

# De pijn-toolkit



> CHANGE PAIN®

# De pijn-toolkit

## **... is voor mensen met chronische pijnklachten**

Bij chronische pijnklachten is een duidelijke oorzaak niet altijd te benoemen.

U wilt uw klachten natuurlijk zoveel mogelijk beperken, maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Deze pijn-toolkit tegen pijn is een boekje met duidelijke informatie, handige tips en suggesties om u te helpen omgaan met uw pijnklachten.

De inhoud van dit boekje moet niet gezien worden als de definitieve waarheid over zelfmanagement bij pijnklachten, maar simpelweg als een handige leidraad om u op weg te helpen. Lees het boekje op uw gemak door en bekijk wat u eruit kunt gebruiken.

Veel succes!

4e druk, april 2017

Deze toolkit is samengesteld door Pete Moore, een Engelsman die zelf lijdt aan chronische pijn, astma en artrose. Hij is hierbij geholpen door vrienden, familie en zorgverleners. Deze Nederlandse vertaling is gemaakt in samenwerking met het Wervelkolomcentrum van het Universitair Medisch Centrum Groningen, en met een aantal patiëntenorganisaties.

Deze toolkit heeft al veel mensen geholpen en nu kunt u er ook gebruik van maken!



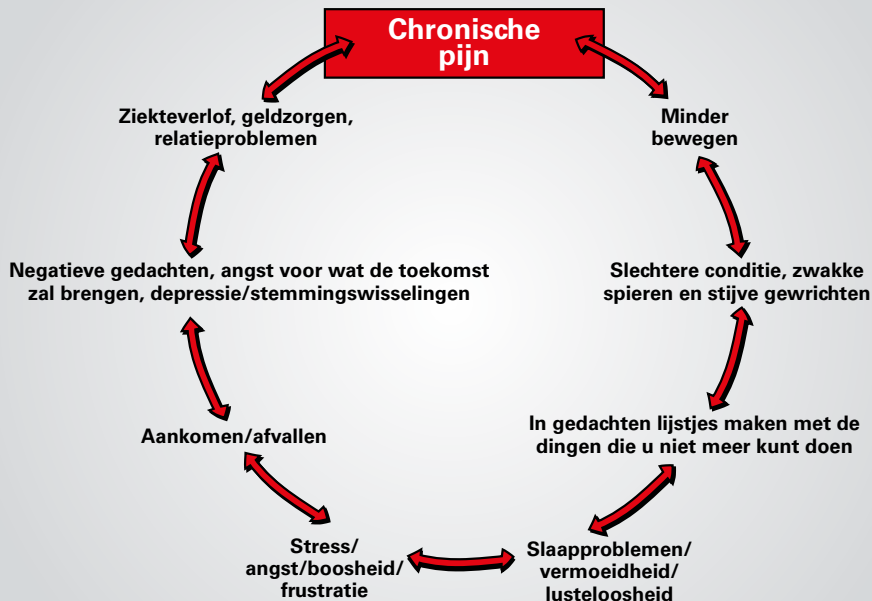
# Inhoud

Waaruit bestaat de pijn-toolkit? .....	5
De vicieuze cirkel van chronische pijn .....	6
Veelgestelde vragen .....	10
De pijn-toolkit .....	13
Suggesties voor uw dagindeling .....	26
Tips voor als het minder goed gaat .....	30
Uw leefstijl aanpassen en in beweging komen .....	36
Wat mensen vinden van de pijn-toolkit .....	38
Voor als u behoefte hebt aan extra informatie en ondersteuning ..	40
Over de auteur .....	44

## Waaruit bestaat de pijn-toolkit?

Tool 1	–	Accepteer dat u chronische pijnklachten heeft ... en pak dan uw leven weer op _____	13
Tool 2	–	Kom in actie – vraag uw omgeving om hulp _____	14
Tool 3	–	Doseer uw activiteiten _____	15
Tool 4	–	Stel prioriteiten en maak een dagindeling _____	16
Tool 5	–	Doelen stellen en plan van aanpak maken _____	17
Tool 6	–	Gun uzelf tijd _____	18
Tool 7	–	Zorg voor voldoende ontspanning _____	19
Tool 8	–	Oefeningen en lichaamsbeweging _____	20
Tool 9	–	Houd een dagboek bij en leg uw vorderingen vast ____	21
Tool 10	–	Maak een terugvalplan _____	22
Tool 11	–	Teamwerk _____	23
Tool 12	–	Houd het vol – het gebruik van tool 1 t/m 11 in uw dagelijks leven _____	24

# De vicieuze cirkel van chronische pijn



De pijlen kunnen beide kanten op wijzen: zo kan ziekteverlof resulteren in negatieve gedachten en angst voor wat de toekomst zal brengen, en deze gevolgen kunnen op hun beurt weer stress, angst enzovoort met zich meebrengen.

# Hebt u het gevoel gevangen te zitten in een vicieuze cirkel van chronische pijn?

Als dat zo is, stel uzelf dan de volgende drie vragen:

1. **Doe ik op mijn goede dagen extra veel, en weinig op mijn slechte dagen?**
2. **Ben ik geneigd te veel hooi op mijn vork te nemen en meer te doen dan nodig is?**
3. **Wil ik het anderen graag naar de zin maken en kan ik slecht 'nee' zeggen als mensen mij vragen iets te doen?**

Als de vicieuze cirkel van chronische pijn u bekend voorkomt en als u zich herkent in de bovenstaande drie vragen, dan kan deze pijn-toolkit u misschien helpen. Lees verder om te zien wat de toolkit voor u kan betekenen.

## Chronische pijn is:

Pijn die drie maanden of langer aanhoudt en niet op medische behandeling reageert. Deze klachten kunnen grote invloed hebben op iemands leven en voor veel frustratie zorgen.

Chronische pijn kan zelfs gevolgen hebben voor hoe iemand omgaat met zijn of haar familie, vrienden en collega's. Mensen met aanhoudende pijnklachten krijgen soms na onderzoek door hun arts te horen:



***“Sorry, maar ik ben bang dat u lijdt aan chronische pijn. U zult ermee moeten leren leven.”***

Mogelijk heeft u al verschillende behandelingen gehad, zonder gewenst resultaat. Gelukkig zijn er ook veel dingen die u zelf, met steun van uw zorgverlener, familie, vrienden en collega's, kunt doen om beter om te gaan met uw pijnklachten. De enige voorwaarde is dat u bereid moet zijn om hulp te vragen.



## Bent u een 'nee-denker' geworden?

Een 'nee-denker' is iemand die wel geprobeerd heeft om zijn of haar dagelijkse bezigheden (zoals werken, het huishouden doen, tuinieren, sporten, op vakantie gaan, naar de bioscoop gaan, uit eten gaan en dingen ondernemen met het gezin) te blijven doen, maar daar toch mee gestopt is als gevolg van de pijnklachten. Zodra u minder gaat ondernemen, is de kans groot dat u steeds sneller zult denken dat u iets niet kunt doen. Klinkt dat bekend? Bent u vastgelopen in uw pijnproces, zeg dan Ja tegen uzelf en pak uw kans om uw positie te verbeteren.

Als u de verschillende tools uit deze toolkit ter harte neemt en ermee aan de slag gaat, kunt u weer een 'ja-denker' worden. Zo'n verandering zal niet plotsklaps plaatsvinden, dus gun uzelf tijd.



Maandag  
15.30 uur



Dinsdag  
15.30 uur

Komt dit  
u bekend  
voor?

# Veelgestelde vragen

## **Is chronische pijn een groot probleem in Nederland?**

Het korte antwoord op deze vraag is 'ja'. U bent dus zeker niet de enige met deze klachten.

**In Nederland lijden in totaal 2,97 miljoen mensen aan matige tot ernstige chronische pijn. De gemiddelde leeftijd van deze mensen is 51,3 jaar waarvan 60% vrouw is<sup>1</sup>.**

## **Waarom moet ik zelf wat gaan doen tegen mijn pijnklachten? Daarvoor ga ik toch geregeld naar mijn zorgverlener?**

Veel mensen met chronische pijn gaan naar hun zorgverlener om te worden behandeld of om hulp en ondersteuning te krijgen. Maar heeft u wel eens uitgerekend hoeveel uur per jaar u daadwerkelijk met uw zorgverlener overlegt?

Naar schatting hebben mensen met gezondheidsproblemen (waaronder mensen met pijnklachten) gemiddeld nog geen 3 uur per jaar overleg met een zorgverlener. De overige 8757 uren van het jaar zijn ze dus op

1) Breivik et al. Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment. European Journal of Pain 10 (2006) 289-333<sup>1</sup>

zichzelf aangewezen. Het is dan ook erg belangrijk dat mensen met pijnklachten leren wat zij zelf tegen hun klachten kunnen doen en hoe zij deze vaardigheden kunnen inpassen in hun dagelijks leven.

Het is dus van groot belang en zelfs noodzakelijk dat u zelf een actievere rol gaat spelen bij de behandeling van uw pijnklachten. Uw arts of zorgverlener kan niet als enige verantwoordelijk zijn voor uw pijnbehandeling, u speelt hierbij zelf ook een essentiële rol. Goede pijnbehandeling vraagt om teamwerk.

Nu vraagt u zich misschien af:

**“Op wat voor manier kan ik zelf een actievere rol gaan spelen en hoe moet ik dat aanpakken?”**



## Veelgestelde vragen



Om te beginnen is het handig om een aantal vaardigheden op te doen en verschillende tools te leren gebruiken. Deze tools zijn te vergelijken met het gereedschap in de gereedschapskoffer van een monteur die auto's repareert en het onderhoud verzorgt. Voor goed zelfmanagement van uw pijnklachten zult u ook het juiste gereedschap, dus de juiste tools, nodig hebben. Misschien heeft u niet alle tools uit deze toolkit nodig, maar het is altijd verstandig om veel verschillende tools bij de hand te hebben. Ze kunnen immers altijd een keer van pas komen. Een goede monteur neemt ook niet voor niets altijd zijn hele gereedschapskoffer mee. Zelfmanagement van chronische pijn lijkt lastiger dan het daadwerkelijk is. Laten we dus maar snel beginnen en gaan kijken naar de eerste tool.

# De pijn-toolkit



## **Tool 1 - Accepteer dat u lijdt aan chronische pijn... en pak dan uw leven weer op**

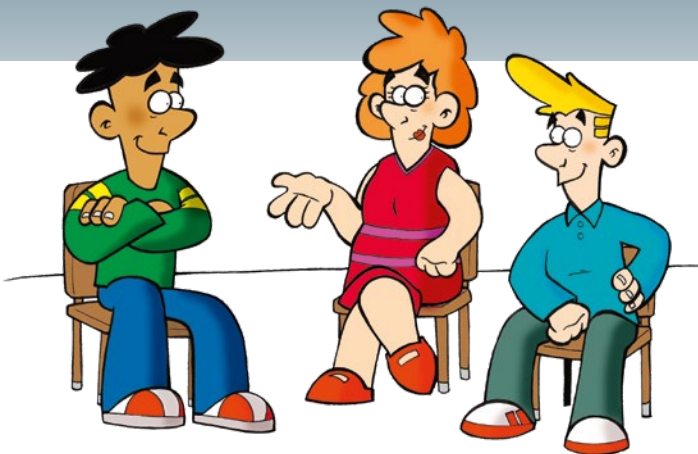
De belangrijkste tool uit uw pijn-toolkit is het accepteren dat u chronische pijnklachten heeft.

Acceptatie betekent niet dat u zich bij uw klachten moet neerleggen, maar dat u zich realiseert dat u zelf actie zult moeten ondernemen om zo goed mogelijk met uw klachten om te gaan.

Als u uw aandoening accepteert, is het alsof u een deur van het slot doet – zodra u de deur opent, krijgt u toegang tot diverse manieren om uw klachten aan te pakken. De sleutel waarmee u deze deur kunt openen is gelukkig niet moeilijk te vinden. Maar u moet hem wel willen gebruiken en open staan voor wat u achter deze deur zult aantreffen.



## De pijn-toolkit



### **Tool 2 - Kom in actie – vraag uw omgeving om hulp**

Bij zelfmanagement van uw pijnklachten zult u hulp en steun van anderen nodig hebben. Vraag daarom aan uw zorgverlener, vrienden, familie en collega's of ze u hierbij als team willen helpen. Stel een plan van aanpak op voor uw zelfmanagement. Mogelijk zijn er in uw omgeving patiëntenorganisaties waar u terecht kunt voor extra ondersteuning bij uw zelfmanagement. Achter in dit boekje vindt u enkele nuttige adressen.



### Tool 3 - Doseer uw activiteiten

Dit is een van de belangrijkste dingen die u kunt doen om uw pijnklachten aan te pakken. Probeer veranderingen aan te brengen in de hoeveelheid werk en uw andere dagelijkse bezigheden. Kwam de vicieuze cirkel van chronische pijn u bekend voor? Doet u vaak meer dan u eigenlijk aankunt of ontziet u zichzelf juist te veel waardoor u steeds minder actief wordt en uw conditiesteeds verder verslechtert? Het doseren van uw activiteiten

komt neer op het volgende: het gedurende de dag inlassen van pauzes **'voordat'** uw lichaam daarom vraagt. Dat lijkt gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het beste is om uw taken te verdelen en te proberen niet alles in een keer te doen.



# De pijn-toolkit



## Tool 4 - Stel prioriteiten en maak een dagindeling

Een onmisbare tool is het stellen van prioriteiten en het maken van een dagindeling. Maak een lijstje van alle dingen die u zou willen doen op een dag, maar wees bereid om uw dagindeling tussendoor aan te passen. Een dagindeling is niet bedoeld als een heilig moeten, maar kan wel goed worden gebruikt als uitgangspunt.

### Voorbeelden:

- Maandagochtend: woonkamer stofzuigen – niet vergeten een aantal pauzes in te lassen zodat ik het werk kan doseren
- Maandagmiddag: avondeten voorbereiden (zittend)
- Dinsdagochtend: zwemmen, bij vrienden op de koffie gaan, na thuiskomst eventjes ontspannen
- Dinsdagmiddag: dagindeling voor woensdag maken

Blijf echter flexibel!







## Tool 5 - Doelen stellen en plan van aanpak maken

Misschien hebt u de neiging te hard van stapel te lopen. Om dat te voorkomen, is het verstandig om eenvoudige, haalbare doelen te stellen die u in een plan van aanpak kunt verwerken. Om iets te kunnen bereiken, moet u immers duidelijk kunnen zien naar welk einddoel u toewerkt, zoals de eindstreep bij een hardloophwedstrijd of een doel bij een potje voetbal.

U zou bijvoorbeeld voor ieder uur, iedere dag of iedere week een plan van aanpak kunnen maken met eenvoudige doelen. Als u niet zeker weet hoeveel u aankunt, overleg dan met uw behandelaar. U kunt ook deelnemen aan een zelfmanagementprogramma om meer te leren over het stellen van haalbare doelen en het maken van een plan van aanpak. De meeste Nederlandse revalidatiecentra en -afdelingen van ziekenhuizen bieden pijnrevalidatie programma's aan.





## **Tool 6 - Gun uzelf tijd**

Gun uzelf tijd als u begint met zelfmanagement van uw pijnklachten. Het kan weken of maanden duren voordat u de eerste veranderingen of verbeteringen opmerkt. Zodra u zich beter voelt, zal de verleiding groot zijn om weer dingen te gaan doen die u eerder heeft moeten opgeven. Maar pas op dat u zich niet overvraagt, want dat zou de kans op een terugval kunnen vergroten. Probeer van dag tot dag te bekijken wat u aankunt. En vergeet niet uw omgeving te vragen u te helpen en ondersteunen. Hulp vragen is geen zwaktebod maar juist een teken van kracht!

### **Ermee leren leven of zelfmanagement?**

Als iemand ervoor kiest om te leren leven met chronische pijn, zal diegene meestal te maken krijgen met veel onvoorspelbare pieken en dalen. Wanneer iemand geneigd is te veel hooi op de vork te nemen zal hij of zij snel te veel doen op de dagen dat het goed gaat (een piek), en op slechte dagen in bed moeten blijven (een dal). Bij zelfmanagement van pijnklachten zal iemand daarentegen weloverwogen keuzes maken in wat hij/zij op een dag doet, en zo het aantal dalen kunnen beperken. Bij zelfmanagement wordt dus minder aan het toeval overgelaten.



## Tool 7 - Zorg voor voldoende ontspanning

Het is erg belangrijk dat u weet hoe u zich kunt ontspannen. Door te zorgen voor voldoende ontspannende activiteiten kunt u uw verkrampde spieren losser maken en zult u ook mentaal tot rust komen.

Bij ontspannende activiteiten kunt u denken aan:

- Een boek lezen
- Naar muziek luisteren
- Tuinieren
- Bij vrienden op de koffie gaan
- Naar de bioscoop of uiteten gaan
- Buikademhalingsoefeningen doen (uw zorgverlener kan u hier uitleg over geven)
- Mediteren
- Dansen
- Wandelen



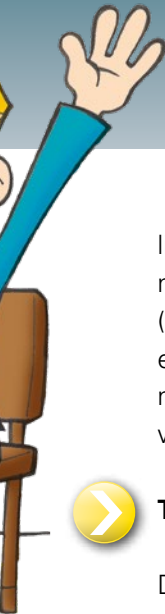


## Tool 8 - Oefeningen en lichaamsbeweging

Mensen met pijnklachten durven vaak niet aan lichaamsbeweging te doen omdat ze bang zijn dat dit hun klachten zal verergeren. Het tegenovergestelde is echter het geval. Door regelmatig rekoefeningen te doen en te bewegen zullen de pijnklachten en andere ongemakken op termijn juist afnemen, doordat het lichaam beter voorbereid zal zijn op lichamelijke inspanning. Zwakke spieren zullen sterker worden en ook uw gemoedstoestand zal waarschijnlijk verbeteren. Maar bouw uw training wel geleidelijk op en zorg ervoor dat u de intensiteit van uw oefeningen en lichaamsbeweging geleidelijk verhoogt. Dan zult u merken dat het minder zwaar is dan u nu wellicht denkt.

Het kan zijn dat lichamelijke inspanning pijnlijk voor u is. Spieren die te weinig zijn gebruikt en daardoor verslapt zijn, doen namelijk sneller pijn dan sterke spieren. Het is verstandig om samen met uw behandelaar een speciaal op u afgestemd trainingsprogramma op te stellen waarmee u op een veilige manier stap voor stap aan uw





lichamelijke gezondheid kunt werken. Zo kunt u uw spieren sterker maken en bovendien aan uw zelfvertrouwen werken. Ook zwemmen (of heen en weer lopen in het bad) is een zeer goede oefening, en door de minimale belasting van het lichaam erg geschikt voor mensen met gewrichtsklachten. Op bladzijde 35 staan 15 redenen waarom lichaamsbeweging goed voor u is.



### **Tool 9 - Houd een dagboek bij en leg uw vorderingen vast**

Door uw vooruitgang bij te houden in een dagboek kunt u duidelijk zien hoeveel u al bereikt hebt. Dit werkt motiverend en maakt het gemakkelijker om steeds hogere doelen te stellen. Maar het helpt u ook inzicht te krijgen in wat juist niet werkt, zodat u van die momenten kunt leren. Van onze fouten leren we soms meer dan van onze succesverhalen. Probeer elke dag één opmerking op te schrijven waaruit blijkt dat u op een goede manier uw pijnklachten aan het aanpakken bent. Gebleken is dat mensen daardoor meer zelfvertrouwen krijgen.



# De pijn-toolkit



## Tool 10 - Maak een terugvalplan

Is het realistisch om te denken dat u nooit een terugval zult krijgen?

Het antwoord op deze vraag is heel simpel: NEE!

Bij goed zelfmanagement van pijnklachten hoort het maken van een plan voor de dagen dat het minder goed gaat. Raadpleeg uw zorgverlener als u hier hulp bij nodig hebt of niet goed weet hoe u zo'n plan kunt opstellen. Schrijf op waardoor uw terugval veroorzaakt is en wat u hebt gedaan om er weer bovenop te komen.

Dit is belangrijke informatie voor als u nog een keer een terugval zou krijgen.

Op pagina 30 vindt u een voorbeeld van een terugvalplan.





## Tool 11 - Teamwerk

Teamwerk is onmisbaar bij de behandeling van pijn, en u zult dan ook goed moeten samenwerken met uw zorgverlener.

Een voetbalelftal gaat immers ook niet het veld op zonder weldoordachte teamstrategie.

Het behandelen van uw pijnklachten is geen eenrichtingsverkeer. U kunt niet van uw zorgverlener verwachten dat deze al uw klachten wegneemt; er is ook voor u een belangrijke rol weggelegd.

U en uw zorgverlener kunnen samen een plan van aanpak opstellen. Aan de hand van dat plan kunnen kunt u samen bijhouden welke vorderingen u maakt.





## Tool 12 - Houd het vol

...het gebruik van tool 1 t/m 11 in uw dagelijks leven.

**“Moet ik deze tools echt elke dag gaan gebruiken?”** is wat u zich nu misschien afvraagt, en het antwoord is simpel: **ja**. Zoals een diabetespatiënt elke dag de voorgeschreven medicatie moet gebruiken en zich aan een dieet moet houden, zo bestaat **uw** ‘behandeling’ uit het stellen van prioriteiten en maken van een dagindeling, het doseren van uw activiteiten, het maken van een plan van aanpak met dag-, week-, of langetermijndoelen, het zorgen voor voldoende ontspanning, aan lichaamsbeweging doen, actief blijven en er eenvoudig gezegd voor zorgen dat u uw pijnklachten onder controle houdt. Veel mensen vinden het lastig om dit vol te houden, maar als het eenmaal onderdeel is geworden van uw dagelijkse routine, zult u merken dat het nog maar weinig moeite kost. Zelfmanagement van uw pijnklachten wordt een dagelijkse gewoonte.



- De pijn accepteren
- Zelf actie ondernemen
- Prioriteiten stellen
- Activiteiten doseren
- Doelen stellen en een plan van aanpak maken
- Uzelf tijd gunnen
- Zorgen voor voldoende ontspanning
- Aan lichaamsbeweging doen
- Een dagboek bijhouden
- Een terugvalplan maken
- **En een lange adem hebben!**



## Suggesties voor uw dagindeling



Het lijkt nu misschien erg lastig om zelf meer verantwoording te gaan nemen voor het bestrijden van uw pijnklachten en voor de manier waarop u met uw klachten omgaat. Maar u zult merken dat dit best meevalt. Zodra het gebruik van de tools uit deze toolkit onderdeel van uw dagelijkse routine is geworden, zult u uw pijnklachten onder controle kunnen houden zonder er steeds over te hoeven nadenken – het zelfmanagement van uw pijnklachten wordt dan net zo'n routinehandeling als tandenpoetsen.

Zorg ervoor dat u zich omringt met mensen die u steunen. Betrek anderen bij uw voortgang en maak van het zelfmanagement van uw pijnklachten een positief proces voor zowel uzelf als de mensen uit uw omgeving.

**Wat heb ik van deze pijn-toolkit geleerd over zelfmanagement van mijn pijnklachten (noem drie punten)?**

1

---

2

---

3



**Wat ga ik proberen anders te doen?**

1

---

2

---

3



## Suggesties voor uw dagindeling

Het is belangrijk dat u zichzelf aanleert om al uw dagelijkse activiteiten te doseren. Zorg ervoor dat u tool nummer 4 altijd paraat hebt.

### **Strijken**

Strijk meerdere keren kleine beetjes in plaats van alles in één keer te doen. Probeer dus niet een hele stapel schone was in een keer weg te werken, maar verdeel het wasgoed over meerdere strijkbeurten verspreid over meerdere dagen.

Maak er bijvoorbeeld twee of drie stapeltjes van:

- een stapeltje met strijkgoed dat u snel weer nodig hebt,
- een stapeltje waarmee u geen haast hebt, en
- een stapeltje dat u zonder problemen tot het einde van de week kunt laten liggen

### **Boodschappen doen**

Doe de wekelijkse boodschappen niet allemaal tegelijk, maar ga meerdere keren per week naar de winkel. Verdeel de boodschappen over meerdere tassen, zodat u niet te zwaar hoeft te tillen.

Dit zijn uiteraard maar enkele voorbeelden. Er zijn waarschijnlijk nog veel andere dagelijkse bezigheden die u minder belastend zou kunnen maken. Denk daarom goed na welke verbeteringen u zou kunnen aanbrengen in uw dagelijkse bezigheden.

Als u even stilstaat bij wat u wilt doen **voordat** u het gaat doen, verkleint u de kans op een terugval en verergering van uw pijnklachten.



**Vergeet niet:**

Bij het doseren van uw activiteiten last u pauzes in voordat uw lichaam daarom vraagt en verspreidt u uw activiteiten over meerdere momenten.

## Tips voor als het minder goed gaat

Het is niet realistisch om te denken dat u nooit meer een terugval zult krijgen. Vooral als u snel te veel hooi op uw vork neemt, loopt u gevaar te veel tegelijk te doen en daardoor een terugval te krijgen.

Mocht u een keer een terugval krijgen, probeer dan vooral om rustig te blijven, al is dat voor veel mensen moeilijk. Het is daarom belangrijk om een plan klaar te hebben liggen voor het geval u een terugval krijgt.

Een terugval doet zich meestal voor nadat iemand zichzelf heeft overvraagd, misschien door te veel tegelijk te willen doen, onder druk van anderen of door even niet te hebben gedacht aan de pijnklachten. Neem het uzelf niet kwalijk. Vrijwel iedereen krijgt nog wel eens een terugval.

**Vraag uw huisarts of zorgverlener om advies als u niet precies weet hoe u een terugvalplan moet opstellen.**



- Blijf rustig
- Gebruik eventuele medicatie precies volgens voorschrift
- Denk goed na als anderen u vragen iets onbelangrijks te doen.  
U kunt dit ook weigeren en later doen wanneer u zich beter voelt
- Splits de activiteiten die u nog wel wilt doen op in (nog) kleinere delen (zie ook tool nummer 4)
- Las geregeld pauzes en ontspanningsmomenten in die lang genoeg duren om u te laten bijkomen
- ...en wees niet bang of te trots om anderen om hulp te vragen

## Tips voor als het minder goed gaat

### **Dosering van activiteiten**

Pas tijdelijk uw dagindeling aan zodat u soms kortdurend rust kunt nemen. Neem tussendoor geregeld even pauzes om bij te komen, maar niet te lang achter elkaar. Bij bedrust worden uw spieren heel snel zwakker: bij volledige bedrust neemt uw spierkracht elke dag met ongeveer 1% af!

Bedenk dat u sneller herstelt als u in beweging blijft en dingen blijft ondernemen.

### **Medicatiegebruik**

Als u medicatie gebruikt, houd u dan aan het voorschrift van uw huisarts of apotheker. Vraag uw huisarts of apotheker om advies als u vragen heeft over medicatiegebruik. Als u op vaste momenten medicatie moet innemen, zorg er dan voor dat u aan de innamemomenten herinnerd wordt. Vaak vergeten mensen het gewoon. Om dit te voorkomen kunt u plaknotities gebruiken, een alarm zetten of vragen of iemand anders u eraan wil herinneren.





Als u medicatie gebruikt tegen spierpijn (zoals rugpijn of pijn in uw arm, been of nek), realiseer u dan dat deze medicatie pijnprickers kan onderdrukken, waardoor u geneigd kunt zijn meer te doen dan goed is voor uw lichaam.

**Als u last hebt van spierpijn  
(bijv. rugpijn of pijn in uw arm, been of nek)**

Behandel het pijnlijke gebied met een warmte- en/of ijspakking. U merkt vanzelf wat bij u het best werkt. Bij nieuwe pijnklachten kan het helpen om tijdens de eerste 1 of 2 dagen ieder uur gedurende 5 minuten een vochtige doek met daarin een ijspakking tegen het pijnlijke gebied te houden.

Gebruik altijd een doek tussen de ijspakking en uw huid, want anders zou u de huid kunnen beschadigen. Het wordt afgeraden om op een ijspakking te liggen. Voor mensen met reumatische klachten kan het gebruik van een warmtepakking overigens prettiger zijn dan het gebruik van ijs.

**Ook hier geldt dat u bij twijfel uw huisarts of zorgverlener om advies dient te vragen.**

## Tips voor als het minder goed gaat



### **Blijf in beweging**

Blijf zo mogelijk actief met (rek)oefeningen en lichaamsbeweging, begin op een laag niveau en breid dit geleidelijk uit; elke dag / week een beetje meer, los van fluctuaties van de pijn. Het lijkt misschien vreemd om te blijven bewegen, maar u zult merken dat het went. Zie lichaamsbeweging niet als straf, want u kunt er echt veel baat bij hebben!

### **Ontspanning**

Ook door voldoende te ontspannen zult u beter kunnen omgaan met een terugval. Probeer te accepteren dat u aanhoudende pijn hebt en eventjes een terugval doormaakt. Probeer uzelf eraan te herinneren dat een terugval maar tijdelijk is en dus weer over zal gaan.

### **Water drinken**

Ieder mens heeft water nodig om gezond te blijven, dus het is voor iedereen belangrijk om voldoende water te drinken. Maar als u aan lichaamsbeweging doet, heeft uw lichaam extra behoefte aan water. Zorg er daarom voor dat u voorafgaand aan, tijdens en na de training voldoende vocht binnenkrijgt.

## 15 redenen waarom rekoefeningen en lichaamsbeweging (denk ook aan zwemmen) goed voor u zijn

- ze helpen uw algemene gezondheid te verbeteren en in stand te houden
- ze zijn gezond voor hart- en vaatstelsel – en voor de longen
- ze maken uw spieren sterker
- ze maken uw spieren soepeler
- ze verbeteren uw uithoudingsvermogen en uw conditie
- ze zorgen ervoor dat uw lichaam natuurlijke pijnstillers (endorfinen) gaat afgeven die inwerken op het zenuwstelsel, waardoor uw pijnklachten zullen afnemen
- ze helpen u om op een gezond gewicht te blijven
- ze zorgen ervoor dat u beter zult slapen
- ze verbeteren uw balans en coördinatie
- ze verminderen vermoeidheidsklachten en zorgen ervoor dat u meer energie krijgt
- ze verminderen spierspanning en stress
- ze gaan gevoelens van depressiviteit en angst tegen
- ze helpen u om positief in het leven te staan
- ze gaan obstipatie tegen
- ze kunnen een leuke activiteit zijn om samen met anderen te ondernemen



# Uw leefstijl aanpassen en in beweging komen

## Lichaamsbeweging op recept

Als u niet goed weet hoe u moet beginnen met uw actievere leefstijl, kan uw huisarts u adviseren. Er worden veel cursussen aangeboden in plaatselijke sport- of fitnesscentra of in een zwembad.

Vraag bij uw huisartsenpraktijk of er bij u in de buurt beweegcursussen of andere initiatieven voor patiënten met chronische pijn zijn waaraan u kunt deelnemen.





Let er bij het kiezen van een bewegingsprogramma op dat de instructeur bevoegd is voor en ervaring heeft met het begeleiden van mensen met chronische pijn.

Een goede instructeur bouwt uw training zo op dat u zich nooit overvraagd zult voelen.

### **Zorg voor uw lichaam**

et is erg belangrijk dat u goed voor uw lichaam zorgt.

Let vooral op de volgende punten:

- Eet gezond
- Slaap alleen 's nachts – voorkom dat u overdag in slaap valt

# Wat vinden mensen van de pijn-toolkit

## Doseren van activiteiten

Het doseren van mijn activiteiten was voor mij de belangrijkste tool. Ik was zo iemand die altijd doorgaat totdat de pijn echt te erg wordt en dan pas rust neemt. Sinds ik mijn dagelijkse bezigheden beter doseer, kan ik meer ondernemen zonder dat de pijn verergert. Ik heb ook een pijndagboek bijgehouden. Dat heeft me helpen inzien op wat voor momenten ik te veel hooi op mijn vork nam. *H.T.*

## Het sleutelwoord was 'acceptatie'

Ik vond het maar niets om te lezen dat ik volgens ene Pete Moore mijn pijn maar moest accepteren... Maar toen ik er goed over ging nadenken, begreep ik wel dat 'acceptatie' het sleutelwoord is om je leven weer te kunnen oppakken. En volgens mij heb ik dat punt inmiddels bereikt. Met behulp van een aantal van de tools ben ik weer echt onderdeel van mijn gezin geworden en ben ik zelfs weer gaan werken. *M.E.*



## Een plan van aanpak maken

Voor mij leken alle dagen op elkaar. Opstaan, ontbijten, tv-kijken, lunchen, weer tv-kijken, dan kwam de rest van het gezin thuis uit hun werk, en daarna ging ik weer tv-kijken. Door een eenvoudig plan van aanpak te maken is het gelukt om die saaie routine te doorbreken. Nu neem ik me bijvoorbeeld voor om geregeld wat rekoefeningen te doen of te bewegen en natuurlijk zorg ik ook voor ontspanning. En nu? Ik zit minder voor de tv. Ik heb het gevoel meer greep op m'n leven te hebben en heb minder pijnklachten. B.B.



## Voor als u behoefte hebt aan extra informatie en ondersteuning

Op deze bladzijden vindt u enkele namen en internetadressen van regionale en landelijke initiatieven en instanties waar u terecht kunt voor hulp, advies en ondersteuning.





## **Interessante boeken over dit onderwerp zijn:**

- I. Veehof, M., Schreurs, K., Hulsbergen, M., Bohlmeijer, E. (2010).  
Leven met pijn. De kunst van het aanvaarden. Amsterdam: Boom.
- II. Winter, F. (2000). De Pijn de Baas. ISBN10 9055134112
- III. Keijzer, D., van Wilgen P. (2013). Chronische pijn verklaard;  
oorzaken, advies en aanpak. ISBN10: 9401406537

Vergeet niet dat zelfmanagement- en pijnmanagementprogramma's u kunnen leren welke tools u kunt gebruiken, maar **dat u uiteindelijk degene bent die het echte werk zal moeten doen.**

# Voor als u behoefte hebt aan extra informatie en ondersteuning

## **Patiëntenorganisaties**

Het samenwerkingsverband pijnpatiënten naar 1 stem bestaat uit 14 patiëntenorganisaties. Allen zijn te vinden op de website

[www.pijnpatientennaar1stem.nl](http://www.pijnpatientennaar1stem.nl)

## **Andere bij pijn betrokken organisaties**

[www.nvvr.nl](http://www.nvvr.nl)

[www.pijnplatform.nl](http://www.pijnplatform.nl)

[www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

[www.whiplashdebaas.nl](http://www.whiplashdebaas.nl)

## **Arbeid en Pijn**

### **UWV**

[www.uwv.nl/Particulieren](http://www.uwv.nl/Particulieren)

### **Fit for work Nederland**

[www.centrumwerkgezondheid.nl/fitforwork/index.php/downloads/instrumenten](http://www.centrumwerkgezondheid.nl/fitforwork/index.php/downloads/instrumenten)

**Beroepsverenigingen** (waar u als pijnpatiënt ook informatie kunt vinden)

**Dutch Pain Society**

[www.dutchpainsociety.nl](http://www.dutchpainsociety.nl)

**Revalidatie Nederland**

[www.revalidatie.nl/revalideren/mogelijkheden/aanbod/pijnrevalidatie](http://www.revalidatie.nl/revalideren/mogelijkheden/aanbod/pijnrevalidatie)

**Nederlandse Vereniging Neurochirurgen/ Nederlandse Orthopedische Vereniging**

[www.dutchspinesociety.nl/patienteninformatie.html](http://www.dutchspinesociety.nl/patienteninformatie.html)

**Nederlandse Vereniging voor Anesthesiologie**

[www.anesthesiologie.nl/patienteninformatie](http://www.anesthesiologie.nl/patienteninformatie)

**Nederlandse Vereniging voor Neurologie**

[www.neurologie.nl/publiek/beroepsinformatie/richtlijnen/nvn-richtlijnen](http://www.neurologie.nl/publiek/beroepsinformatie/richtlijnen/nvn-richtlijnen)

**Oefentherapeuten**

[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)

**Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie**

[www.fysionet.nl](http://www.fysionet.nl)

**Nederlands Instituut van Psychologen**

[www.psynip.nl](http://www.psynip.nl)

**V & VN pijnverpleegkundigen**

[www.pijnverpleegkundigen.nl](http://www.pijnverpleegkundigen.nl)

**Ergotherapie Nederland**

[www.ergotherapie.nl](http://www.ergotherapie.nl)

## Over de auteur

### **Pete Moore**

Pete woont in Essex in het Verenigd Koninkrijk en zet zich al langere tijd vol overgave in voor zelfmanagement door mensen met pijnklachten en andere aandoeningen. Hij heeft meerdere boeken geschreven over zelfmanagement bij pijnklachten en heeft ook zelf zelfmanagementprogramma's ontwikkeld. Hij wordt vaak uitgenodigd als spreker bij educatieve bijeenkomsten van zorgverleners en patiëntenorganisaties, zowel in het Verenigd Koninkrijk als elders in Europa.



#### **Pete is lid van de:**

- British Pain Society
- International Association Study of Pain (IASP)
- European Federation for Research in Rehabilitation
- American Chronic Pain Association

Pete: *“Zelfmanagement van gezondheidsproblemen is minder moeilijk dan het lijkt, vooral als je het stap voor stap aanpakt. Vraag altijd uw zorgverlener, familie, vrienden en collega's om hulp en steun. Na verloop van tijd zal uw zelfvertrouwen toenemen en zult u het gevoel hebben meer greep op uw leven te hebben.”*

De pijn-toolkit is vertaald uit het Engels en aangepast met medewerking van:

1. Mw. M.W. Sterken MPA, dr. R. Soer en Prof dr. M.F. Reneman. Centrum voor Revalidatie en Wervelkolomcentrum van het Universitair Medisch Centrum Groningen. [www.centrumvoorrevalidatie.nl](http://www.centrumvoorrevalidatie.nl)

Noordelijke vertegenwoordigers

2. Stichting Pijn-hoop. [www.pijn-hoop.nl](http://www.pijn-hoop.nl)
3. Stichting Whiplash de baas. [www.whiplashdebaas.nl](http://www.whiplashdebaas.nl)
4. Whiplash stichting. [www.whiplashstichting.nl](http://www.whiplashstichting.nl)
5. Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten 'De Wervelkolom'. [www.nvvr.nl](http://www.nvvr.nl)
6. Grünenthal B.V. [www.gruenthal.nl](http://www.gruenthal.nl)

Redactieadvies: Mark Buunen\*, Irma Grabowsky\*, Chantal Tesson\* en Anne Marie Trip\*

\*) Grünenthal B.V







Grünenthal

[www.grunenthal.nl](http://www.grunenthal.nl)

NL/CHP/1609/001/11