefnemer Ad Vleems. „We kiezen voor houtskelbouw met hennep-kalkmuren. Hennep groeit snel en de muren blijven ook als het gebouw er staat CO<sub>2</sub> opslaan. Aan het eind van de levensduur zijn de huizen bovendien composteerbaar. De opgeslagen CO<sub>2</sub> komt dan grotendeels terecht in de aarde en in de landbouw.” Ook bij het verbouwen van voed-

sel denkt het ecodorp aan CO<sub>2</sub>. Vleems: „We versterken de humuslaag in de bodem en kiezen voor vaste planten en struiken, die blijven groeien en dus koolstofdioxide opslaan.”

Ecodorp Boekel zal eigen energie opwekken en opslaan in accu's en drinkwater uit regenwater puren. Gebruikt en gezuiverd water zal opnieuw in de bodem terecht komen, anders dan in bijna alle woongebieden, waar al het water in de riolering terecht komt en waar daardoor, althans op Nederlandse veengrond, stabiliteitsproblemen ontstaan.

„Bedrijven mogen bij ons ook innovatieve ideeën komen uitproberen”, zegt Vleems. „Zo is er de circulaire stroomkabel, die aan het einde van zijn levensduur helemaal uit elkaar gehaald en opnieuw gebruikt kan worden. Volgens de Nederlandse netbeheerder is het de kabel van de toekomst, maar hij moet natuurlijk worden uitgetest. Wel, wij vinden het niet erg dat een experiment in ons project mislukt en voor ons wat ongemak veroorzaakt, zolang de transitie naar een andere manier van bouwen en consumeren daardoor maar sneller gaat.”



Kruidentuin in aanbouw. Een eerste stap naar een wijk met positieve impact. © Ecodorp Boekel

Advertentie

## Vaarwel vocht!

Vochtbestrijding Tibas garandeert een professionele en definitieve oplossing voor veel voorkomende vochtproblemen zoals **opstijgend vocht, water in de kelder, condens-problemen, natte ramen, vochtige muren, een muffe geur en schimmelvorming**. Ervaren en gediplomeerde specialisten voeren de werken snel, stipt en ordelijk uit en dit aan eerlijke prijzen.



**OPSTIJGEND VOCHT  
KELDERDICHTING  
CONDENS  
EN SCHIMMEL**



Voor meer informatie over de diensten van Vochtbestrijding Tibas, kijk op [www.tibas.be](http://www.tibas.be).  
Voor een **gratis offerte** kan u bellen op het nummer **0800 62 136** of een mail sturen naar [info@tibas.be](mailto:info@tibas.be)\*

vochtbestrijding  
**tibas**  
0800 62 136 - [www.tibas.be](http://www.tibas.be)

**GRATIS  
OFFERTE  
0800 62 136**

Lekproblemen en lekdetectie worden vakkundig opgelost door het partner-bedrijf Polygon (0800 96 600 - [www.polygongroup.be](http://www.polygongroup.be)).