



IMPACT PAIN 2024
SPECIAL EDITION NTPP

Nederlandstalig Tijdschrift

PIJN bestrijding

Officiële uitgave van de Pijn Alliantie in Nederland
(PA!N) i.s.m. de Belgische Pijnvereniging VAVP



I amsterdam®

De Pijn Alliantie in Nederland gaat samenwerking aan met Amsterdam tijdens IASP wereldcongres

Van 5-9 augustus is het IASP Wereld Pijn Congres in Amsterdam. Er komen duizenden artsen, verpleegkundigen, onderzoekers en beleidsmakers vanuit de hele wereld samen om de nieuwste inzichten op het gebied van pijn te delen.

De Pijn Alliantie in Nederland (PA!N) is daar natuurlijk ook bij. Om de mensen in Amsterdam kennis te laten nemen van een deel van het congres hebben we het IMPACT PA!N 2024 programma opgezet. Met dit programma willen we dus een impact maken op de inwoners van de stad Amsterdam!

We spraken met Hans Timmerman, trekker van het IMPACT PA!N 2024 programma, over chronische pijn, de impact hiervan, maar ook over wat wij als zorgverleners en burgers kunnen doen om het bewustzijn hiervan in de maatschappij te verhogen.

Wie ben je en wat is je achtergrond?

Mijn naam is Hans Timmerman en ik werk op dit moment als senior onderzoeker in het UMCG Pijncentrum. Van oorsprong ben ik fysiotherapeut / sportfysiotherapeut.

Hoe ben je in de wereld van de pijngeneeskunde terecht gekomen?

Toen ik werkte als fysiotherapeut / sportfysiotherapeut ben ik op een gegeven moment ziek geworden. Lang staan, lang zitten werd een probleem en toen heb ik helaas moeten besluiten te stoppen met mijn leuke werk als fysio. Maar omdat een 'plekje achter de geraniums' mij ook niet aantrok heb ik toen besloten Gezondheidswetenschappen / Fysiotherapiewetenschap te gaan studeren aan de Universiteit Utrecht. Na mijn afstuderen heb ik gesolliciteerd op een promotietraject in het Radboudumc waar ik onder andere onderzoek heb gedaan naar screeningsinstrumenten voor neuropathische pijn. Sinds 2019 werk ik met veel plezier in het UMCG Pijncentrum en richt mijn onderzoek zich vooral op pijn, centrale sensitiviteit, effectiviteit van diverse behandelingen en de verdere ontwikkeling van bestaande behandelingen. Daarnaast begeleid ik studenten, promovendi en geef ik onderwijs en lezingen over methodologie en pijn.

Kan je iets meer vertellen over het waarom onderzoek naar chronische pijn belangrijk is?

Pijn is de belangrijkste reden voor mensen om naar de huisarts te gaan. De directe en indirecte kosten die gepaard gaan met pijn liggen in Nederland rond de 20 miljard euro.

Primair is pijn is een belangrijk signaal van ons lichaam wanneer er iets mis is. Het is een waarschuwingssignaal die aangeeft om actie te ondernemen om onszelf te beschermen tegen (mogelijke) schade. Pijn geeft aan wanneer we rust moeten nemen, wanneer we medische hulp moeten zoeken en of we bijvoorbeeld onze levensstijl moeten aanpassen. Pijn kan ook een signaal zijn dat we ons verdrietig, gestrest of angstig voelen, en kan ons aansporen om manieren te vinden om met deze emoties om te gaan.

Maar chronische pijn, kan een ziekte op zichzelf zijn. Het heeft een verwoestend effect op het leven van mensen, zowel fysiek als emotioneel. Het constant ervaren van pijn kan leiden tot beperkingen in de dagelijkse activiteiten, zoals lopen en staan, werken, en sociale interacties. Wat weer kan leiden tot machteloosheid, ervaringen van onbegrip, eenzaamheid, depressie en het kan zijn dat de zin van het leven verdwijnt. Daarbij kunnen slaapproblemen optreden waardoor vermoeidheid toeneemt en de prikkelbaarheid wordt verhoogd. Langdurige pijn kan leiden tot veranderingen in de hersenen en zenuwstelsel, waardoor de pijn weer kan worden versterkt.

Het is daarom essentieel om de juiste kennis over pijn, de behandeling van pijn en ondersteuning te krijgen om de impact van de pijn in het dagelijks leven zo mogelijk te verminderen.

In augustus is het wereldcongres pijn in Amsterdam de IASP kan je vertellen wat jouw rol is daar? En hoe verhouden zich de IASP, PA!N en LAC zich tot elkaar?

Ter ondersteuning van de IASP is voor het wereldcongres pijn een local advisory committee (LAC) opgericht. Deze commissie houdt zich bezig met de organisatie van het wereldcongres waar lokale kennis handig is. Vanuit I Amsterdam is aan het LAC gevraagd om te kijken hoe de kennis vanuit het congres bij de burgers van de stad Amsterdam kan komen. Dit zodat niet alleen de horeca, de hotels, en de bezoekers van het congres (onderzoekers en zorgprofessionals) profijt hebben van de komst van het IASP congres, maar de bewoners ook meteen een positieve impact kunnen ervaren. Het IMPACT PA!N 2024 wordt door de pijnalliantie georganiseerd, maar het wordt wel afgestemd met de IASP. Door het LAC ben ik vervolgens gevraagd om het IMPACT PA!N 2024 programma te gaan trekken. Het IMPACT PA!N 2024 programma staat los van de IASP. Het is vanuit de pijnalliantie georganiseerd, maar het wordt wel afgestemd met de IASP.

De primaire focus van het IMPACT PA!N 2024 programma is gericht op de inwoners van Amsterdam en past binnen het speerpunt duurzaam en gezond bewegen (visiedocument amsterdam 2050) en het project A'dam vitaal& gezond.

De inzet in Amsterdam om de juiste zorg en ondersteuning op de juiste plek, in te zetten voor met name de kwetsbare groepen die in het regiobeeld benoemd worden (toename vergrijzing, chronisch zieken, hoge mentale kwetsbaarheid) zijn ook de mensen die verhoogde kans op chronische pijn hebben. Educatie, preventie mbt leefstijladviezen en bewegen zijn één van de belangrijke pijlers binnen het biopsychosociale behandelplan chronische pijn.

En wat heb je allemaal moeten doen afgelopen maanden?

Binnen het LAC zijn we maanden geleden begonnen met het verzamelen van ideeën. Van alles is langsgelopen; van yoga sessies op het dak van NEMO tot en met stadswandelingen door de verschillende wijken. We hebben hiervoor een projectplan geschreven en dat hebben we gedeeld met zowel de IASP als I Amsterdam. Vervolgens heeft I Amsterdam ons een subsidie gegeven zodat we de plannen (gedeeltelijk) konden gaan realiseren. In eerste instantie hadden we dus een hele lijst met evenementen en die hebben we, na het toetsen op haalbaarheid qua tijd en financiën, tot vier concrete plannen omgezet. Na heel veel bellen, mailen, appen, en langsgaan bij (potentiële) partners denk ik dat we een mooi, sterk IMPACT PA!N 2024 programma hebben samengesteld voor de mensen in Amsterdam.

Mogen mensen buiten Amsterdam ook deelnemen?

Het programma is echt opgesteld voor de Amsterdammers, maar iedereen is welkom.

Kan je vertellen hoe het PA!N IMPACT 2024 programma eruit ziet?

Het programma heeft vier onderdelen dat is opgebouwd uit bewegen, lachen, kunst en wetenschap. We hebben op 2 dagen een samenwerking met Sanctum in het Vondelpark waarbij bewegen, meditatie en dans op de voorgrond staan. Verder zijn er twee comedy shows georganiseerd over pijn in samenwerking met Boom Chicago. Waar ik heel trots op ben is het feit dat het is gelukt om een rondleiding te maken over pijn in het rijksmuseum. Het mooie is dat je je nog kan aanmelden voor deze rondleiding tot in december 2024. Als wetenschapper kon ik het natuurlijk niet laten om ook nog een stukje wetenschap toe te voegen en dit zal in november plaatsvinden in samenwerking met Nemo tijdens de museumnacht.

Verder hebben we samen met het Pijnfonds Nederland 100 prachtige polo shirts laten drukken om zo doende meer aandacht te krijgen voor chronische pijn. Het is een bedacht als een ludieke actie waarbij we willen laten zien dat we ons als "Dutch Chapter" met elkaar verenigen. De voorkant van het shirt zal dus niet het klassieke logo zijn van PA!N maar zal de tekst Dutch Chapter laten zien in de kleuren van PA!N en een Nederlandse Tulp. De achterkant van het polo shirt vraagt aandacht voor het pijnfonds, waarbij je direct de QR code kan scannen en een donatie kan doen. De eerste mensen die tijdens het congres een bedrag doneren krijgen dan direct het polo shirt cadeau.

Verder vragen we met dit shirt aandacht voor de social media van PA!N. Middels onze socials proberen we mensen te verbinden en op de hoogte te houden van wat er in Nederland en de wereld gebeurt op het gebied van chronische pijn.



Deze editie is digitaal terug te vinden op de website van PA!N en op de linkedIn pagina van PA!N.
www.pijnalliantieinnederland.nl



01



Foto: Sanctum

Bewegen; UNITY FOR RELEASE

Data: **6 augustus en 8 augustus**

Tijd: **18:00 uur (CET Tijd)**

Adres: **Vondelpark (Picasso Beeld), Amsterdam**

In samenwerking met Sanctum (www.wearesanctum.com) presenteren we "UNITY FOR RELEASE" een speciale Sanctum-ervaring om bewustwording te creëren en te kijken of we onze pijn kunnen beïnvloeden door samen met elkaar te bewegen en te dansen om ons lichaam te versterken en onze geest te verruimen!

Het beter beheersen van pijn kan ons veranderen. Dansen bijvoorbeeld geeft blijdschap, maakt ons lichamelijk actief en vermindert ongemakken. Mindfulness vergroot ons bewustzijn en creëert momenten van rust. Beweging bouwt kracht en flexibiliteit op, waardoor je dagelijkse uitdagingen beter kunt aangaan.

Het omzetten van ervaren ongemak in empowerment, leidt tot een beter, prettiger en leuker leven.

Bestel zo je gratis ticket:

1. Ga naar www.wearesanctum.com
2. Klik op 'Book an experience'
3. Kies de workshop van 6 of 8 augustus 'SANCTUM SPECIAL | UNITY FOR RELEASE' en klik op 'Book it now'
4. Maak een gratis account aan
5. Vul de kortingscode in: **DANSbeweging**

Lachen; TRAGEDY + TIME = COMEDY

Data: **7 augustus en 8 augustus**

Tijd: **20:30 uur (CET Tijd)**

Adres: **Boom Chicago!
Rozengracht 117, Amsterdam**

Tragedie + Tijd = Comedy! Boom Chicago's verrassingshit is terug voor slechts twee shows!



Het begon met Simon Lukacs' onwaarschijnlijke concept. Wat als we gasten zouden vragen om binnen te komen en waargebeurde trieste en tragische verhalen uit hun leven te vertellen? Zou het ons lukken om pijn om te zetten in echt grappige comedy? Zouden mensen hun verhalen willen vertellen? Zou het publiek daadwerkelijk lachen? Het antwoord was een volmondig ja... zelfs meer dan bij andere shows! We hebben er zelfs een wiskundige formule van gemaakt: Tragedie + Tijd = Comedy. De shows waren eerder uitverkocht, maar komt nu, speciaal voor het IMPACT PA!N 2024 programma voor twee avonden terug in het theater!

Maak je klaar om te lachen, mee te leven en geïnspireerd te worden door verhalen die bewijzen dat humor echt het beste medicijn is. www.BoomChicago.nl/shows/tragedy-plus-time



Rijksmuseum-2014. Foto: John Lewis Marshall

03

Pijn in de kunst

Data: **6 augustus, 7 augustus en 8 augustus**

Tijd: **15:30 - 17:00 uur (CET Tijd)**

Vanaf 9 augustus - 27 december,
iedere vrijdag van 14.30 - 16:00 uur

Adres: **Rijksmuseum, Amsterdam**

Let op: De rondleiding is gratis, echter u moet zelf de toegang tot het rijksmuseum betalen of bijvoorbeeld uw museumjaarkaart gebruiken. Daarnaast moet u zelf zorgen voor een reservering voor een bezoek aan het Rijksmuseum ten tijde van de rondleiding (tijdslot te reserveren op www.rijksmuseum.nl)

Ontdek de fascinerende wereld van pijn in de kunst tijdens dit unieke evenement in het Rijksmuseum. Tijdens deze interactieve rondleiding gaan we dieper in op hoe pijn door de eeuwen heen is uitgebeeld en geïnterpreteerd in verschillende kunstwerken. Laat je verrassen door de diverse perspectieven en emoties die kunstenaars hebben vastgelegd. U wordt rondgeleid door een ervaren gids. Mis het niet!
www.eventbrite.nl/e/pijn-in-de-kunst-pain-in-art-tickets-945024793597

Wetenschap: Humor als Pijntherapie

Data: **2 november 2024**
Tijd: **19:00 - 02:00 uur (CET Tijd)**
Adres: **NEMO Science Museum,
Oosterdok 2, Amsterdam**



Bron: Lachtherapie - NEMO Science Museum

Er is op het gebied van het ontstaan van pijn, de behandeling van pijn en hoe je het beste kan omgaan met pijn nog veel onderzoek nodig. Binnen het IMPACT PAIN 2024 programma heeft onderzoek dus ook een belangrijke plek gekregen. Tijdens de Museumnacht in Amsterdam gaan we met het publiek onderzoeken of humor invloed op de pijngrens van de bezoekers. Hoe we dit gaan doen houden we vooralsnog geheim, maar zet de datum van deze Museumnacht vast in je agenda en kom het zelf het effect van humor op je pijndrempels beleven.

www.nemosciencemuseum.nl



Wie zitten er nog meer in de LAC commissie? En wat hebben jullie nog meer geregeld?

De LAC is een diverse club mensen met diverse achtergronden en een eigen inbreng. Van patiënt tot professor, van acute pijn tot pijnrevalidatie: alle partijen zijn vertegenwoordigd. Dat versterkt elkaar, geeft creativiteit en zorgt ervoor dat we een mooi programma gaan neerzetten. De voorzitters zijn Monique Steegers en Michiel Reneman.

Daarnaast is het LAC een klankbord voor de IASP. Zo heeft het LAC de taak op zich genomen om de vele vrijwilligers te regelen die nodig zijn om een congres te draaien. Van proefpersoon bij de echo lessen tot het aanwijzen van posterborden, ook het wereld congres pijn kan niet zonder de inzet van vrijwilligers.

LAC commissie: Monique Steegers hoogleraar pijn-geneeskunde en palliatieve geneeskunde Amsterdam UMC, Michiel Reneman hoogleraar pijn revalidatie en werk participatie UMCG, Brigitte Brouwer neuroloog pijngeneeskunde MUMC+, Kris Vissers hoogleraar pijn en palliatieve zorg Radboudumc, Aneya van den Blink AIOS anesthesiologie Amsterdam UMC, Wendy Scholten associate professor VUMC, Ilona Thomassen voorzitter Samenwerkingsverband Pijnpatienten naar één stem, Hans Timmerman wetenschappelijk onderzoeker UMCG, Kay Kistemaker AIOS anesthesiologie Amsterdam UMC, Natascha van Schie verpleegkundig specialist in opleiding Alrijne Ziekenhuis, Loes Swaan revalidatiearts Rijndam revalidatiecentrum.

Wanneer is IMPACT PA!N 2024 voor jou geslaagd?

Het is tijd dat pijn meer maatschappelijke aandacht krijgt. Via het IMPACT PA!N 2024 programma hopen we daar een bijdrage aan te leveren. Patiënten weten wat het is om te leven met pijn. Mensen verder van hen weg weten vaak niet hoe hiermee om te gaan en begrijpen niet wat voor een invloed het heeft op het lichaam, de gemoedstoestand en het sociale leven. In dit programma willen we aandacht vragen voor deze mens met pijn zodat we deze mens met pijn binnen onze maatschappij beter gaan behandelen. Pijn heeft impact op het hele zijn van de mens op alle leeftijden. Pijn komt veelvuldig en langdurig voor na operaties maar ook bij kanker en de therapie van kanker maar kan zich ook uiten als ziekte op zichzelf. #PainAwareness is een middel om pijn met behulp van sociale media onder de aandacht te brengen. Laten we met z'n allen deze aandacht gaan vragen en de pijn positief beïnvloeden! Bewegen, dans, muziek, humor en kunst kunnen effect hebben op pijn en het begrip over pijn. Met patienten en alle vakverenigingen willen we graag komen tot een nationaal programma voor pijn en dan is ons IMPACT PA!N 2024 geslaagd.

#PainAwareness

Tot slot wat zijn je toekomstplannen met betrekking tot het begrip voor pijn?

We hebben nog best veel ideeën die we verder kunnen uitwerken. Bijvoorbeeld een lezingen cyclus in de Amsterdamse bibliotheken en buurtcentra om de kennis over pijn bij de mensen te brengen. Daarnaast hebben we ideeën over Yoga workshops, Tai-Chi lessen, of muziek evenementen speciaal voor Amsterdammers met pijn. Maar ook moet pijn met al zijn aspecten de aandacht gaan krijgen van de Amsterdamse politiek.

Maar pijn is natuurlijk groter dan de stad Amsterdam en groter dan Nederland... Maar we moeten ergens beginnen. Nu in de stad tijdens het IASP congres, straks ergens in Nederland. Ook daarvoor zijn de eerste ideeën aan het ontstaan, bijvoorbeeld een 'Pijn-Bal', een 'Pain Trail Run', of een #PainAwareness week door het hele land.

Hopelijk is IMPACT PA!N 2024 eerste aanzet op weg naar een nationaal programma om pijn met alle aspecten die erbij horen goed op de kaart te gaan zetten en ook begrip te hebben voor de pijn van jouw buurvrouw, collega, schoonvader of de persoon die je (nog) niet kent.

The logo for 'I amsterdam' is displayed in white text on a red rectangular background. The 'I' is significantly larger than the other letters, and a registered trademark symbol (®) is located at the end of the word.

amsterdam&partners is een publiek-private stichting waar meer dan 100 mensen zich iedere dag inzetten voor een leefbare, aantrekkelijke, welvarende, duurzame en inclusieve metropool Amsterdam. Dit doen wij door te verbinden, onze expertise te delen en verhalen te vertellen onder het beeldmerk I amsterdam. Zo verbeteren we de reputatie van onze stad en haar omgeving en inspireren, informeren en activeren wij bewoners, bedrijven, bezoekers en onze zakelijke partners.

Het is onze ambitie om Amsterdam te positioneren als een duurzame en innovatieve congresstad om daarmee non-corporate congressen aan te trekken die ons inhoudelijk helpen bij de vraagstukken van vandaag en morgen. Om dit te realiseren promoten wij samen met de gemeente Amsterdam en onze congrespartners de metropool Amsterdam als congresbestemming.

Amsterdam Convention Bureau, onderdeel van amsterdam&partners, gidst geïnteresseerden door het diverse aanbod aan congreslocaties, verbindt hen met de juiste partijen en nodigt congressen die in Amsterdam neerstrijken actief uit om een positieve impact achter te laten op de stad. We juichen het dan ook van harte toe dat het LAC de komst van IASP aangrijpt om een gevarieerd, laagdrempelig, positief en kosteloos programma te organiseren voor Amsterdammers om de effecten van pijn en pijnmanagement bespreekbaar te maken.

amsterdam
&
partners

amsterdam
convention
bureau

Disclaimer:

Nederlands: Dit IMPACT-programma is georganiseerd door de Pijn Alliantie in Nederland (PA!N) ter ondersteuning en gelegenheid van het IASP 2024 Wereldcongres over Pijn, dat plaatsvindt in Amsterdam, Nederland. IASP is niet verantwoordelijk voor enige informatie of inhoud, of enige acties die zijn gebaseerd op dergelijke informatie of inhoud, die wordt verstrekt tijdens het IMPACT-programma. Alle deelnemers begrijpen en zijn het ermee eens dat alleen de PA!N en NIET IASP het IMPACT-programma presenteert. IASP heeft geen rol gespeeld in de organisatie of uitvoering van het IMPACT-programma, en in geen geval zal IASP aansprakelijk zijn voor enige acties van PA!N of enige acties of informatie verstrekt tijdens het IMPACT-programma.

English: This IMPACT program has been organized by the Dutch Pain Society, in support and occasion of the IASP 2024 World Congress in Pain, taking place in Amsterdam, Netherlands. IASP is not responsible for any information or content, or any actions that are based on such information or content, that is provided during the IMPACT program. All attendees understand and agree that only the Dutch Pain Society and NOT IASP is presenting the IMPACT Program. IASP has played no part in the organization or operation of the IMPACT program, and in no event shall IASP be liable for any actions of the Dutch Pain Society or any actions or information provided during the IMPACT program.