

Boeken over omgaan met pijn

“De Pijn de Baas”. Dr. Frits Winter, psycholoog. De eerste druk verscheen al in 1988. Sindsdien heeft de schrijver het boek telkens aangepast aan nieuwe inzichten. Een zelfhulpboek met daarin illustraties van Alison Morgan waarbij de pijn als een duiveltje getekend is.

“Lieve Help”. Anna Raymann, fysiotherapeute en ervaringsdeskundige. Is geschreven voor pijnpatiënten en hun omgeving. Vol met praktische tips. Uitgegeven door: Boek en steun. Geïllustreerd door Gijs van der Lely, waar de pijn wordt uitgebeeld als een draakje.

“Overleven met chronische pijn”. Hierin staat het leven met chronische pijn centraal. Je kunt je leven weer gaan leiden in plaats van lijden.

“Pijn & het Brein”. Annemarieke Fleming (psycholoog) & Joke Vollebregt(revalidatiearts). Hierin wordt de rol van de hersenen beschreven bij ‘onverklaarde, chronische (pijn)klachten’. Ingewikkelde wetenschappelijke informatie over pijn en de werking van het brein wordt helder uitgelegd, daarnaast worden 2 zelfmanagementmethodes beschreven over activiteitenopbouw en omgaan met verminderde energie.

“De professor als proefkonijn”. Irene van Klaveren, hoogleraar economie en migrainepatiënt. Ze is zelf op zoek gegaan naar mogelijkheden om te leren omgaan met haar migraine. Een persoonlijk verslag.

“Levenslust”. Femke Nijboer (psycholoog) en Paul Trossèl (ervaringsdeskundige betreffende het locked-in-syndroom). Gaat over omgaan met tegenslag. In zes stappen van pechvogel naar levensgenieter. Uitgegeven door de patiëntenvereniging van mensen met hersenletsel en te verkrijgen via hersenletsel.nl.

“Energiek leven”. Lottie van Starckenburg heeft meer dan 20 jaar ervaring met energiek leven met verschillende aandoeningen. Het boek biedt een andere kijk op vermoeidheid waardoor nieuwe oplossingen in zicht komen. Er worden elf strategieën beschreven waar je direct mee aan de slag kunt.