

Zelfzorg bij chronische pijn

De ervaringssamenkomst van de Vlaamse Pijnliga op 8 maart 2008 met Susan Broekmans Verpleegkundig pijnspecialist UZ Leuven en Wetenschappelijk medewerker KU Leuven

Pijn is een complex fenomeen
100% pijnverlichting is vaak niet mogelijk.

Waar ging het die middag NIET over: Het wondermiddel om pijn te verlichten

Waar ging het WEL over: Wat je zelf kan doen om je pijnbehandeling te ondersteunen



Susan Broekmans

Acute vs chronische pijn

Acute pijn

Waardevol alarmsignaal
Duidelijke oorzaak: weefselbeschadiging
Reageert meestal goed op behandeling

Chronische pijn

Geen signaalfunctie → zinloos signaal
Geen duidelijke oorzaak meer
Moeilijk te behandelen met klassieke pijnstillers

Nociceptieve pijn

Werking van het normale waarschuwingssysteem

- Prikkeling van de pijn receptoren
- Pijnsignaal wordt via zenuwen en ruggemerg naar de hersenen gestuurd
- Reageert goed op pijnstillers

Neuropathische pijn

- Beschadiging van zenuwen, ruggemerg of hersenen
- Storing in de prikkeloverdracht
- Evolueert vaak naar chronische pijn
- moeilijker te behandelen

(dys)functionele pijn

Vaak pijnklachten over het hele lichaam
Geen duidelijke oorzaak
Overprikkelbaarheids-syndroom
Pijnstillers hebben meestal geen effect

Behandeling van chronische pijn

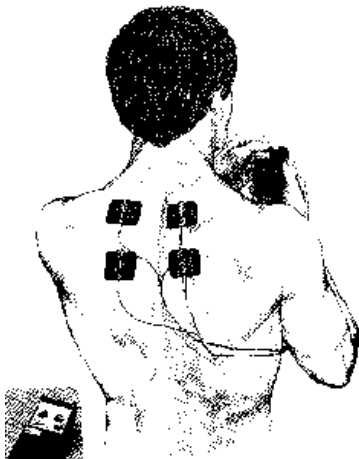
Met pijnstillers

Niet-opioïde pijnstillers
Bv. paracetamol, ontstekingsremmers, aspirine

Opioïde pijnstillers (morfine-achtige)
Bv. tramadol, codeïne, morfine, fentanyl

Niet klassieke pijnstillers
Bv. antidepressiva, antiepileptica

Met TENS



Met Interventionele pijnbehandelingen



en/of Kinesithérapie

Met Psychotherapie

en/of

Alternatieve geneesmiddelen

Zelfzorg

Zelfzorg, meer dan dat...

Al die gedragingen die mensen uitvoeren: om in leven te blijven, om hun gezondheid en welbevinden te bewaren, om bij te dragen aan hun functioneren en hun ontwikkeling

Zelfzorg is ook...

Aangeleerd gedrag, Doelbewust gedrag, Keuzegedrag

Zelfzorgbehoeften

Algemene zelfzorgbehoeften

(ademen, eten, drinken, balans rust en activiteit, balans alleen zijn en sociale contacten)

Zelfzorgbehoeften ivm ontwikkelingsfasen

(zwangerschap, pensionering, verlies van job)

Zelfzorgbehoeften ivm ziekte en behandeling

(signaleren en controleren van symptomen, inroepen medische hulp)

Zelfzorgdomeinen bij chronische pijn

Balans rust en activiteit

Voldoende adequate voedselopname

Zelfzorgdoelen ivm pijnbehandeling

Balans alleen zijn en sociale contacten

Verstoring van de rust-activiteit balans

- **Vermijdingsgedrag**
→ Schrik om te bewegen
- **Pijn is een energievreter**
→ stress → spierspanning → vergt veel energie
- **Pijn legt nieuwe grenzen op aan je lichaam**
→ opgelet voor de "buldozers"

Herstel van de rust-activiteit balans

- Blijf bewegen
- Neem regelmatige rustpauzes
- Dosereren
- Plannen
- Realistische doelen stellen

Tips voor een goede balans tussen rust en activiteit

Bouw activiteiten geleidelijk op
→ Stel realistische doelen op
Plan activiteiten en rustpauzes op voorhand
→ Gebruik hiervoor een dagboek
Pas je niet aan aan de ruimte, maar pas de ruimte aan aan jou
Verdeel een zware last over meerdere kleine lasten
Gebruik eventueel hulpmiddelen

Slaap, een noodzakelijke behoefte

- **Slaap heeft een helende, herstellende functie**
 - Lichamelijk en mentaal
- **Slaaptekort:**
 - Vermoeidheid
 - Prikkelbaar
 - Concentratiestoornissen
 - Daling van de pijndrempel



Susan BROEKMANS en een aandachtig luisterend publiek

Tips voor een goede slaaphygiëne

- Beperk het gebruik van slaapmedicatie
- Zorg voor een vast slaapritueel
- Vermijd inspanningen (lichamelijk en mentaal) vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een goede slaapomgeving/houding
- Als je niet kan slapen, sta op en doe iets rustig
- Beperk dutjes overdag
- Zowel honger als een volle maag kunnen de slaap belemmeren

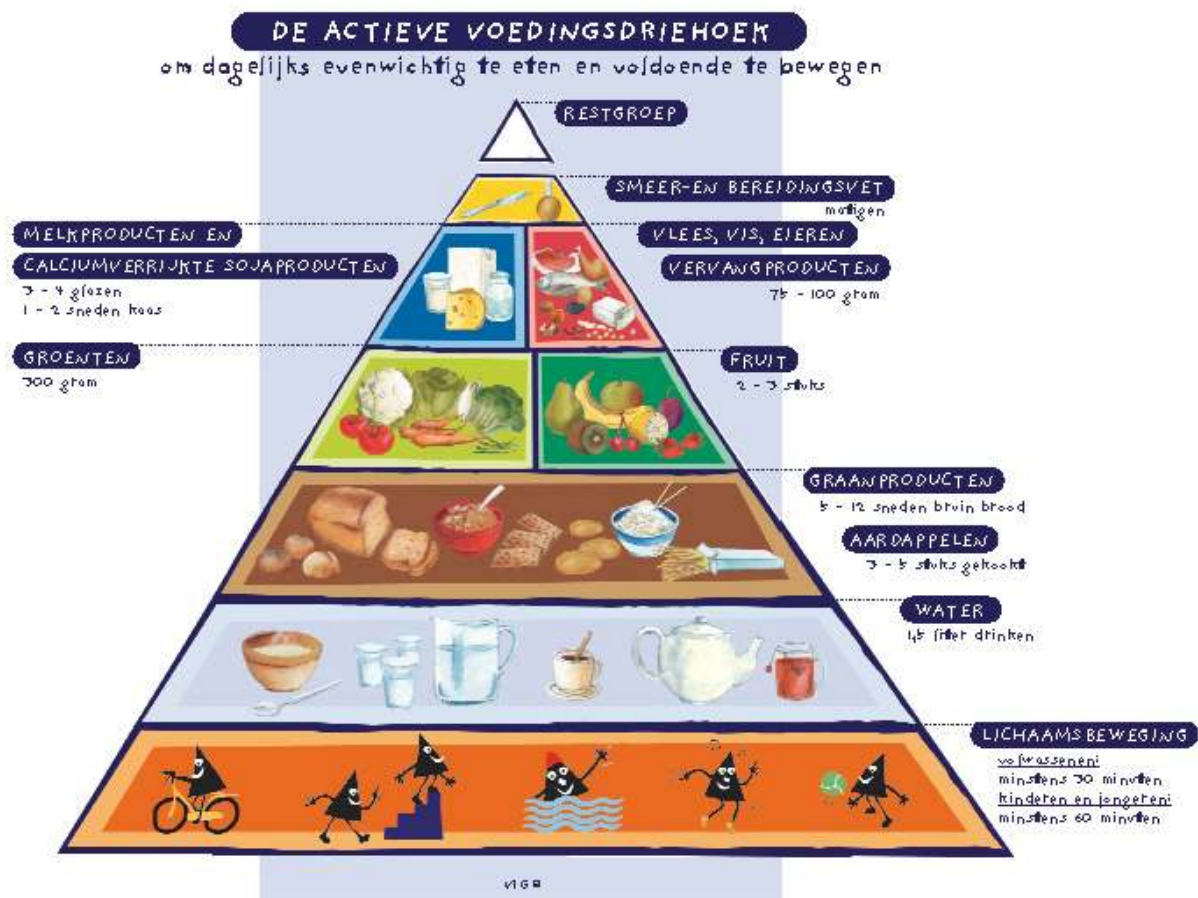
Tips voor ontspanning

- Zoek een ontspanningsmethode die bij je past(muziek, lezen, ontspanningsoefeningen,...)
- Warmte helpt om de spieren te ontspannen(kersenpittenkussen, elektrische deken, ...)
- Een warm bad met aromatische olieën → Best niet vlak voor het slapengaan

Belang van gezonde voeding bij pijn

- Chronische pijn is een langdurige stress-situatie → tast je weerstand aan
- Pijn is een energievreter
- Pijnmedicatie werkt vaak obstiperend

→ Nood aan gevarieerde en evenwichtige voeding



Tips voor gezonde voeding

Eet gevarieerd → voedingsdriehoek - Veel koolhydraatrijke producten - Drink melk of melkproducten
Behoud een gezond lichaamsgewicht - Drink voldoende - Beweeg - Vetten? → soms ook noodzakelijk

Omgaan met pijnstillers

- Medicatie wordt vaak gebruikt om pijn te stillen
- Geeft het gevoel controle te hebben over de pijn
- Niet elke soort pijn reageert op pijnstillers
- Streven naar een evenwichtige balans tussen pijnstilling en nevenwerkingen

Medical Shopping

- Van arts naar arts om een antwoord te vinden op pijnprobleem
- Niet voor alle pijnproblemen bestaat een kant en klare oplossing
- Nadelen:
 - Duur
 - Uitstellen van het aanvaardingsproces



De pijn en anderen

Communicatie

- Pijn is een zeer persoonlijk en emotionele ervaring
- Moeilijk te begrijpen voor een buitenstaander

→ Een goede communicatie is van essentieel belang



- Vertel hoe u zich voelt, maar vraag ook aan de andere hoe die jouw pijnprobleem ervaart
- Accepteer dat je je soms verdrietig voelt en geef aan dat je accepteert dat je omgeving het soms ook moeilijk heeft
- Neem geen belangrijke beslissingen wanneer je je slecht voelt
- Vermijd klaaggedrag, zuchten en kreunen
- Denk er aan dat je niet enkel spreekt met woorden
- Vertel de andere wat u kunt en wat u niet kunt
- Vertel dat de situatie niet constant is
- Durf nee te zeggen
- Maak duidelijk dat u ondanks de pijn ook vrolijk kunt zijn
- Voel u niet schuldig voor prestatieverlies
- Verdedig uzelf niet door de andere de ernst van de pijn duidelijk te maken

Communicatie met hulpverleners

- Vraagt een vertrouwensband, eerlijkheid
- Houd het aantal raadgevende mensen beperkt
- Communicatie mag niet éézijdig zijn → dialoog
- Denk op voorhand na wat je wil vragen/zeggen
- Schrijf je vragen op
- Neem notitie van wat de arts je adviseert
- Neem iemand mee naar de raadpleging

Vragen van de hulpverleners

- Waar bevindt de pijn zich?
- Belemmert de pijn je bij activiteiten of slapen?

- Hoe zou je de pijn omschrijven?
- Wanneer treedt de pijn op?
- Hindert de pijn je als je beweegt?
- Hoe lang bestaat de pijn al?
- Wat heb je zelf geprobeerd om iets aan de pijn te doen?
- Heb je u deze pijn eerder gehad?
- Hebt u andere klachten, als gevolg van uw pijn?
- Wat is het doel van de behandeling?
- Wat is het verloop van de behandeling?
- Wanneer kan ik resultaat verwachten?
- Wat zijn de mogelijke bijwerkingen?
- Kan ik de behandeling combineren met ...?
- Zijn er andere of aanvullende mogelijkheden?
- Wanneer moet ik terugkomen?
- Wat moet ik (*bij*)betalen voor deze behandeling?
- Bij pijnmedicatie: op welke manier en in welke dosering moet ik het medicijn gebruiken?

Sociale contacten opbouwen

- Iedereen heeft nood aan sociale contacten
 - Ga actief op zoek naar contacten en eventueel ook hulp
 - Werk is vaak een gelegenheid tot sociale contacten, maar is niet altijd mogelijk
- Vrijwilligerswerk kan een alternatief bieden
- Lotgenotencontact

Plaats in het gezin

- Pijn kan een weerslag hebben op je relatie
 - Partner begrijp het niet goed
 - Kan gevoelens niet goed uitdrukken
 - Moet meer investeren in huishouden
 - Je bent zelf vaak emotioneler
- Ook de kinderen worden geconfronteerd met uw pijnprobleem
 - Probeer te begrijpen wat u voor hen betekent
 - Voel u niet schuldig als ze extra taken krijgen

Pijn en seksualiteit

- Vaak nog een taboe → moeilijk bespreekbaar
- Seksuele relatie lijdt vaak onder de pijn
 - De zin in seks vermindert
 - Angst voor pijn tijdens het vrijen
 - Seksuele opwinding gaat gepaard met lichamelijke veranderingen → pijnlijk, vermoeiend
- Dit betekent niet dat je er mee moet stoppen
- Ga op zoek naar andere manieren om van seks te genieten

Tips voor een betere seksuele relatie

- Plannen en voorbereiden mag
- Zorg voor een ontspannen omgeving
- Praat samen met je partner over seks
- Seks hoeft niet altijd te eindigen in een orgasme
- Neem op voorhand pijnstillers in
- Zoek een comfortabele houding
- Zorg dat je niet gestoord wordt
- Gebruik lekker geurende massageolie
- Zoek hulp bij een professionele hulpverlener

Het pijndagboek

Wat is een pijndagboek?

- Een communicatieinstrument
- Geeft inzicht in de uitlokkende en onderhoudende factoren van een pijnprobleem
- Een hulpmiddelen om activiteiten en rustpauzes te plannen en te doseren
- Geeft inzicht in de evolutie van de pijn



Hoe eraan beginnen?

- Stel een duidelijk beginmoment vast
- Wees realistisch
- Doe niet meer dan het gestelde doel
- Wacht niet te lang met het opschrijven
- Schrijf alles zo eerlijk mogelijk op
- Houdt een vaste tijd om in het dagboek te schrijven
- Leg het boek op een vast plaats

Tot slot

- Pijn is meer dan alleen lichamelijk
- Zelfzorg: zoektocht naar de beste oplossing voor jezelf
- Zelfzorg is geen vervanging voor je pijnbehandeling, maar zou wel de basis moeten zijn

Zorg voor een stevige fundering als basis voor je pijnbehandeling !

Susan BROEKMANS wetenschappelijk medewerker,
doctorandus **Adres:** Centrum voor Ziekenhuis- en
Verplegingswetenschap Kapucijnenvoer 35 3000 Leuven
Tel: 016/336979 **Fax:** 016/336970
Email: Susan.Broekmans@med.kuleuven.be

Susan Broekmans is verpleegkundige (KdG-Hogeschool, Antwerpen, 1998) en licentiaat in de medisch-sociale wetenschappen, optie verplegingswetenschap (K.U.L., 2001). Zij werkt deeltijds op het CVZ als wetenschappelijk medewerker. Haar onderzoeksdomein richt zich vooral op zelfzorg bij chronische pijnpatiënten. Verder werkt zij deeltijds als verpleegkundig pijnspecialist in het U.Z.Gasthuisberg.



DANK aan Susan voor de fijne voordracht!