



GRIP OP PIJN

Versie 1.0
Auteur; Lisan Scharenborg; ergotherapeut

 ezh
eerstelijnszorghaaksbergen

INHOUD

- 3. INLEIDING**
- 4. GRIP OP PIJN**
- 5. METEN IS WETEN**
 - 5. Pijnanamnese
 - 10. Kwaliteit van leven
 - 11. Dagelijkse activiteiten
 - 12. Leefstijlroer
- 13. OVER PIJN**
 - 13. De functie van pijn
 - 13. Pijn als waarschuwingssysteem
 - 14. Het bio-psycho-sociaal model
 - 15. Aanhoudende pijn
 - 15. Grip op aanhoudende pijn
 - 16. Hulp bij aanhoudende pijn
- 17. PLAN**
 - 17. Plan
 - 17. Advies vanuit schakelpunt

INLEIDING

Pijn die er kort is, heeft vaak een duidelijke oorzaak. Bijvoorbeeld dat je lichaam beschadigd wordt. Zoals bij een wond, ontsteking of ziekte. Dit noemen we acute pijn. Hoe lang deze pijn duurt, hangt af van de oorzaak. Nadat de oorzaak is behandeld of genezen, stopt deze pijn. Blijft de pijn langer, zonder duidelijke oorzaak? Of heb je pijn bij een ziekte die lang blijft? Dan noemen we dat chronische pijn.

Chronische pijn kan invloed hebben op je leven, op hoe je je voelt en wat je kunt doen. Zowel thuis als op je werk. Na onderzoek naar de oorzaak kan je soms te horen krijgen: "alles is goed, we kunnen geen verklaring vinden". Het kan zijn dat je je niet begrepen of machteloos voelt.

Pijnstillers helpen niet goed bij chronische pijn. Chronische pijn komt doordat zenuwen en hersenen overgevoelig zijn geworden. En pijnstillers hebben daar geen invloed op. Wat je denkt, voelt en doet, heeft veel invloed op je pijn. Je zenuwen en hersenen kunnen hierdoor meer of juist minder gevoelig worden voor pijn.

Bewegen, ontspanning, slapen, minder stress, en er over praten kan helpen.

Om erachter te komen wat voor wie de beste ondersteuning is, werken de zorgverlener in Haaksbergen ook bij chronische pijn samen.

Indien u chronische pijn hebt, kan samen met u, worden gekeken, wat u verder kan helpen. En hoe u daarbij zo weinig mogelijk medicijnen hoeft te gebruiken. Die werken immers niet goed bij deze klacht.

U hoeft dit niet alleen te doen; samen kom je verder.

GRIP OP PIJN

Grip op pijn is geschikt voor iedereen die te maken heeft met aanhoudende pijn. Pijn die langere tijd aanwezig is, vaak zonder dat er een medische oorzaak wordt gevonden, of pijn bij een ziekte die lang blijft. Dit wordt ook wel chronische pijn genoemd.

Middels deze module willen we inzicht krijgen in de pijn die wordt ervaren en de gevolgen op het dagelijks leven. Ook willen we informeren over de werking van pijn in het algemeen en inzoomen op hoe pijn werkt bij jou. Welke mogelijkheden zijn er en welke hulp kan er geboden worden? Het doel is het vinden van de juiste aanpak/strategie om weer grip op pijn te ervaren.

Grip op pijn is een module die opgesteld is door het schakelpunt van het zorgpad (KOM) verder met chronische pijn, een betere kwaliteit van leven voor de patiënt met chronische pijn door een benadering in de eerste lijn (EZH). Het is een bundeling van bestaande bewezen theorieën, methodes en praktijkervaring. Deze module wordt ter ondersteuning gebruikt bij de afspraak met het schakelpunt.

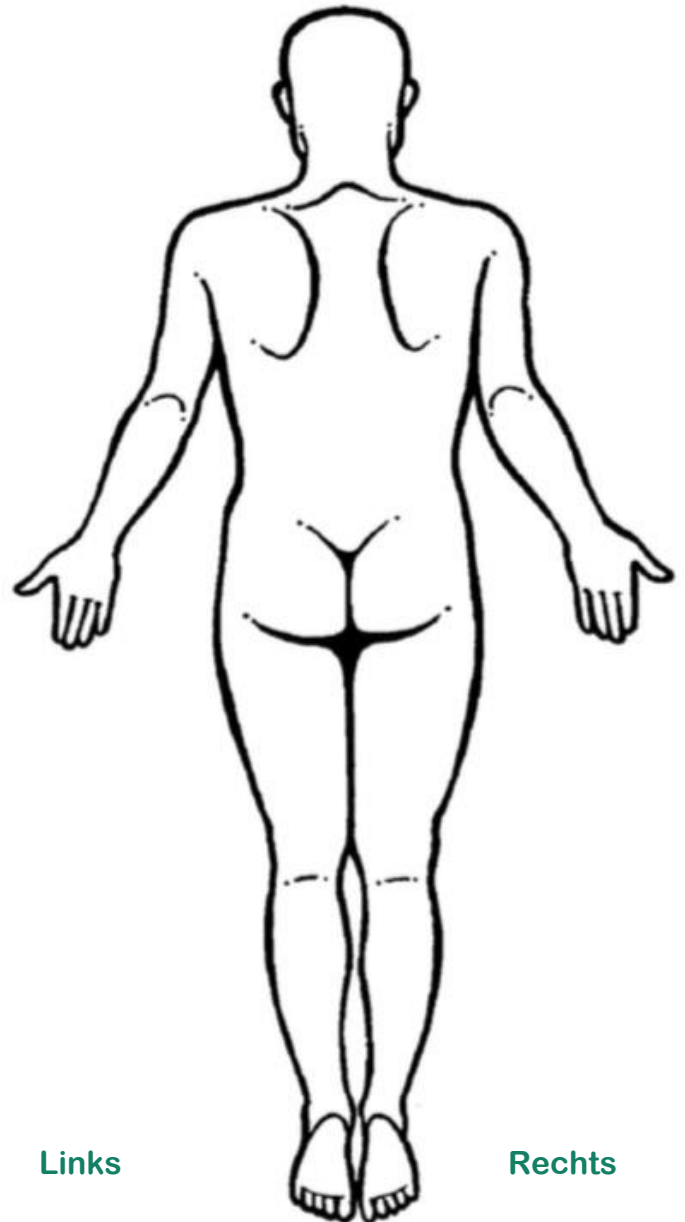
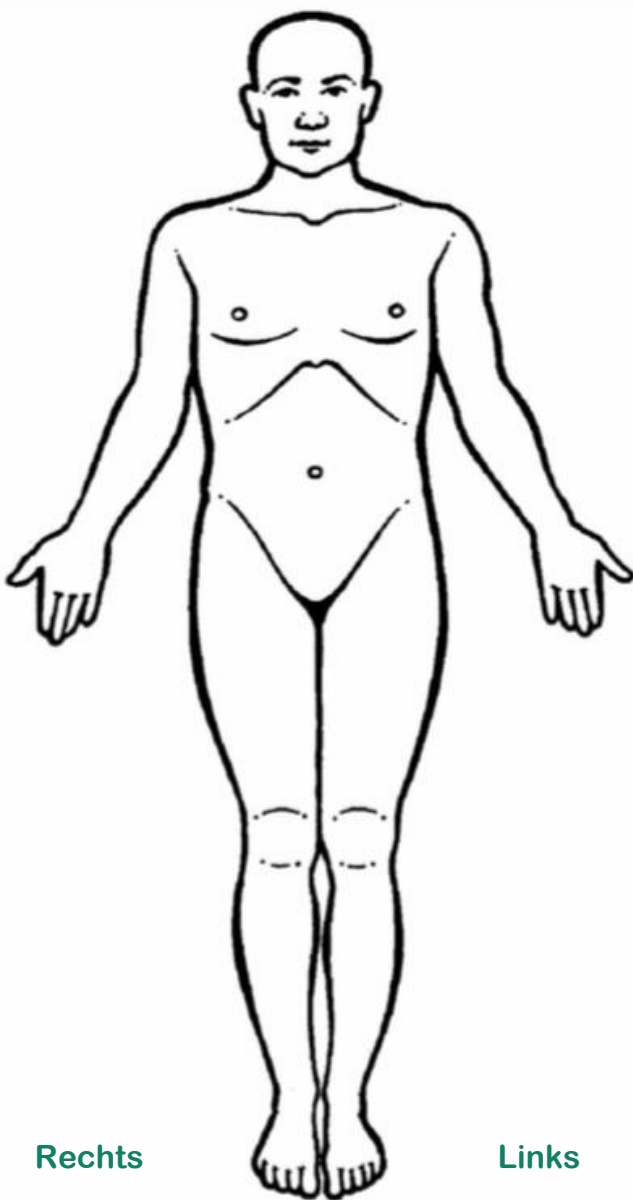
De module is niet bedoeld als werkboek om zelfstandig mee te werken.

METEN IS WETEN

PIJNANAMNESE

Waar heb je pijn?

Geef op onderstaande tekening aan waar je pijn hebt, indien van toepassing op meerdere plaatsen.



Sinds wanneer heb je deze pijn?

.....dagen weken maanden jaren

Hoe is deze pijn ontstaan?

- Geleidelijk Plotseling

Welk verloop heeft de pijn?

- De pijn is steeds even erg aanwezig
- De pijn verloopt in aanvallen, tussen de aanvallen is de pijn weg
- De pijn is wisselend van ernst maar is nooit helemaal weg

Hoe zou je de pijn die je voelt het best kunnen omschrijven?

- | | | | |
|----|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. | <input type="radio"/> Opflikkerend | <input type="radio"/> Flitsend | <input type="radio"/> Schietend |
| 2. | <input type="radio"/> Prikkelend | <input type="radio"/> Stekend | <input type="radio"/> Doorborend |
| 3. | <input type="radio"/> Drukkend | <input type="radio"/> Knellend | <input type="radio"/> Snoerend |
| 4. | <input type="radio"/> Branderig | <input type="radio"/> Brandend | <input type="radio"/> Vlammend |
| 5. | <input type="radio"/> Scherp | <input type="radio"/> Snijdend | <input type="radio"/> Messcherp |
| 6. | <input type="radio"/> Zeurend | <input type="radio"/> Knagend | <input type="radio"/> Hardnekkig |
- Anders,
namelijk.....

Als u uw pijn uitdrukt in een cijfer tussen 0 en 10, waarbij 0 betekent geen pijn en 10 betekent de ergste pijn die u zich kunt voorstellen, hoeveel pijn:

- a, heb je op dit moment?
- b. had je gemiddeld de afgelopen week?
- c. heb je als de pijn het minst erg is?
- d. heb je als de pijn op zijn ergst is?
- e. vind je draaglijk?

Waardoor denk je dat de pijn wordt veroorzaakt?

Waardoor wordt de pijn erger?

- Lichamelijke verzorging
- Bepaalde stemmingen
- Bepaalde houdingen en bewegingen
- Behandelingen
- Anders, namelijk.....

Waardoor kun je zelf de pijn verlichten? Behalve medicijnen innemen.

Belemmerde de pijn de afgelopen week bij het:

- | | | | | |
|--|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Inslapen? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Doorslapen? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Werd u de afgelopen week 's morgens wakker met pijn? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |

Belemmerde de pijn de afgelopen week:

- | | | | | |
|---|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Bij normale houding en beweging? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Bij normale eetgewoonten? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Bij normale bezigheden en/of werkzaamheden? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| In contacten met anderen? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |

Was je de afgelopen week door de pijn:

- | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Gespannen? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Somber? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Zenuwachtig? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Boos? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Minder geconcentreerd? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Angstig? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Futloos? | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| O Anders, namelijk..... | | | | |

Kun je zelf aangeven welke medicijnen je tegen de pijn gebruikt met tijden en doseringen?

ja

Nee

Had je de afgelopen week last van bijwerkingen van de pijnbehandeling, zoals:

- | | | | | |
|----------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Hoofdpijn | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Verwardheid | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Sufheid | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Duizeligheid | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Droge mond | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Jeuk | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Misselijkheid/braken | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Maagpijn | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |
| Obstipatie | <input type="radio"/> Nee | <input type="radio"/> Beetje | <input type="radio"/> Tamelijk | <input type="radio"/> Veel |

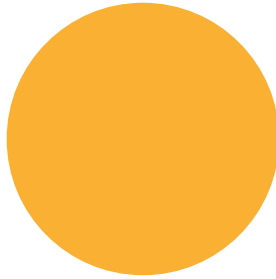
Anders, namelijk.....

Opmerkingen

KWALITEIT VAN LEVEN

Geef je leven op dit moment een rapportcijfer.

Mijn leven is op dit moment een:



Toelichting:

DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

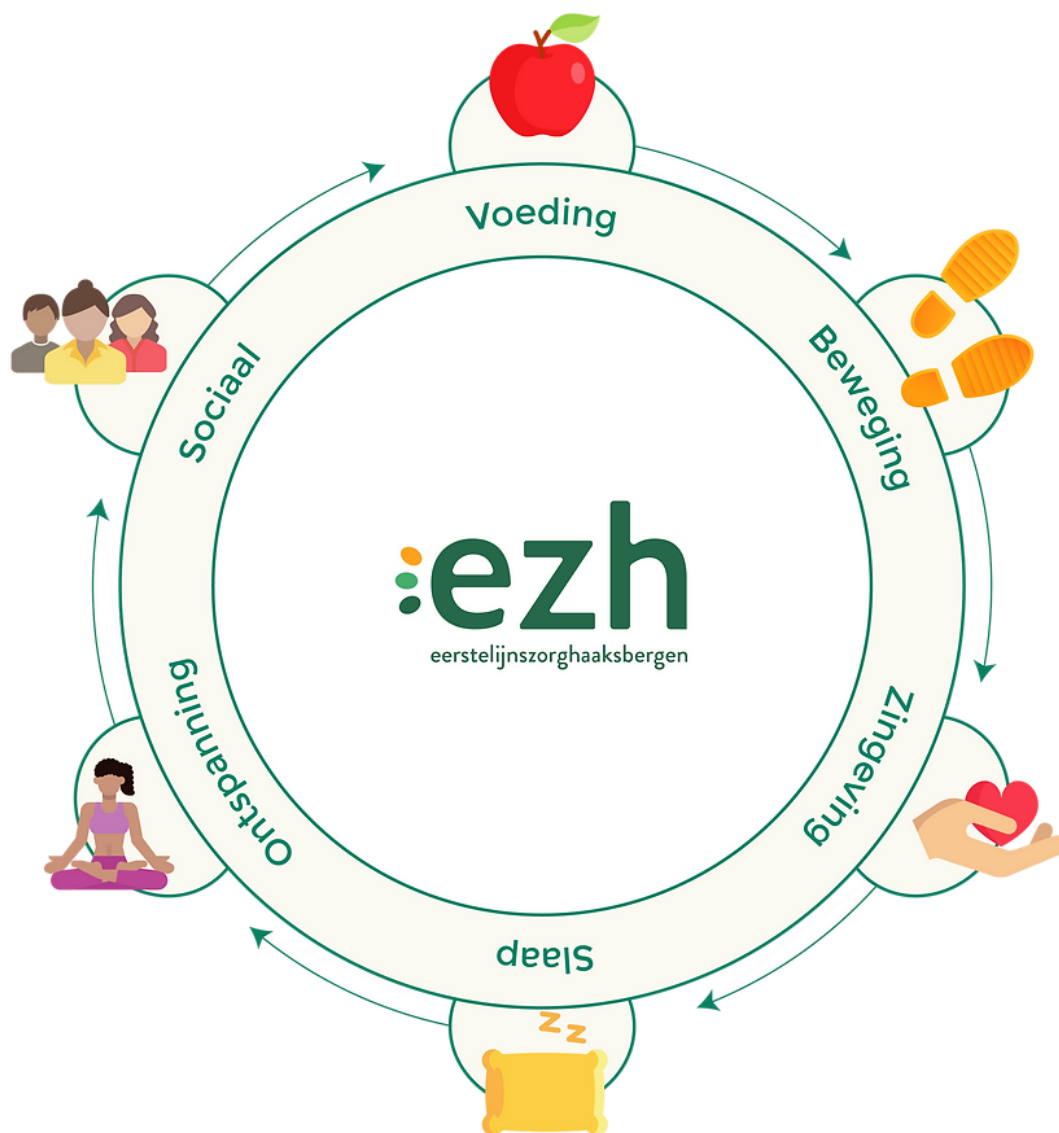
Aanhoudende pijnklachten kunnen je activiteiten behoorlijk in de weg gaan staan. Laten we eens stil staan bij hoe jou dagelijkse activiteiten op dit moment gaan.



Dagelijkse activiteiten	Uitvoering	Tevredenheid	Opmerkingen
Zelfzorg			
Huishoudelijke activiteiten			
Werk			
Bewegen			
Hobby's			
Sociale activiteiten			

LEEFSTIJLROER

<https://www.eerstelijnszorghaaksbergen.nl/ik-wil-gezond-leven>

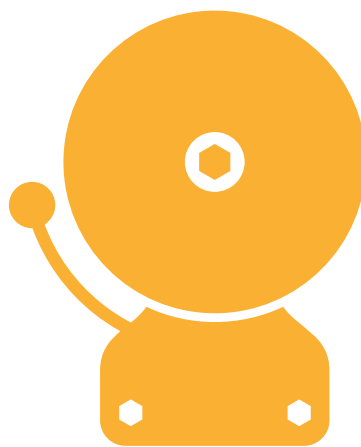


OVER PIJN

DE FUNCTIE VAN PIJN

Pijn heeft een functie, namelijk je beschermen voor gevaar. Vanuit je brein ontstaat pijn om je te waarschuwen, zo weet je door pijn bijvoorbeeld dat je beter niet op een gebroken been kan gaan staan. Eigenlijk heel nuttig dus. Het is een signaal vanuit je brein om je te waarschuwen dat er iets kapot is (dreigt te gaan) of slecht functioneert en helpt vaak erger te voorkomen. Het pijn-alarm-systeem is er om aan te slaan wanneer er gevaar dreigt en informeert jou met pijn.

De vergelijking wordt vaak gemaakt met een brandalarm. Het gaat af wanneer er rook is om jou alert te maken en zo hopelijk brand te voorkomen. Pijn functioneert als een waarschuwingssysteem. Het zorgt voor bescherming, het bevorderen van genezing en het signaleren van ziekte of letsel. Dit is hoe pijn bedoeld is.



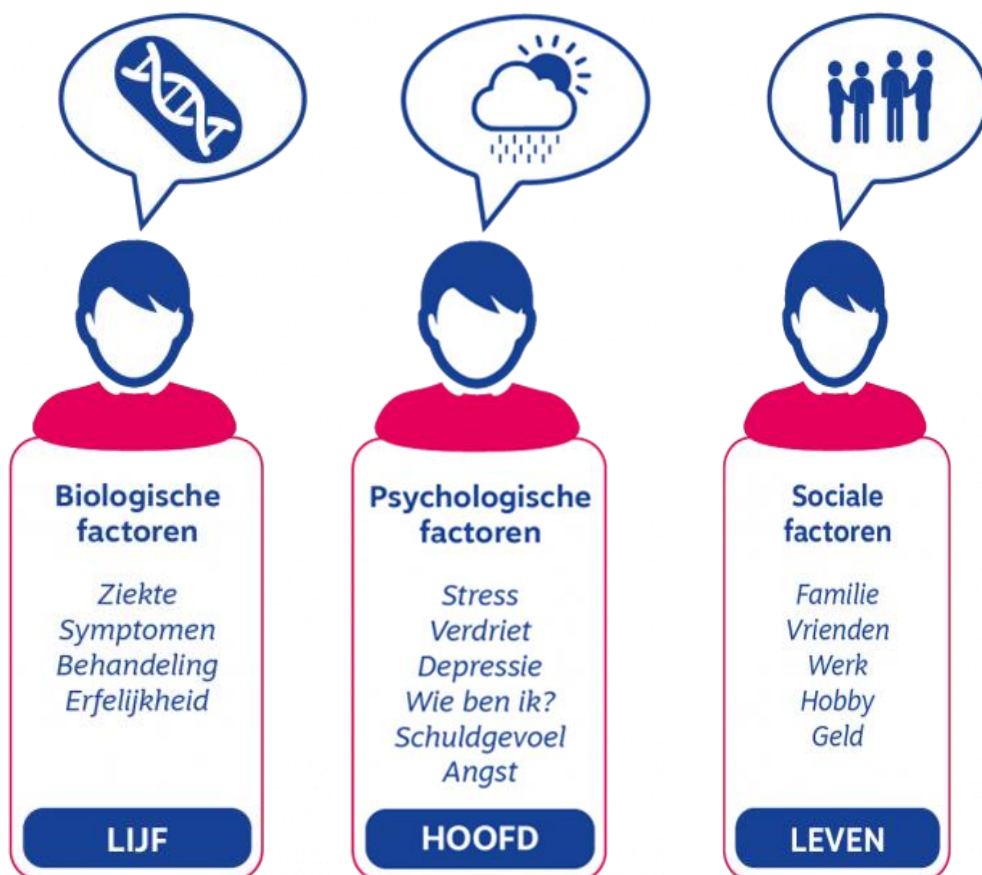
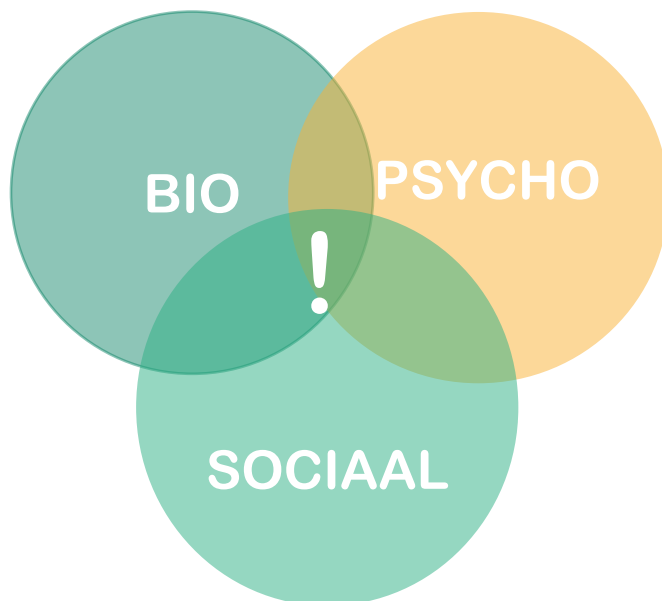
PIJN ALS WAARSCHUWINGSSYSTEEM

Pijn werkt dus als een waarschuwingssysteem. Er komt informatie je brein binnen en daar wordt bepaald of er gevaar dreigt, indien dit het geval is zorgt je brein voor een pijnsignaal. Zo wordt je dus gewaarschuwd. Via verschillende bronnen wordt er informatie verzameld.

- Lichamelijke informatie, ook wel biologisch genoemd. Dit zijn prikkels die je met je lichaam waarneemt. Denk aan warmte, beknelling, scherpte. Via je huid of van binnenuit wordt een prikkel waargenomen door je zenuwbanen, dit signaal gaat via je ruggenmerg naar je brein.
- Psychologische informatie, je brein verzameld ook psychologische informatie. Deze informatie komt voort uit emoties, eerdere ervaringen, angst, stress of gedrag.
- Sociale informatie, je brein voegt ook sociale informatie toe. Informatie uit je omgeving. Cultuur, normen en waarden kunnen hierbij bepalend zijn. Is er begrip of juist onbegrip privé of op het werk. Is je omgeving veilig.

Informatie uit deze verschillende bronnen bepalen gezamenlijk of en in welke mate je brein een pijnsignaal af zal geven. Bovenstaande wordt ook wel het bio-psycho-sociaal model genoemd. Het bio-psycho-sociaal model erkent dat pijn niet alleen een lichamelijke fenomeen is, maar ook wordt beïnvloed door psychologische en sociale factoren.

HET BIO-PSYCHO-SOCIAAL MODEL



AANHOUDENDE PIJN

Aanhoudende pijn wordt ook wel chronische pijn genoemd, het is pijn die langere tijd aaneengesloten aanwezig is. Het duurt vaak langer dan drie maanden, dit is de tijd die vaak aangehouden wordt voor een normale genezingsperiode. Aanhoudende pijn blijft vaak aanwezig, zelfs nadat het oorspronkelijke letsel is genezen. Er is dus pijn aanwezig terwijl de functie, waarschuwen, eigenlijk niet meer nodig is. Het brein blijft dus gevaar herkennen, zonder dat er een goede reden voor is.

Bij aanhoudende pijn is het pijn-alarm-systeem dus te gevoelig geworden en geeft steeds pijn. Het zit niet tussen je oren, er is echt een signaal, echter is er geen gevaar.

Je kunt dit weer vergelijken met een brandalarm, echter is deze te gevoelig afgesteld, het alarm gaat nu niet af bij brand maar al wanneer er enkel een kaars brand.

GRIP OP AANHOUDENDE PIJN

Duidelijk is dus dat het alarmsysteem in het brein je middels pijn steeds probeert te waarschuwen. Deze waarschuwing heeft enkel zin bij acute-pijn, kortdurende pijn die zorgt voor bescherming, het bevorderen van genezing, het signaleren van ziekte of letsel, dit is meestal korter dan drie maanden. Wanneer de pijn waarschuwing langer dan drie maanden duurt treed er bijna altijd overgevoeligheid van het alarmsysteem op. Je brein krijgt steeds meer moeite om het gevaar juist in te schatten. Zo kan er heel goed een pijnsignaal afgegeven worden bij een volledig veilige beweging. Aanhoudende pijn reageert ook slecht op pijnstillers. Medicatie onderdrukt het pijnsignaal, echter was dit systeem al overgevoelig, dus vaak gaat door medicatie het pijn-systeem alleen nog maar meer harder alarmeren.

Een medische oorzaak wordt er vaak niet gevonden, of verklaart onvoldoende de aanwezige pijn. De meeste behandelingen voor pijn zijn helaas gericht op ons lichaam. Dit verklaart waardoor mensen met aanhoudende pijn vaak in een langdurige zoektocht zonder gewenst resultaat terecht komen.

Een deel van de oplossing is begrijpen hoe pijn werkt en achterhalen waarom jouw alarmsysteem steeds blijft alarmeren. Wat is de invloed van jouw gedrag, emoties, gedachten en aandacht? Hoe kun je jouw alarmsysteem weer laten begrijpen dat er geen gevaar is, het weer trainen zodat het minder gevoelig wordt. Door het herkennen van patronen, bewust bewegen, ontspanning en het richten van aandacht is het mogelijk om weer grip te krijgen op aanhoudende pijn.

Het is een proces met vallen en opstaan, blijf begrijpen dat er geen gevaar is en ga opnieuw opzoek naar vertrouwen. Neem hiervoor de tijd en maak gebruik van de aangeboden hulp.

Samen kom je verder!

HULP BIJ AANHOUDENDE PIJN

Binnen Haaksbergen wordt door verschillende professionals hulp geboden bij aanhoudende pijn.



Denk aan de fysiotherapeut voor hulp bij het opbouwen van beweging.



Denk aan de oefentherapeut voor hulp bij het hervinden van ontspanning in houding en beweging.



Denk aan psychologische hulp vanuit de POH-GGZ bij omgang met verwerking, emoties en gedrag.



Denk aan de ergotherapeut voor hulp bij het terug vinden van balans in belasting/belastbaarheid en het behouden/opbouwen van dagelijkse activiteiten.



Denk aan de apotheek voor uitleg over het effect van medicatie en vragen bij het afbouwen van medicatie.



Denk aan de huisarts bij medische vragen.

PLAN

Na het doorlopen van deze module is mij duidelijker geworden hoe aanhoudende pijn werkt.

JA

Nee, ik wil graag meer informatie over:.....

Ik wil aan de slag om meer grip op pijn te krijgen en denk dat ik hier hulp bij kan gebruiken van:

Fysiotherapeut

Oefentherapeut

POH-GGZ

Ergotherapeut

Apotheker

Huisarts

Anders namelijk:.....

Advies vanuit schakelpunt: