



Chronische pijn, wat kunt u zelf doen?

U heeft chronisch pijn. Chronische pijn is pijn die langer dan drie tot zes maanden duurt, die vaak moeilijk te behandelen is met klassieke pijnstillers en waarvan de oorzaak niet (meer) terug te vinden is. Uw behandeling is gericht op het bestrijden van de pijn. Kan de pijn niet worden weggenomen, dan is het beheersbaar houden van de pijn het doel van de behandeling.

In deze folder leest u wat u zelf kunt doen om het heft in handen te nemen. Zodat pijn geen hoofdrol meer speelt in uw leven. Dat doet u door bijvoorbeeld:

- Vooruit te kijken. Kijk niet teveel naar hoe het was, maar naar wat u tot nu toe bereikt heeft.
- Uw plannen om een actief leven te leiden te delen met uw gezin, familie en naasten.
- Kleine stappen te nemen. En de tijd te nemen.
- Voorbereid te zijn op tegenslagen.
- Gebruik te maken van hulp.

De behandeling

Het is belangrijk dat u de therapie volgt. Dit betekent dat u de medicijnen op de juiste manier en op de juiste tijden inneemt. Doet u ook de oefeningen, die u van uw fysiotherapeut heeft gekregen.

Voeding

Het hebben van chronische pijn geeft langdurige stress, ook aan het lichaam. U heeft hierdoor een lagere weerstand en meer energie nodig. Daarom is het belangrijk dat u goed en gezond eet, zoals veel koolhydraten, voldoende melkproducten en voldoende vocht. Ook is het belangrijk dat u een gezond gewicht heeft. Overgewicht veroorzaakt meer pijn. Het gebruik

van medicijnen zorgt voor ongemakken zoals verstoppingen in uw darmen (obstipatie). Zorg daarom dat u voldoende vezels binnenkrijgt en veel drinkt.

Activiteiten

- Beweeg voldoende. Het kan zijn dat u meer wilt rusten, omdat de pijn dan minder wordt. Dit helpt alleen op korte termijn. Uw conditie gaat achteruit en u gaat juist meer pijn voelen. Pijn voelen bij een activiteit kan ontmoedigend werken. Toch is het belangrijk dat u doorzet.
- Pas een activiteit aan. Een goede balans tussen activiteiten en rust is belangrijk. Dit kan bijvoorbeeld door uw dag te plannen en realistische doelen te stellen. Daarbij is het beter om een paar keer per dag een kleine activiteit te plannen, dan een activiteit die de hele dag duurt. Zo kunt u de last verdelen.
- Gebruik hulpmiddelen waar mogelijk.
- Ontspan. Probeer een manier te vinden die bij u past. Niet iedereen voelt zich goed bij (bijvoorbeeld) meditatie. Ontspannende activiteiten zijn:
 - Sociale contacten, zoals contact met vrienden of familie. Nodig bijvoorbeeld iemand uit op de koffie.
 - Dingen doen waar u plezier in heeft. Bijvoorbeeld naar de film of het strand.
 - Sporten. En dan aangepast aan wat u kunt.
 - Yoga/meditatie. Bij de meeste yogaverenigingen kunt u een proefles volgen.
 - Ontspanningsoefeningen. Fysiotherapeuten kunnen u hierover meer vertellen.
 - Deze activiteiten zorgen ervoor dat u zich bewust ontspant en leiden u af van de pijn.

Slapen

Mensen met chronische pijn hebben vaak slaapproblemen. De één kan niet goed in slaap komen. De ander wordt wakker door de pijn en slaapt niet meer verder. Slapen is een noodzakelijke behoefte. Slapen heeft een genezende functie. Te kort aan slaap leidt tot vermoeidheid, prikkelbaarheid, concentratiestoornissen en meer pijn. U slaapt beter wanneer:

- u zorgt voor een vast slaapritueel;
- u inspanningen (lichamelijk en geestelijk) vermijdt vlak voor u gaat slapen
- u zorgt voor een goede slaapomgeving/houding
- u opstaat en iets rustigs gaat doen, wanneer u niet kunt slapen. Bijvoorbeeld een boek lezen
- dutjes overdag beperkt
- voldoende eet. Honger of juist een volle maag kunnen de slaap belemmeren
- het gebruik van slaapmedicijnen beperkt
- cafeïne vermijdt voor het slapen gaan.

Pijn en uw omgeving

Chronische pijn kan gevolgen hebben voor de relatie met uw partner. Hij/zij begrijpt uw klachten niet goed, vindt het moeilijk om over eigen gevoelens te praten en/of moet meer doen in het huishouden. Ook uw kinderen zien uw pijnprobleem. Probeer te begrijpen wat dit voor hen betekent. Voel u niet schuldig als ze extra taken krijgen. Pijn is een zeer persoonlijke en emotionele ervaring. Pijn is moeilijk te begrijpen voor buitenstaanders. Het kan helpen om te praten met de mensen uit uw directe omgeving.

- Vertel hoe u zich voelt. Vraag ook hoe de ander uw pijnprobleem ervaart.
- Praat over uw verdriet. U mag verdrietig zijn. Accepteer dat ook uw omgeving het soms moeilijk heeft.
- Probeer u niet te vaak te klagen. Dit heeft een negatief effect op uw omgeving.

- Vertel de ander wat u wel en niet kan.
- Vertel dat de situatie niet constant is.
- Durf nee te zeggen.
- Maak duidelijk dat u vrolijk kunt zijn ondanks uw pijn.
- Voelt u niet schuldig over het feit dat u niet alles meer kunt doen.
- Verdedig uzelf niet
- Neem geen belangrijke beslissingen als u zich niet goed voelt.

Pijn en seksualiteit

Praten over seksualiteit is vaak nog een taboe. Het is wel belangrijk dat u over dit onderwerp praat met uw partner. Pijn kan namelijk een slechte invloed hebben op uw seksleven. Uw zin in seks kan minder worden. Ook kunt u bang zijn voor pijn tijdens het vrijen. Dit betekent niet dat u moet stoppen met vrijen. Gaat u op zoek naar een andere manier om van seks te genieten. Het is bijvoorbeeld prima om een avond te plannen. U kunt dan van tevoren pijnstillers innemen. Of zorg voor behaaglijke omgeving. Bedenk dat seks niet altijd hoeft te eindigen met een orgasme.

Pijn en stemming

Pijn heeft gevolgen voor uw stemming. U kunt prikkelbaarder zijn of somber. Deze gevoelens zijn heel begrijpelijk, maar besef dat deze negatieve gevoelens niet helpen uw leven te verbeteren. Probeer dit te doorbreken.

- Schrijf een negatieve gedachte op.
- Erken dat u deze gedachte heeft. Blijf er niet tegen vechten. Door de gedachte te accepteren kunt u er aan werken.
- Is de negatieve gedachte waar? Blijf bij de feiten.
- Hoe zou u het eigenlijk willen hebben? Is dit realistisch? Zo niet, zou u de gewenste gedachte kunnen omvormen tot een realistische situatie?
- Accepteer dat u bent zoals u bent. Wees mild voor uzelf. Werk actief aan een oplossing.
- Zoek naar professionele hulp indien u er niet zelf uitkomt.

Dagboek

Om inzicht te krijgen in uw gedachten en gevoelens kunt u een (pijn)dagboekje bijhouden.

Patiëntenverenigingen

Voor meer informatie en steun kunt u terecht bij:

Stichting Pijn-Hoop
 Honthorstlaan 39, 1816TA Alkmaar
www.pijn-hoop.nl

Platform Pijn en Pijnbestrijding (06-20611387)
 Postbus 2254
 2301CG Leiden
www.pijnplatform.nl

De Wervelkolom (0900-7844636)
 Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten (NVVR)
www.ruginfo.nl

Informatie over pijnstillers die zonder recept te krijgen zijn, vindt u op www.pijnstillercentrum.nl.

In de boekhandel of via internet koopt u boeken over het omgaan met chronische pijn. Zoals het zorgboek "Pijn" van Stichting September (www.boekenoverzichten.nl).

Waar zijn we te vinden?

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

www.spaarnegasthuis.nl

Spaarne Gasthuis Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

Spaarne Gasthuis Heemstede

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

info@spaarnegasthuis.nl