

Chronische pijn: terugval voorkomen

Pijn is een belemmerende factor in het dagelijks leven. Gelukkig kun je als patiënt zelf ook wat doen om dit te verbeteren. Oefeningen en medicatie verminderen pijn. Volhouden lastig? Gebruik de tips en voorkom terugval.

Blijf bewegen

Het komt even niet uit, ik doe het later wel, ze zijn saai, het werkt toch niet. Redenen genoeg om niet volgens schema je oefeningen te doen.

Misschien lukt het hiermee beter:

Tips voor thuis

- ✓ Weet waarom je de oefeningen moet doen en hoe lang.
- ✓ Doe de oefeningen op vaste tijden en zo vaak als nodig.
- ✓ Vertel je behandelaar of het oefenen botst met je dagschema.
- ✓ Kijk tv of luister naar muziek tijdens het oefenen.
- ✓ Zeg het je behandelaar als het oefenen niet meer goed lukt.
- ✓ Vertel je omgeving dat oefenen erg belangrijk is en vraag support.

Gebruik leuke apps of games om te oefenen:

- games via www.therapwii.nl
- beweegapp www.fitapp.nl
- lage rugpijn-app via app store <http://www.apple.com/itunes/download/>
- digitale oefenvoorbeelden op www.fysiotherapy.nl
- persoonlijk online behandelplan via je therapeut op www.hellofysioapp.nl
- Physitrack: digitaal oefenprogramma op maat via je therapeut.
- sporten met de Fysio Fit app van Leeuwis.



VOLHOUDEN!

Samenwerkingsverband
**Pijnpatiënten
naar één stem**
pijnpatientennaar1stem.nl



Mis je medicatie niet

Je vergeet je medicijnen, innametijdstippen passen niet in je dagschema, je ervaart nare bijwerkingen of denkt dat ze toch niet werken. Toch is een juiste inname belangrijk. Misschien lukt het zo beter:

Tips voor inname

- ✓ Laat je arts goed vertellen waarvoor je medicijnen zijn en hoe ze werken.
- ✓ Vraag welk resultaat je mag verwachten en hoe lang je ze moet nemen.
- ✓ Bespreek eventuele belemmeringen zoals past het tijdstip in je dagritme, heb je teveel medicijnen bij elkaar, kun je moeilijk slikken.
- ✓ Herhaal bij de arts wat je begrepen hebt en aarzel niet om vragen te stellen.
- ✓ Neem elke dag op dezelfde tijd je medicijnen in.
- ✓ Leg je medicijnen op een vaste plek.
- ✓ Stop reservemedicijnen in je tas of portemonnee voor als je onverwachts niet thuis bent om op de juiste tijd je medicijnen te nemen.
- ✓ Herinner jezelf eraan waarom die medicijnen nodig zijn.
- ✓ Bespreek nare bijwerkingen met je arts of apotheker.
- ✓ Vertel de apothekersassistente bij een herhaalrecept hoe je de medicijnen ervaart.
- ✓ Als je overweegt om te stoppen bespreek dat met de arts: stop nooit zomaar.
- ✓ Heb je problemen met slikken, vraag je apotheker naar een oplossing.
- ✓ Let op met kruiden, homeopathische middelen. Deze kunnen de voorgeschreven medicijnen beïnvloeden, die dan mogelijk niet goed werken. Bespreek dat met je arts of apotheker.
- ✓ Kruis in je agenda/smartphone aan dat je je medicijnen hebt genomen.
- ✓ Gebruik een wekker, belsignaal via de smartphone voor je innametijd.
- ✓ Gebruik de app MemoMedic via www.memomedic.nl om de tijd van medicijninname te herinneren en je voorraad bij te houden.
- ✓ Handige gratis apps zijn 'Pijndagboek', 'Moet ik naar de dokter?' en 'Pijn Monitor': downloaden in de App store/Google Play store.



Deze flyer is een initiatief van het Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem, ter verbetering van de pijnzorg: www.pijnpatientennaar1stem.nl.