



Werkboek

Bijeenkomst 2



Bijeenkomst 2

Oorzaken en herkenning

In bijeenkomst 2 hebben we gekeken naar wat chronische pijn is, welke oorzaken er zijn en wat je zelf kunt doen.

Je zult hebben gemerkt dat er veel overeenkomsten zijn tussen verschillende pijnaandoeningen. Je loopt vaak tegen dezelfde problemen aan. Ook zijn er vaak veel overeenkomsten op de weg naar de diagnose. Bij velen duurt deze lang.

Tijdens deze bijeenkomst is het begrip Positieve Gezondheid geïntroduceerd. Je hebt uitleg gekregen over het spinnenweb en hoe je dit voor jezelf kunt gebruiken. In dit werkboek tref je nog wat extra informatie aan en ga je daadwerkelijk aan de slag met Positieve Gezondheid.

In dit werkboek zul je naast extra informatie ook de nodige oefeningen vinden waar je actief mee aan de slag kunt gaan.

Mocht je vragen hebben over de oefeningen, schroom dan niet om contact op te nemen met één van je cursusbegeleiders. Hulp vragen is een hele sterke eigenschap.

Als voorbereiding op deze bijeenkomst heb je een oefening gemaakt waarin je jouw negatieve en positieve ervaringen hebt opgeschreven. Je hebt mogelijk gemerkt dat je meer negatieve dan positieve dingen hebt genoteerd. Dat is helemaal prima.

“Wat je aandacht geeft groeit”. Wellicht heb je deze uitspraak weleens gehoord. Hoe meer je let op de positieve zaken om je heen, hoe meer je deze zult zien. Let er maar eens op.

Je hebt voor jezelf een top 5 gemaakt van negatieve ervaringen en een top 3 van positieve ervaringen.

Hoe zag deze er uit?

Negatieve ervaringen

Positieve ervaringen

We hebben vervolgens deze oefening gezamenlijk besproken. Je zult gemerkt hebben dat iedereen andere negatieve en positieve ervaringen heeft opgeschreven. Het kan zelfs zijn dat jij bepaalde negatieve ervaringen als positief ervaart.... of andersom.

Wat heb jij meegenomen uit deze oefening?

Wat is chronische pijn?

Wat is chronische pijn?

Pijn is het meest voorkomende symptoom bij alle aandoeningen en ziekten, maar het kan ook een ziekte op zichzelf worden. En zo moeten we chronische pijn ook zien: als een ziekte van het zenuwstelsel. Pijn die niet weggaat kan je leven in de greep houden. In Nederland zijn er ruim twee miljoen mensen die met chronische pijn leven. Dat zijn er meer dan alle patiënten met hart- en vaatziekten én diabetes bij elkaar.

Het brein lokaliseert pijn.

Er is een verschil tussen acute pijn en pijn die chronisch wordt, en dus niet meer weggaat. Acute pijn ontstaat vaak door schade in het lichaam. Bijvoorbeeld door een wond, zuur of extreme kou of hitte op je huid. Stel, je slaat per ongeluk met een hamer op je hand. Op de plek waar de hamer neerkomt, worden de zenuwuiteinden geactiveerd die elektrische prikkels over de pijnzenuwvezels doorgeleiden naar het ruggenmerg. Het vermogen om (dreigende) weefselschade om te zetten in prikkels die via het zenuwstelsel worden doorgeleid heet *nociceptie*.

In het ruggenmerg schakelen deze geactiveerde pijnzenuwvezels met weer andere zenuwcellen en worden de binnenkomende prikkels verwerkt. Uiteindelijk worden de signalen via opstijgende zenuwbanen naar hogere zenuwcentra geleid, zoals de hersenstam. Via de thalamus, een belangrijk schakelcentrum in onze tussenhersenen, gaan de signalen vervolgens naar diverse hersenschorsgebieden. Pas dán, als we ons bewust worden van de schadelijke prikkels, ervaren we pijn. Met behulp van onze gevoelshersenschors kunnen we de bewust geworden pijnprikkels lokaliseren en onderscheiden in kwaliteit en ernst. Zo weet je dat de pijn veroorzaakt door de hamer uit de hand komt en niet uit de buik. En dat deze pijn brandend aanvoelt en heel heftig is. Met andere hersenschorsgebieden kunnen we de emoties die bij pijn horen ervaren, zoals angst en woede, en het effect van pijn op onze stemming. Doel van dit alles is het aanpassen van ons gedrag om verdere schade te voorkomen en om gelegenheid te geven tot herstel.

Als pijn niet weggaat.

Pijn verdwijnt snel zodra de weefselschade herstelt. Maar niet bij mensen met chronische pijn. Er zijn patiënten met allerlei soorten chronische pijn, zoals pijn in rug of been, aangezichtspijn, hoofdpijn, prikkelbare darmsyndroom, chronische pijn bij endometriose (groei van baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder) en zenuwpijn ten gevolge van beschadigde of zieke zenuwen. Een relatief nieuwe categorie zijn patiënten die kanker hebben gehad en langer leven dan voorheen. Zij blijven pijn houden als resultaat van de kanker of de behandeling ervan.

Bij mensen met chronische pijn houdt de pijn aan, maanden, jaren. Soms zelf hun hele leven, wat de kwaliteit van leven verslechtert. Mensen met chronische pijn kunnen minder goed bewegen, doordat de spieren en gewrichten vaak pijnlijk zijn en hun belastbaarheid is verlaagd. Goed slapen wordt een probleem, evenals de eetlust. Daarnaast kunnen chronische pijnpatiënten niet zonder hulp van familie en vrienden, terwijl ze hen juist steeds minder zien. Werken is vaak problematisch.

Patiënten met chronische pijn hebben vaak te maken met gevoelens van angst, verbittering, depressiviteit en hebben meer neiging tot zelfdoding.

Verandering in de werking van het zenuwstelsel

Naast pijn als gevolg van nociceptie, kan pijn ook ontstaan door ziekte en beschadiging van zenuwen (neuropathie) of door veranderingen in ons zenuwstelsel door aanhoudende of zich herhalende pijnprikkels. Het zenuwstelsel gaat daardoor zelfstandig prikkels genereren die als pijn verwerkt worden, de pijn verergeren en in stand houden: het zenuwstelsel is ziek geworden. Pijn is dan geen symptoom meer van een beschadiging en ontsteking, maar is een uiting van een ziek geworden zenuwstelsel.

Dit is wat er gebeurt

Bij chronische pijn treden in het gebied waar door beschadiging de pijnprikkel ontstaat, bijvoorbeeld de onderrug, langdurige prikkelveranderingen op. Zenuwuiteinden in en rondom het beschadigde gebied worden gevoeliger door lokaal vrijgekomen stoffen. Daardoor versterken de pijnprikkels en worden ze versterkt waargenomen. Dat gebeurt niet alleen in en rondom het beschadigde gebied, maar ook in het ruggenmerg en in de hogere hersencentra. Doordat daar óók lokale ontstekingsstoffen kunnen vrijkomen, wordt de prikkeldempel om pijn te voelen verlaagd. Resultaat? Waarneming van meer pijn.

Pijnprikkels kunnen zich uitbreiden naar andere plekken door de manier waarop pijnzenuwvezels verbonden zijn met dieper gelegen zenuwcellen in het ruggenmerg. Het is zelfs zo dat niet-pijnlijke prikkels, zoals het aanraken van de huid, uiteindelijk pijnlijk kunnen worden. Ook op plaatsen in het zenuwstelsel waar oorspronkelijk geen beschadiging heeft plaatsgevonden. Die overgevoeligheid heet sensitisatie.

Negatieve emoties en gedachten

Chronische pijn is niet puur iets fysieks. Gedachten, gevoelens en emoties laten zien welke sociale impact pijn kan hebben. Patiënten denken bijvoorbeeld: 'waar komt die pijn vandaan?' of 'ik kan niets aan de pijn veranderen'. Ze voelen zich naar en machteloos: 'ik heb zo'n pijn en kan vandaag mijn werk écht niet doen'.

Negatieve emoties en gedachten kunnen de pijn in stand houden. Onderzoek laat bovendien zien dat de omgeving ook een belangrijke speler is die de pijn in stand kan houden, versterken of dempen. Reacties uit de omgeving zijn bijvoorbeeld: 'Oh, ik heb zo met je te doen' of 'ik vind dat jij je aanstelt'. Uiteindelijk zijn al onze gedachten, gevoelens, emoties, sensaties en gewaarwordingen terug te voeren tot chemische reacties in de hersenen. En zo zijn er in dit proces veel factoren die hun invloed uitoefenen bij pijn. Pijn is dus per definitie van lichamelijke, geestelijke en sociale aard.

Een ziekte op zich

Chronische pijn uit zich niet bij iedereen hetzelfde. Ook de gevolgen kunnen individueel sterk verschillen. Hoe erg het is, hangt bijvoorbeeld af van het type en de ernst van de weefselschade, erfelijke kenmerken, andere ziektes, individuele (karakter)eigenschappen, situatie en de context waarin de pijn ontstaat. Hoe beter we het geheel begrijpen des te groter wordt de mogelijkheid om een gerichte therapie te ontwikkelen. Of beter nog: om het proces van pijn tot ziekte van het zenuwstelsel te voorkomen.

Vaak is de beschikbare pijndiagnostiek niet precies genoeg. Over welke zenuwen wordt de pijn bijvoorbeeld voortgeleid en hoe precies en zeker kunnen we dat vaststellen? Van veel pijntherapieën weten we, vooral op de langere termijn, niet precies hoe effectief ze zijn. Elk dieper inzicht in het achterliggende proces zet de deur verder open naar behandeling en misschien zelfs preventie van pijn. Het is tijd voor een medische praktijk waarbij chronische pijn niet langer een symptoom is, maar een ziekte.

Bron: Anna Raymann, fysiotherapeute, schrijfster, chronisch pijnpatiënt en deskundige met betrekking tot de sociale gevolgen van chronische pijn. Anna is auteur van onder meer: 'Lieve help! Steunen en gesteund worden bij chronische pijn en ander onzichtbaar leed'.

Website: <http://boek-en-steun.nl>

Bekijk hier de film over
chronische pijn

Tijdens de tweede bijeenkomst hebben we samen gekeken naar hoe de weg naar de diagnose is gegaan en hoe jij en je omgeving daar op reageerden. Daarna hebben we de overeenkomsten en verschillen opgeschreven.

Wat heb jij meegenomen uit deze oefening?

Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch ligt de focus daar in de zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar klachten en gezondheidsproblemen, en vooral hoe deze opgelost kunnen worden. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op de ziekte, maar op de mens zelf, op hun veerkracht en op wat het leven betekenisvol maakt.

De cursus Sterk met Pijn ondersteunt mensen met chronische pijn in het vinden van de juiste mindset om op zoek te gaan naar hun doelen en idealen. Een leven van hoge kwaliteit zit hem in kleine dingen. Communicatie in de breedste zin van het woord is de sleutel. Richting jezelf, naar je directe omgeving en de mensen waar je afhankelijk van bent.

Word weer manager van je eigen leven en geniet van ieder moment. Je bent het waard.

Waar kun je Positieve Gezondheid voor inzetten?

- Als hulpmiddel voor het gesprek met je zorgverlener
- Als hulpmiddel om inzicht te krijgen in je eigen leven

Positieve Gezondheid voor je gesprek met je zorgverlener

Hoe gaat het? Die vraag krijg je vaak als je bij een arts of hulpverlener komt. Misschien denk je dan – net als veel anderen – dat er gevraagd wordt naar hoe het gaat met je ziekte of klacht. Maar dat vertelt nog niet alles over je gezondheid en je welbevinden. En ook niet over wat jij nodig hebt om je beter te voelen.

Daarom is het belangrijk dat je voor jezelf goed weet wat belangrijk is. En dat je daarover praat. Met een vriend(in), de buurvrouw of met bijvoorbeeld je huisarts. De tool Positieve Gezondheid helpt daarbij.

De voordelen:

- Je krijgt een volledig beeld van hoe het echt met je gaat.
- Je kunt de uitkomsten bespreken met je arts of met iemand anders die je vertrouwt.
- Je kunt ermee aangeven wat je graag zou willen veranderen en samen bedenken wat daarbij kan helpen.
- Je kunt de test vaker doen om te zien of er iets is veranderd.

Positieve Gezondheid om inzicht te krijgen in je eigen leven

Tijdens het invullen van het spinnenweb van Positieve Gezondheid komen verschillende onderwerpen aan bod.

Wat zijn deze onderwerpen?

- Hoe voel ik me lichamelijk?
- Hoe gaat het mentaal met me?
- Hoeveel vertrouwen heb ik in mijn eigen toekomst?
- Lukt het me te genieten van het leven?
- In hoeverre kan ik meedoen in de samenleving?
- Hoe ziet mijn dagelijks leven eruit?

Vervolgens geef je antwoord op de vragen. Over ieder onderwerp krijg je 7 stellingen te zien. Geef bij elke stelling aan in hoeverre je het ermee eens bent of niet. Vul in wat je zélf belangrijk vindt. En niet wat de dokter of een andere persoon wellicht wil horen. 0 = niet mee eens, 10 = helemaal mee eens. Na het invullen krijg je jouw persoonlijke spinnenweb te zien en kun je voor jezelf bepalen hoe je verder wilt gaan.



Meer informatie over Positieve Gezondheid is te vinden op de [website](#) van Positieve Gezondheid.

Hieronder tref je nog twee korte filmpjes, die je kunt bekijken.

Naar de film over
Positieve Gezondheid

Naar de animatie over
Positieve Gezondheid



Spiegeloefening

Een spiegeloefening wordt ook wel affirmatie genoemd. Wellicht heb je de uitspraak “wat je aandacht geeft groeit” wel eens gehoord of gelezen. Wanneer iets meerdere malen tegen je gezegd wordt, dan ga je dit voelen.

“Het zit tussen de oren” is een voorbeeld hiervan. Wanneer je dit heel vaak hoort ben je geneigd om dit te gaan geloven. Dit heeft een negatief effect op hoe jij je voelt. Andersom werkt dit echter ook. Door een positieve en krachtige zin te formuleren en deze regelmatig hardop tegen jezelf te zeggen, ga je dit voelen.

Ja, je gaat de zin echt hardop tegen jezelf zeggen. In het begin zal dit heel raar voelen en zul je jouw zin even snel tussen neus en lippen door uitspreken. Puur om ervan af te zijn.

Wij nodigen je uit om dit gedurende een week elke dag te doen en jouw zin ook duidelijk uit te spreken naar jezelf toe. Je zult merken dat het steeds makkelijker gaat en dat je jezelf krachtiger gaat voelen.

Graag geven wij je een aantal tips mee om met deze oefening aan de slag te gaan.

Tips:

- Formuleer een positieve tekst die bij je past. Bijvoorbeeld: “Ik ben iemand”, “Ik ben belangrijk”, “Ik mag er zijn”.
- Schrijf deze tekst op een post-it en plak deze op een plek of meerdere plekken waar je regelmatig langskomt.
- Je kunt de tekst ook als screensaver op je telefoon, computer of laptop zetten zodat deze steeds weer voorbij komt.

Mocht je toch nog aan het worstelen zijn (wat echt heel normaal is) dan kun je de blog, onderaan deze pagina, lezen.

Met de spiegeloefening leer je zelfvertrouwen op te bouwen door positief naar jezelf te kijken!

[Naar de blog](#)



Chronische pijn, dat heb je niet alleen: deze aandoening gaat ook niet ongemerkt voorbij aan je omgeving.

Tips voor jezelf en je naaste omgeving!

- Heb respect voor elkaar en maak elkaar geen verwijten.
- Laat ieder in zijn of haar waarde, wees wel duidelijk naar elkaar.
- Probeer in kaart te brengen wat jou (te) zwaar valt en waar hulp wenselijk is.
- Er zijn verschillende soorten steun zoals praktische, emotionele en gezellige steun om samen leuke dingen te doen.
- Maak contact met een patiëntenvereniging, ontmoet lotgenoten.
- Klagen lost niets op en is ook voor de ander niet goed.
- Probeer eens van je af te schrijven.
- Gun elkaar een hobby en toon interesse in elkaars bezigheden. Zoek mogelijkheden om toch ook samen te genieten, benoem eens wat je zoal ziet tijdens een wandeling.
- Laat je waardering blijken met een bedankje, dit kost niets maar geeft een fijn gevoel.
- Geloof in jezelf en ga op zoek naar jouw mogelijkheden, wat lukt mij nog wel!



Oefeningen voor thuis



Het dagboek

Het dagboek is alleen bedoeld voor jezelf. Wetenschappelijk is bewezen dat “van je afschrijven” helpend is. Zowel het lichamelijk als het geestelijk welbevinden worden hierdoor vergroot.

Deze oefening zal gedurende de gehele cursus door blijven gaan zodat je voor jezelf de voordelen kunt ervaren.

Tips voor de schrijfofdracht in je dagboek

- Kies bij voorkeur een vaste tijd en een rustige plek
- Schrijf tenminste een kwartier per keer, minstens een keer per week
- Kies een onderwerp waarover je droomt, tobt of iets dat je hebt weggestopt
- Schrijf achter elkaar door en let niet op spelling en grammatica. Beschrijf gevoelens en gedachten. Bijvoorbeeld: “hoe je jezelf in de toekomst wilt voelen en hoe je dit kunt bereiken”
- Benoem ook positieve kanten van de situatie met chronische pijn. Schrijf alleen voor jezelf, het dagboek is niet bedoeld voor een ander



Ontspanningsoefening

Met deze ontspanningsoefening zwaai je al je lichaamsdelen los en is een goede manier om spanning te verminderen of zelfs helemaal uit je lijf te krijgen.

Deze oefening kan je staand doen, eventueel gesteund achter een stoel of een tafel. Maar deze oefening kan ook prima zittend gedaan worden.

Mocht je hypermobile gewrichten hebben, wees dan voorzichtig met het losschudden van je spieren. Doe dit met beleid. Vertrouw je het niet, doe dan wat wel goed voelt of doe even niet mee.

We gaan beginnen met de linkerhand en arm. Wapper deze gedurende 7 seconden goed los. Niet alleen je vingers en pols, maar ook je onderarm en bovenarm.

1.... 2.... 3... 4... 5... 6... 7...

Wapper nu je rechterarm los.

1.... 2.... 3... 4... 5... 6... 7...

Wapper nu je linkerbeen los. Ook je enkel, voet, kuit en dijbeen.

1.... 2.... 3... 4... 5... 6... 7...

Wapper nu je rechterbeen los.

1.... 2.... 3... 4... 5... 6... 7...

Wapper nu je hoofd los. Laat je hoofd een beetje naar voren hangen met je mond een beetje open en ontspan je kaak. Het helpt als je geluid maakt wanneer je je hoofd heen en weer beweegt.

1.... 2.... 3... 4... 5... 6... 7...

Wapper nu je linkerbeen met de rest van je lichaamsdelen tegelijkertijd los.

1.... 2.... 3... 4... 5... 6... 7...

Wapper nu je rechterbeen met de rest van je lichaamsdelen tegelijkertijd los.

1.... 2.... 3... 4... 5... 6... 7...

Ga nu voor jezelf na wat je in jouw lichaam voelt. Na deze oefening een paar keer herhaald te hebben de komende week zal je waarschijnlijk een verandering opmerken ten opzichte van de eerste keer.

Omgaan met onbegrip

Wat doet onbegrip met mij, en hoe ga ik daar meestal mee om? Op welke momenten loop je tegen onbegrip aan en in welke situaties? Gewoon thuis, in je omgeving, of vooral op het werk? Noteer ze en kijk wat je het eerst voelde. Werd je boos, verdrietig of juist opstandig? Trok je je misschien terug of ging je er juist tegenin.

Wat gebeurde er... Waar was dit.... Wat voelde je..... Wat deed je....



Positieve Gezondheid

Vul voor jezelf het spinnenweb van Positieve Gezondheid in. Doe dit op een manier die jij prettig vindt. Hieronder tref je twee mogelijkheden aan:

1) Vul het spinnenweb online in via <https://test.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>

2) Print het [spinnenweb](#) uit en vul deze met de hand in.

Na het invullen kun je aan de slag met de volgende vragen:

- Wat valt je op?
- Waar zou je mee aan de slag willen gaan?
- Welke hulp heb jij hierbij nodig?

Je bent aan het einde gekomen van het werkboek voor bijeenkomst 2. Mocht je ergens niet uit zijn gekomen, neem dan contact op met één van je cursusbegeleiders.

Je kunt het werkboek nu voor jezelf opslaan op je computer. In je Adobe Reader kun je dat doen door te gaan naar “Bestand - opslaan als...”. Kies vervolgens een locatie op je apparaat waar je dit werkboek wilt opslaan.

Ook kun je ervoor kiezen om het werkboek uit te printen. Hiervoor kun je onderstaande knop gebruiken. Je hoeft er alleen maar op te klikken.

Wij zien je graag weer bij de volgende bijeenkomst.



Dit werkboek is gemaakt in opdracht van Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem door Debby Golverdingen-Teunis, cursusbegeleider. Dit werkboek dient ter ondersteuning van de cursus Sterk met Pijn en is voor jou als deelnemer bestemd. De inhoud mag niet zonder toestemming worden gedeeld of verspreid.

SAMENWERKINGSVERBAND
Pijnpatiënten
naar één stem

