



Het reisboekje

Een gids voor mensen die met pijn leven'

Introductie

Dit reisboekje is gemaakt om iedereen te helpen die pijn ervaart die langer aanhoudt dan de normale genezingstijd. Pijn die langer dan drie maanden aanhoudt, wordt 'chronische pijn' genoemd. Dit omvat ook pijn na een operatie of andere ingrepen, pijn tijdens of na de behandeling van kanker, of tandheelkundige ingrepen.

De diagnose chronische pijn krijgen kan een langdurige en frustrerende ervaring zijn. Het vinden van de juiste behandeling voor u gaat vaak met vallen en opstaan. Het is belangrijk om te leren wat voor u werkt, omdat er geen standaardbehandeling bestaat voor het omgaan met chronische pijn.

Dit boekje helpt u om samen met uw zorgverlener over uw pijn te praten, zodat u uw reis kunt beginnen om een vroege diagnose te krijgen en de juiste behandeling te vinden.

Vergeet niet dat u altijd een ondersteunende vriend(in) of familielid mee kunt nemen naar uw afspraken.



Het krijgen van een diagnose

“De Pijn gaat niet weg”

De juiste woorden kunnen u helpen om uw pijnervaring te beschrijven aan uw zorgverlener. Denkt u daarom na over deze 5 vragen:

1. Hoe lang hebt u al pijn?

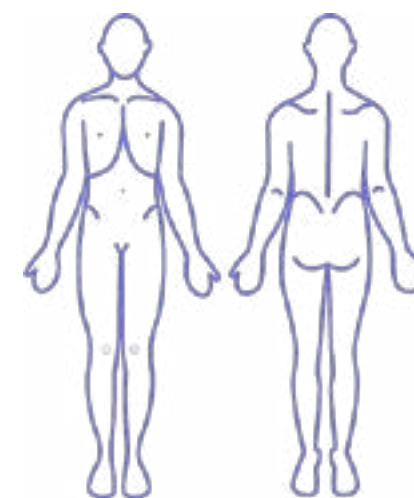
- Is het er weken, maanden of jaren?
- Komt en gaat het, of is het er de hele tijd?
- Is er een 24-uurspatroon, is het erger op een bepaald moment van de dag, of niet?
- Kunt u zeggen waardoor het erger of beter wordt?

Bijvoorbeeld:

- ✓ Het weer maakt het beter/slechter
- ✓ Lichaamsbeweging maakt het beter/slechter
- ✓ Medicatie maakt het beter/slechter
- ✓ Rust maakt het beter/slechter
- ✓ Stress maakt het beter/slechter

2. Waar zit de pijn?

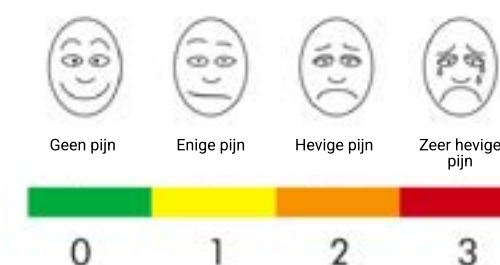
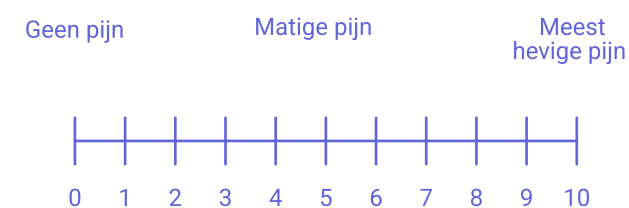
Het kan makkelijker zijn om op een lichaamsafbeelding of diagram aan te geven waar de pijn zit – vraag of u dit kunt doen.



3. Hoe hevig is de pijn?

Kunt u zeggen hoe erg de pijn is op een schaal van 0 tot 10? '0' betekent dat u geen enkele pijn heeft en '10' betekent de meest hevige pijn.

Als deze schaal u niet helpt om te beschrijven hoe erg het is, kunnen de onderstaande afbeeldingen u dan helpen?



4. Hoe voelt de pijn?

Mensen kunnen pijn verschillend voelen. Voor sommigen is het een kloppend gevoel. Voor anderen kan het een prikkend of elektrisch gevoel zijn. Kijk eens naar deze woorden hieronder en kijk of ze u helpen om uw pijn te beschrijven.

Kloppend	Brandend
Verdovend	Prikkend
Zeurend	Schietend
Jeukend	Stekend

5. Hoe beïnvloedt de pijn uw dagelijkse leven?

Denk aan de dingen die u niet of moeilijk kunt doen vanwege de pijn en hoe u zich daarbij voelt. Uw zorgverlener moet begrijpen hoe de pijn alle delen van uw leven beïnvloedt. Hieronder vallen ook uw privé- en werklevens en de relaties met familie en vrienden.

Dit helpt bij het bepalen van de behandelopties voor u, zodat u uw leven weer kunt leiden zoals u dat wilt.

Bijvoorbeeld, hoe beïnvloedt de pijn:

Uw stemming	Relaties/vrienden
Hobby's	Rijvaardigheid
Concentratie	Persoonlijke hygiëne
Slaap	Mogelijkheid om te reizen/op vakantie te gaan.
Werk	
Huishoudelijk werk	

Neem de tijd om na te denken over deze 5 vragen, schrijf de antwoorden op en gebruik deze informatie om een zinvol en productief gesprek te voeren met uw zorgverlener.

Uw verwachtingen

Ik heb chronische pijn, wat nu?

Voor veel mensen kan chronische pijn een levenslange aandoening zijn. Hoe pijn uw leven in de loop van de tijd beïnvloedt, kan veranderen. Soms is de pijn onder controle en andere keren kan de pijn u boven het hoofd groeien. Hier zijn enkele suggesties die u kunt doen om uzelf te helpen om met de pijn om te gaan.

1. Overleg met uw zorgverleners

- Vergeet niet dat het belangrijk is om uw behandelopties met uw zorgverlener te bespreken en ook uw verwachtingen over hoe goed deze zullen helpen bij uw pijnklachten.

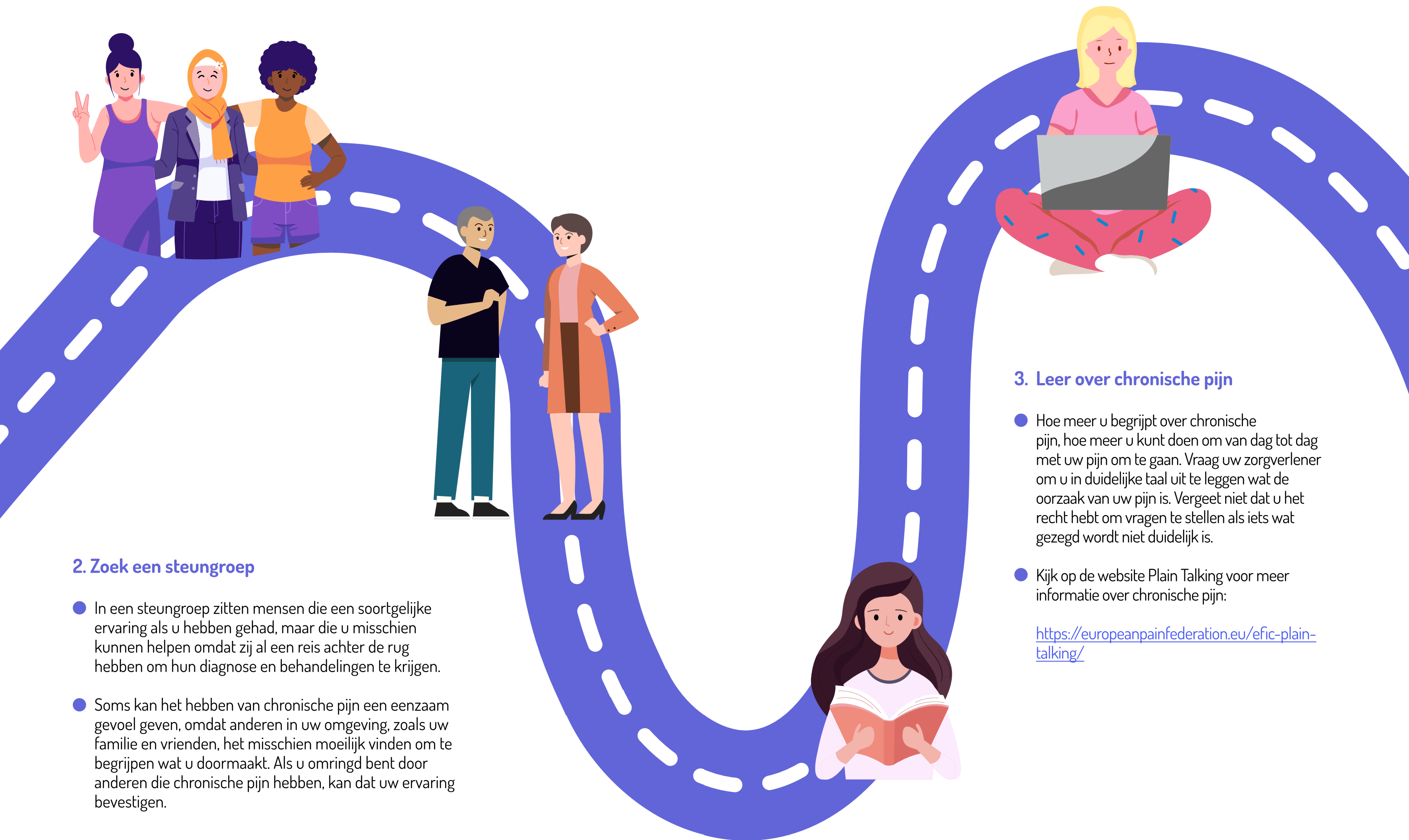


- Er zijn verschillende behandelmogelijkheden die u kunnen worden aangeboden, waaronder fysiotherapie, revalidatie en psychologie. U kunt ook medicijnen, injecties of acupunctuur aangeboden krijgen.
- Deze behandelingen kunnen enige verlichting van de pijn geven, maar het belangrijkste doel is om de kwaliteit van uw leven te verbeteren, waarbij de nadruk ligt op zaken als slaap, stemming, vermogen om te werken en andere dagelijkse activiteiten.



- Het uitzoeken van wat voor u het beste werkt is iets wat u samen met uw zorgverlener moet bespreken.





2. Zoek een steungroep

- In een steungroep zitten mensen die een soortgelijke ervaring als u hebben gehad, maar die u misschien kunnen helpen omdat zij al een reis achter de rug hebben om hun diagnose en behandelingen te krijgen.
- Soms kan het hebben van chronische pijn een eenzaam gevoel geven, omdat anderen in uw omgeving, zoals uw familie en vrienden, het misschien moeilijk vinden om te begrijpen wat u doormaakt. Als u omringd bent door anderen die chronische pijn hebben, kan dat uw ervaring bevestigen.

3. Leer over chronische pijn

- Hoe meer u begrijpt over chronische pijn, hoe meer u kunt doen om van dag tot dag met uw pijn om te gaan. Vraag uw zorgverlener om u in duidelijke taal uit te leggen wat de oorzaak van uw pijn is. Vergeet niet dat u het recht hebt om vragen te stellen als iets wat gezegd wordt niet duidelijk is.
- Kijk op de website Plain Talking voor meer informatie over chronische pijn:

<https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/>

Zelfmanagement

"Wat kan ik zelf elke dag doen om mijn pijn de baas te blijven?"

1. Gebruik aanbevolen bronnen

- Kom meer te weten over uw pijn en de behandelmogelijkheden.
- Meer weten helpt met de pijn de baas te blijven. Het helpt u ook om met uw zorgverlener te praten over uw pijn, de behandelmogelijkheden die er zijn en om betrokken te zijn bij het nemen van beslissingen over uw gezondheid.
- De website Plain Talking heeft een aantal gerespecteerde bronnen: <https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/>, net als uw steungroep.



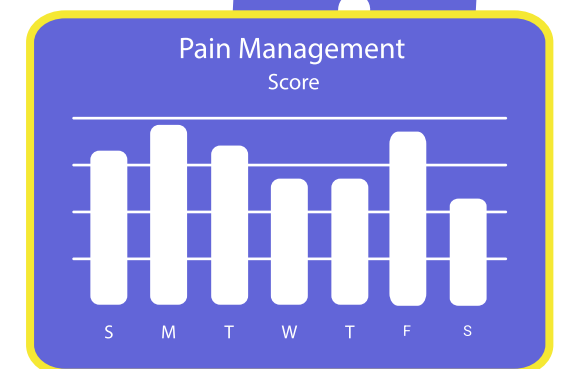
2. Gebruik zelfmanagement strategieën

- Uw zorgverlener kan u leren hoe u deze in uw dagelijks leven kunt integreren. Het spreiden van uw activiteiten en werk, lichamelijk actief zijn, in staat zijn problemen op te lossen, doelen te stellen en doelen te bereiken die belangrijk voor u zijn en pijn-oplevelingen onder controle te houden. Het kan allemaal helpen.
- Denk terug aan hoe u in andere aspecten van uw leven met moeilijke situaties bent omgegaan en gebruik deze ervaringen om u eraan te herinneren hoe goed u met moeilijke situaties kunt omgaan.



3. Volg uw vooruitgang.

- Aan de hand van de vijf vragen in het hoofdstuk 'Een diagnose stellen' kunt u veranderingen in uw pijnbeleving bijhouden.
- Dit helpt u te begrijpen of de behandelingen die u gebruikt voor u werken door terug te kijken naar wat u hebt opgeschreven en in de loop van de tijd te vergelijken.



Om meer te leren, ga naar onze website (europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/) en volg onze #EFIC PlainTalking campagne op Facebook (X), LinkedIn en Instagram.

Het is fijn als u feedback wil geven over onderwerpen die in dit boekje worden behandeld, stuur hiervoor een e-mail naar: angela.palomares@efic.org



Medewerkers:

Mirjam Uppelschoten
Brona Fullen
Dusica Stamenkovic
Harriet Wittink
Laura Mackey (Chair Of The EFIC 'Plain Talking' Campaign)
Magdalena Kocot-Kępska
Nadia Malliou
Nadja Nestler
Raul Marques Pereira
Ruth Zaslansky
Ángela Cano Palomares

Vertaler: Harriët Wittink PhD PT