



HET BELANG VAN PIJN

Kennisnetwerk Limburgse pijnverpleegkundige

Iedereen ervaart wel eens pijn, van baby's tot ouderen en van een beetje tot soms heel veel. Om goede zorg te kunnen geven moeten we de pijn meten, opvolgen en goed duiden. Vanuit de Limburgse ziekenhuizen verzachten wij

elke dag pijn. Samen bieden wij mogelijkheden aan om het lastige, complexe en niet goed te beschrijven fenomeen pijn bespreekbaar te maken.



az Vesalius
Hazelereik 51
3700 Tongeren
tel. 012 39 72 64
www.azvesalius.be
secretariaat.pijnkliniek
@azvesalius.be



Noorderhart
Mariaziekenhuis
Maesensveld 1, 3900 Pelt
tel. 011 82 60 00




Sint-Trudo ziekenhuis
Diestersteenweg 100
3800 Sint-Truiden
tel. 011 69 94 20



JESSA
Multidisciplinair Centrum
Chronische Pijn (=MCCP),
campus Salvator
Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt
tel. 011 338890
Pijnkliniek Anesthesie
tel. 011 22 21 07



Sint Franciscusziekenhuis
Pastoor Paquaylaan 129
3550 Heusden-Zolder
tel. 011 71 55 95
pijnkliniek@sfz.be



ZOL Genk
campus Sint-Jan
Synaps Park 1
3600 Genk
tel. 089 32 50 50
MPC@zol.be
www.zol.be/MPC

ZOL Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
3680 Maaseik
tel. 089 50 57 81



Je kan enkel naar het pijncentrum doorverwezen worden via de huisarts of een geneesheer-specialist.



VERSCHILLENDE SOORTEN PIJN

Vervelend. Onprettig. Allesoverheersend...

Pijn is moeilijk te omschrijven, maar vast staat dat het voor een lastig, onaangenaam gevoel zorgt. Pijn is in de eerste plaats een alarmsignaal. Die 'acute pijn' waarschuwt ons als er in ons lichaam iets fout loopt of als we ons bezeren. Maar als pijn langer duurt - en dus niet meer alleen een signaalfunctie heeft - spreken we over 'chronische pijn'. We ervaren dan een pijnlijk gevoel dat lang aanhoudt of terugkeert voor langere periodes.

Er zijn twee soorten 'chronische pijn': de verklaarbare chronische pijn die optreedt bij duidelijke structurele afwijking, zoals een breuk, infectie, zenuwletsel of tumor. Maar er is ook de onverklaarbare chronische pijn. Dan is er géén duidelijke oorzaak meer aanwezig. Pijn wordt een multifactorieel gezondheidsprobleem, waarbij zowel lichamelijke, maar ook psychische en sociale factoren bijdragen aan de pijnbeleving en het pijngedrag. Deze chronische pijn kan je levenskwaliteit verminderen.

Praten over pijn

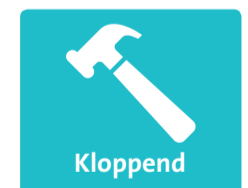
Pijn kan ervoor zorgen dat we slechter slapen, minder eten, geen zin hebben om te bewegen, humeurig zijn... Het heeft niet alleen invloed op ons dagelijks functioneren, maar ook op het herstelproces. Hierdoor vertraagt de genezing. Het is dus belangrijk om erover te praten. Pijn mag geen taboe zijn en toch is het dat soms. Mensen praten er niet over, omdat ze denken dat wat ze voelen 'normaal' is, omdat ze angstig zijn voor nieuwe onderzoeken, of omdat ze niemand willen lastigvallen...

Pijn is erg persoonlijk. Jij bent de enige die kan zeggen waar en wanneer het pijn doet. Onze zorgverleners vragen bij opname tot ontslag naar je pijnervaring. Wat voel je? Waar voel je dat? Wanneer? Hoe hevig is de pijn? Voelt ze dof, scherp of brandend?

Hoe meer informatie we krijgen, hoe sneller en hoe beter we dus de pijn kunnen bestrijden.

Acute pijn goed behandelen, helpt om chronische pijn te voorkomen.

Samen staan we sterk!



Het meten van de pijn bij anderstaligen

Communicatie verloopt op verschillende manieren, via taal, houding, gelaatsuitdrukkingen en lichaamstaal. Elke cultuur heeft zijn eigenheid, wat soms tot communicatiestoornissen kan leiden. Uitdrukkingen, reacties en emoties kunnen misverstaan worden.

Grenzeloos communiceren over pijn wordt vertaald in pictogrammen, zoals brandend, kloppend, ... Ook de NRS (Numeric Rating Scale) schaal van 0 (geen pijn) tot 10 (ergste pijn) en de gezichtjesschaal hebben hun nut bewezen.

Oncologische pijn

Oncologische pijn is pijn bij een kwaadaardige aandoening, zoals kanker. Naast de lichamelijke klachten die patiënten hierbij kunnen ondervinden, komt ook pijn vaak voor. Soms is pijn het eerste symptoom waarmee de ziekte zich presenteert, soms komt pijn pas voor in een gevorderd stadium.

De pijn kan ontstaan als de tumor drukt op bijvoorbeeld de darmen, lever... De pijn wordt meestal beschreven als scherp, zeurend of kloppend, kan krampend zijn,

wisselend in ernst en moeilijk(er) aan te wijzen omdat deze soms op een andere plaats gevoeld wordt dan waar deze veroorzaakt wordt.

Hoe behandelen?

Eenzijdig is er de enorme verbetering van de medicamenteuze behandelingsmogelijkheden en anderzijds zien we ook dat de invasieve therapieën voor pijnbestrijding bij oncologische patiënten zeker hun effect hebben.

Voor verdere vragen verwijzen we u graag naar uw huisarts/oncoloog/pijnarts

Wist je dat ... pijn niet altijd een teken is van gevaar



Scan mij
Begrijp pijn
in 5 minuten

ACUTE PIJN

Wat is het?

Acute pijn is een vorm van pijn die vrij plotseling ontstaat en van korte duur is (korter dan 3 maanden).

Acute pijn heeft meestal een duidelijke oorzaak zoals een operatie of een infectie. Denk ook aan tandpijn, menstruatiepijn of bijvoorbeeld pijn als je je snijdt, verbrandt of je pols verstuikt.

“**Wist je dat ... we je met pijn altijd serieus nemen**”

Acute pijn is een onaangename ervaring maar is tevens een waarschuwingssignaal om verdere schade te vermijden en heeft zo een beschermende functie. Als de oorzaak van de pijn wegvalt, verminderen de pijnklachten ook.

Als acute pijn niet op tijd en fout behandeld wordt, kan ze veranderen in chronische pijn (blijvende pijn die langer dan 3 maanden aanhoudt). De structuren in je hersenen hebben immers veranderingen ondergaan waardoor je wel pijn voelt, zonder dat er nog een lichamelijke oorzaak is. Chronische pijn is daarom ook veel moeilijker te behandelen. Door de pijnklachten zo snel mogelijk te behandelen, kan je voorkomen dat acute pijn chronisch wordt.

Acute pijn meten

Het is belangrijk dat uw pijn goed behandeld wordt. De pijnscore is een manier om de ernst van uw pijn te evalueren en wat het effect van een behandeling is.

Meten is immers weten

In het ziekenhuis wordt minimaal 2x /dag de pijn bevraagd.

Je kan je pijnscore aangeven met een cijfer van 0 tot 10.

0 => betekent geen pijn

10 => betekent de ergst denkbare pijn

Enkele tips:

- ◆ Denk terug aan pijn die je eerder had. Zo kan je je huidige pijn vergelijken.
- ◆ Voel je op meerdere plaatsen pijn? Geef dan een cijfer voor de ergste pijn.
- ◆ Heb je alleen op bepaalde momenten pijn, bijvoorbeeld tijdens het hoesten, ademen of bewegen? Geef dan een cijfer voor de pijn op dat moment. Zeg dit ook aan de verpleegkundige.

Je kan nooit een verkeerde score geven. Pijn is een persoonlijke ervaring, je bent de enige die kan vertellen hoe erg de pijn is. Denk je dat je score een 6 is, scoor dan ook een 6. Ook al denk je dat iemand anders er een 3 of 8 voor zou geven.

Je bent als patiënt of familielid de belangrijkste informatiebron om pijn vroegtijdig te rapporteren: zeg het dus spontaan tegen de hulpverleners als jij of jouw familielid

pijn heeft, niet alleen op de momenten dat er uitdrukkelijk naar gevraagd wordt. Het is belangrijk om aan diegene die je behandelt of verzorgt alle informatie te geven over je pijn.

Behandelen van acute pijn

Als belangrijkste regel geldt: voorkomen is beter dan genezen! Je kan het best op tijd ingrijpen wanneer je pijn voelt, in plaats van te wachten tot wanneer deze voorbij gaat. Hierdoor wordt de kans op het ontwikkelen van chronische pijn veel kleiner.

Wanneer je pijnscore hoger is dan 3, wordt er meestal gekozen voor een behandeling met eventueel medicatie, in combinatie met een niet-medicamenteuze behandeling. (vb. ijs, houding, ...)

Pijnmedicatie kan toegediend worden in de vorm van tabletten, via inspuitingen, een infuus of via een pijnpomp.

Pijnteams

De meeste Limburgse ziekenhuizen werken met pijnteams. Hierbij wordt er samengewerkt met collega's vanuit verschillende disciplines: een pijnverpleegkundige, een pijnpsychologe en een pijnarts-anesthesist of algoloog.

Hierbij streven we naar een ziekenhuisbreed pijnbeleid, waarbij elke vorm van pijn op een adequate manier wordt behandeld. In sommige ziekenhuizen is er zowel een acuut als een chronisch pijnteam. Een efficiënt pijnbeleid verhoogt immers niet alleen het comfort van de patiënt, maar bevordert tegelijkertijd het herstel, voorkomt complicaties én kan jouw ziekenhuisopname verkorten.

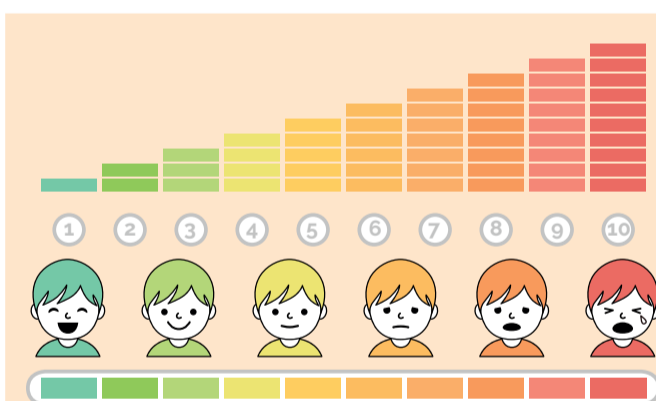
Je behandelend arts en/of verpleegkundige kan het best de nood aan een doorverwijzing naar het pijnteam inschatten. Daarom is het belangrijk om aan diegene die je behandelt of verzorgt alle informatie te geven over je pijn.

Wanneer je enig ongemak ervaart, maar een pijnscore hebt lager dan 3, kan er gekozen worden voor een **niet-medicamenteuze behandeling**. Dit kan zijn:

- ◆ Hoogstand van een lidmaat zorgt ervoor dat de zwelling zal afnemen en de pijn zal verminderen.
- ◆ Van houding veranderen
- ◆ Afleiding zoeken: naar muziek luisteren, televisie kijken, een boek lezen, gesprek met familie, vrienden of medepatiënten.
- ◆ Warmte-applicatie / Koude-applicatie
- ◆ Massage
- ◆ Ademhalingstechnieken
- ◆ Hypnosetechnieken



Pijn én angstig?
Spreek er over met ons!



- 0-3 De pijn is dragelijk**
je functioneren wordt niet belemmerd
- 4-6 De pijn begint te overheersen**
je functioneren wordt gestoord
- 7-9 De pijn is ondraaglijk,**
je functioneren wordt verhinderd.
- 10 Je functioneren is onmogelijk**



Pijn meten met een cijfer?

CHRONISCHE PIJN

Chronische pijn

Chronische pijn is zoals eerder toegelicht pijn die langer aanhoudt dan 3 maanden. Het kan zijn dat het pijnsysteem overgevoelig is geworden en dat we geen duidelijke oorzaak kennen voor de pijn. Belangrijk om te weten is dat chronische pijn, pijn is waar de patiënt dagelijks mee te maken krijgt. Deze is van grote invloed op het welbevinden en het dagdagelijks functioneren.

Het behandelen van deze pijn bestaat dan ook uit een multidisciplinaire aanpak. Het is belangrijk dat de patiënt vanuit verschillende invalshoeken handvatten krijgt om de pijn terug draaglijk te maken. Zo kan de levenskwaliteit worden verhoogd.

Hoe doen we dat?

Een behandeling kan bestaan uit

medicamenteuze therapie, infiltraties (rugpijn, nekpijn, uitstralingspijn, zenuwpijn, kankerpijn, ...) en kan aangevuld worden met een multidisciplinair behandelplan, op maat van de patiënt.

Verschillende disciplines o.a. de psychotherapeut, kinesi- en/of ergotherapeut, pijnconsulent, sociaal werker, pijnspecialist, revalidatie-arts, neurochirurg, psychiater,... proberen samen door middel van het biopsychosociaal model een persoonlijk en optimaal behandelplan aan te bieden.

Naast functionele verbetering worden er ook handvatten aangereikt om te leren omgaan met pijn in al zijn facetten: gewaarwording, emotie, kennis en gedrag.

Voor verdere vragen of informatie verwijzen we graag naar uw huisarts en/of specialist.

PIJN EN WERK

Soms kan pijn in het leven van een patiënt zo bepalend zijn dat hij zijn werk niet langer kan volhouden. Dat is jammer, want langdurig niet kunnen werken houdt risico's in. Het betekent vaak een verminderd inkomen, verminderde sociale contacten en het tast je zelfbeeld aan.

Naast behandeling van pijnklachten schenken we in het ziekenhuis ook aandacht aan maatschappelijke (re)integratie. Zo is het binnen het multidisciplinair pijncentrum mogelijk om samen op pad te gaan en te verkennen welke mogelijkheden er nog zijn om een terugkeer mogelijk te maken.

Op je eigen tempo en steeds met de focus op wat je wel nog kan wordt er samen met jou als patiënt een zoektocht aangegaan naar diverse mogelijkheden.

Dit gebeurt op gecoördineerde en multidisciplinaire wijze, ook externe partners kunnen hierbij worden betrokken. Terug aan de slag gaan, als vrijwilliger, in een opleiding of noem maar op, kan je helpen met je herstel.



PIJN BIJ KINDEREN

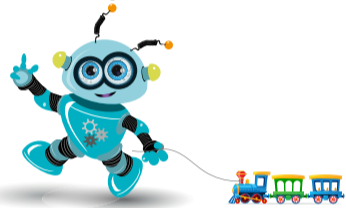
Pijn meten en aanpakken bij kinderen

AU, dat doet pijn. Iedereen voelt weleens pijn maar pijn is niet voor iedereen hetzelfde. Niemand heeft graag pijn. Binnen de Limburgse ziekenhuizen doen we er alles aan om pijn zo goed mogelijk te bestrijden. Voor kinderen is het niet altijd makkelijk om pijn goed te beschrijven. Hierdoor ontstaan weleens misverstanden.

Belang van een goede pijnbehandeling:

- ◆ Comfort - betere slaap - beter voedingspatroon
- ◆ Minder angstig
- ◆ Vlotter herstel
- ◆ Minder complicaties
- ◆ Preventie chronische pijn

Je pijn uitdrukken in een cijfer lijkt eenvoudig maar dat is helemaal niet zo. Om pijn te behandelen, moeten we weten om hoeveel pijn het gaat. Een goede aanpak van pijn steunt namelijk op een correcte meting. Indien het meten van de pijn niet correct verloopt dan bestaat het risico op onderbehandeling.



- ◆ **Baby's en peuters** kunnen hun pijn nog niet uitdrukken in een cijfer of beschrijven hoe de pijn voelt. Voor hen ontwikkelde men observatieschalen. Zorgverleners observeren gelaatsuitdrukkingen, de activiteiten en de troostbaarheid van het kindje, en geven de pijn op basis van deze observaties een score.
- ◆ **Tussen de leeftijd van 4 en 6 jaar** kan een zelfrapportageschaal soms gebruikt worden bv de gezichtsschaal. Om de score te valideren gebruiken zorgverleners best een observatieschaal als controle.
- ◆ **Vanaf de leeftijd van 6 jaar** moet er in de eerste plaats een zelfrapportageschaal voorgesteld worden, zoals het pijnmeetlatje.

Naast het behandelen van pijn zetten we als zorgverleners ook heel erg in op het voorkomen van pijn. Volgende niet farmacologische middelen kunnen in alle pijnlijke en/of angstwekkende situaties gebruikt worden, al dan niet samen met farmacologische middelen:

- ◆ **Informatieverstrekking** aan zowel patiënt en ouder. Voor het kind dient dit aangepast te zijn aan het ontwikkelingsniveau.
- ◆ **Fysieke en fysiologische methoden:**
 - Huid op huid aanraking
 - Massage
 - Suikeroplossingen en niet nutriëneel zuigen: borstvoeding
 - Toepassen van koude
 - Toepassen van warmte
 - ...

- ◆ Positieve bekrachtiging en stimulatie
- ◆ Gebruik van neutrale taal in plaats van de aandacht op de pijn te richten. Probeer woorden die de pijn kunnen laten toenemen te vermijden.
- ◆ Afleiding aangepast aan de leeftijd van het kind.

In het ziekenhuis gebruiken we speciale zalf (Emla crème of Rapydan) Bijvoorbeeld bij het prikken van een infuus. Dit om de pijn bij kinderen te verminderen.



Enkele tips voor pijnstilling bij je kind thuis



Is pijnstilling nodig? Volg dan deze richtlijnen:

- ◆ Paracetamol en/of Ibuprofen mag je bij koorts en/of pijn gebruiken (en dus ook bij pijn zonder koorts). Dit heb je best altijd in siroopvorm in huis. Zo kan je snel reageren als je kind pijn heeft. Toediening is op basis van het gewicht van je kind.
- ◆ Orale toediening - bijvoorbeeld via siroop - heeft de voorkeur. Gebruik enkel suppo's als orale pijnstilling niet mogelijk is, omdat je kind bijvoorbeeld moet braken.
- ◆ Ook thuis na een operatie of opname geef je de pijnmedicatie best op vaste tijdstippen - net als in het ziekenhuis. Zo ben je de pijn voor en heeft je kind zo weinig mogelijk last.
- ◆ Let goed op de toestand van je kind: beweegt het voldoende, drinkt, eet en slaapt het goed? Als het niet goed gaat, als de pijn verhoogt of blijft aanhouden, vraag je best het advies van je arts.
- ◆ Kinderen jonger dan 3 maand geef je geen pijnstillend/koortswerend middel zonder advies van een arts.

PARACETAMOL TEGEN PIJN, ZO HOU JE HET VEILIG, VOOR JONG EN OUD

De eerste keus medicatie bij pijn is paracetamol. Het is een veilig en effectief middel bij pijn en koorts (>38°) als je niet meer dan 3 gram per dag neemt. Boven de 4 gram overbelast je je lever.

Hoe gebruik je paracetamol op een veilige manier?

- ◆ Begin altijd met de laagst effectieve dosis: 500 mg
- ◆ Neem nooit meer dan 1 gram (1000 mg) per keer
- ◆ Bij zelfzorg neem je maximaal 3 gram (3000 mg) per dag
- ◆ Verhoog de dosis niet en neem niet sneller een nieuwe dosis als je toestand niet meteen verbetert
- ◆ Wacht minstens 4 uur voordat je een nieuwe dosis neemt
- ◆ Gebruik paracetamol niet langer dan 5 dagen zonder doktersadvies
- ◆ Vermijd alcohol tijdens een behandeling met paracetamol
- ◆ Zorg dat kinderen en dieren niet bij de paracetamol kunnen komen (dit geldt overigens voor alle geneesmiddelen!)

Paracetamol werkt het snelst (na een halfuur) als je het op een lege maag inneemt, maar je mag het ook bij het eten innemen. De pijnstillertijd is 3 tot 6 uur werkzaam.

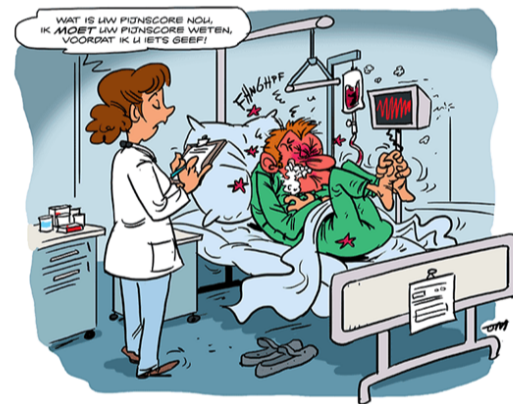
Neem je al medicatie tegen koorts, pijn of symptomen van verkoudheid en/of griep?

Die geneesmiddelen kunnen ook paracetamol bevatten! Controleer de samenstelling wanneer je hierbij nog paracetamol inneemt, overschrijd de maximale dosis van 3 gram per dag niet. Bij twijfel kan je steeds terecht bij je apotheker.

Bron: <https://apothekarena.be/paracetamol-bij-pijn-en-koorts/>



VMCP - VERENIGING



VMCP is een zelfhulp- en ontmoetingsgroep. De vereniging werd opgericht in maart 1994 door een aantal pijnpatiënten die samen een cursus 'omgaan met pijn' volgden. VMCP richt zich tot mensen met chronische pijn, ongeacht de oorzaak van de pijn. Partners, familieleden en/of begeleiders zijn eveneens welkom. Welke voordelen heeft onze zelfhulp- en ontmoetingsgroep?

Voor jezelf

- ◆ **Lotgenotencontact:** Drie maal per jaar komen we samen om naar informatieve uiteenzettingen over pijn (in al zijn facetten) te luisteren en over het thema te praten. Daarnaast hebben we in december een ledenfeest. Ook zijn individuele contacten mogelijk.
- ◆ **Netwerken:** Je ontmoet er mensen die in hetzelfde schuitje zitten als jij. Je kan je bezorgdheden en frustraties delen én vooral ervaringen en mogelijke oplossingen uitwisselen. Hulpverleners zullen je situatie vooral vanuit de medische hoek bekijken en toelichten.

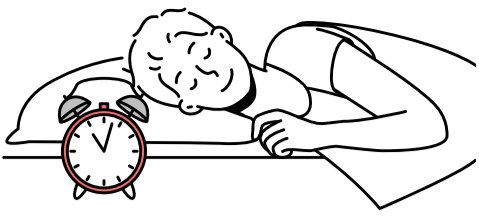
www.facebook.com/VerenigingVoorMensenMetChronischePijn
Verder ondersteunt de Vlaamse pijnliga volgende organisaties: Auch, Belgische Hoofdpijnliga, Effen Weg, CVS contactgroep, Fibroverke, De Maretaak, Leven met pijn, Pijn Pajottenland, Vlaamse Vereniging Bindweefselaandoeningen en vzw Whiplash, 't Lichtpuntje, VMCP en Ruggensteun.

Wist je dat ...

praten over je pijn een eerste stap is in de zorg voor jezelf en de aanpak van pijn



Pijn én depressief? Spreek er over met ons!



ALTERNATIEVE VORMEN OM PIJN TE VERZACHTEN

Tips om het lichamelijk, sociaal en psychologisch welbevinden te verhogen

Omgaan met chronische pijn

Wie pijn ervaart, denkt al snel dat er iets disfunctioneel aanwezig is in het lichaam. Als patiënt ga je dan doorgaans op zoek naar een oplossing in de medische sector want 'een specialist zal het probleem wel kunnen oplossen'. Toch brengen medicatie en pijnbehandelingen niet altijd soelaas. En het verdict kan hard zijn want bij chronische pijn is er niet altijd een oplossing en kan het zijn dat je als patiënt te horen krijgt dat je met de pijn moet leren leven.

Het is dan van belang om uit te maken wat voor jou als pijnpatiënt belangrijk is. Wat wil je nog graag kunnen doen... Stel hierbij realistische doelen zodat je ze niet voortdurend bij moet stellen. De patiënt moet er rekening mee houden dat niet alles nog lukt zoals vroeger. Hij zal moeten leren luisteren naar zijn lichaam.

Goed om weten is dat er verschillende alternatieve of aanvullende behandelingen zijn tegen chronische pijn. Soms kunnen ze helpen om te leren omgaan met pijn. Deze alternatieve vormen van behandeling kunnen de pijn verlichten maar zullen de pijn jammer genoeg niet doen verdwijnen of het probleem oplossen.

Massage

Massage kan lichaam en geest ontspannen en stimuleert de bloedcirculatie in het lichaam met als gevolg een verminderde doorvoer van pijnprikkels.

Als de pijn ontstaan is uit een teveel aan spanning kan massagetherapie helpen waardoor op de kwetsbare plekken pijnvermindering optreedt.



Meditatie

Bij meditatie en mindfulness gaat het vooral om je gedachten te richten op een bepaald geluid, beeld of beleving in het hier en nu.

Dit kan helpen om je lichaam en geest tot rust te laten komen om zo je gedachten te verleggen, weg van de pijn. Dit leert je anders omgaan met de pijn.

Ontspanningstechnieken en relaxatieoefeningen

Er bestaan meerdere technieken om je lichaam te ontspannen, zoals luisteren naar muziek, bewegen in de frisse buitenlucht en het aanleren van ademhalingsoefeningen.

Wanneer je in rusttoestand bent, voel je je ontspannen waardoor je ademhaling vertraagt en je bloeddruk daalt. Dit kan een positieve invloed hebben op je pijngevoel.

Behandelingen met warmte en koude ijscompressen of een koude, natte doek leggen, kan helpen om zwellingen of pijnlijke ontstekingen tegen te gaan.

Andersom kan ook warmte de pijn verlichten. Warmte stimuleert de bloedcirculatie bij pijnlijke spierspasmen waardoor het een spierontspannende werking heeft.



Beweging

De natuurlijke reactie op pijn is minder bewegen, maar het is net efficiënt om meer te gaan bewegen. Bewegen is immers goed voor iedereen. En véél bewegen is essentieel voor iemand met chronische pijn.

Belangrijk is dat het bewegen op gedoseerde wijze, onder begeleiding en met een rustige opbouw verloopt. Het doel is niet om een zo groot mogelijke prestatie te leveren, wél om de gewrichten soepel te houden, de spieren te versterken en bewegingsangst te voorkomen.

Een goede nachtrust

Slapeloosheid kan een negatieve invloed hebben op pijn, spanningen en angst.

Een correcte slaaphygiëne is cruciaal voor een goede nachtrust. Hier bestaan tal van hulpmiddelen voor, gaande van eenvoudige aandachtspunten tot medische hulpmiddelen.

Aangepaste voeding

Gezond eten kan een positieve invloed hebben op pijn. Zo zorgt gewichtsverlies bij obesitas voor minder belasting op de gewrichten en dus ook voor minder pijnklachten.

Patiënten met chronische pijn hebben vaak een tekort aan vitamine D, vitamine B12 en magnesium. Probeer te variëren in je voeding zodat je lichaam zeker de nodige vitamines en mineralen opneemt.

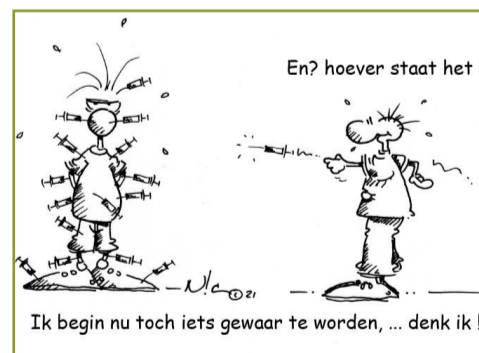


Pijn én hinder bij beweging?
Spreek er over met ons!

V	E	F	S	M	U	G	Q	D	P	I	J	N	S	C	O	R	E
R	T	H	Y	W	X	C	T	I	E	O	Y	Q	B	U	A	X	I
O	B	M	X	D	N	E	R	E	D	N	I	K	V	F	A	E	I
B	D	M	R	K	N	G	Q	K	P	U	E	I	B	B	R	C	S
M	D	B	N	R	E	L	L	I	T	S	N	J	I	P	P	S	K
P	S	Y	C	H	O	L	O	O	G	K	D	H	K	I	H	J	L
Y	E	C	G	C	U	A	R	L	H	R	O	U	J	T	K	X	L
E	T	I	F	Q	Z	Q	I	C	P	G	D	N	S	T	R	A	E
U	Q	T	J	R	G	N	I	V	E	L	E	B	N	J	I	P	O
G	M	T	H	E	R	A	P	I	E	T	R	O	U	W	N	F	V
B	T	U	U	C	A	C	C	N	J	I	P	W	U	N	E	Z	E
G	X	P	H	Q	X	P	I	J	N	B	E	L	E	I	D	K	G
O	F	F	R	C	B	L	N	M	E	T	C	U	C	C	H	W	N
W	I	O	R	Z	H	C	S	I	N	O	R	H	C	K	B	N	J
W	W	E	E	F	S	E	L	P	I	J	N	V	U	U	I	S	I
H	I	T	A	L	N	E	R	E	D	U	O	H	M	F	Q	Q	P
F	F	U	K	K	C	G	I	D	W	Z	T	Q	Q	S	Z	M	J
T	M	C	N	V	A	W	B	O	V	U	T	N	J	M	K	C	R

Zoek volgende woorden

- ◆ ACUUT
- ◆ ARTS
- ◆ CHRONISCH
- ◆ KINDEREN
- ◆ OUDEREN
- ◆ PIJN
- ◆ PIJNBELEID
- ◆ PIJNBELEVING
- ◆ PIJNGEVOEL
- ◆ PIJNSCORE
- ◆ PIJNSTILLER
- ◆ PSYCHOLOOG
- ◆ THERAPIETROUW
- ◆ WEEFSELPIJN
- ◆ ZENUWPIJN



Een lotgenoot drukte het zo uit:

'Ik hoorde op lotgenotencontact de verhalen van andere pijnpatiënten en ik herkende me daarin. Ik leerde ook dat ik soms hoger en soms lager op de ladder van pijn sta. Sommige verhalen zijn zwaarder dan het mijne, andere verhalen zijn minder erg. Mijn plaats op de ladder wisselt per bijeenkomst en dat sterkt mij: ik ben wie ik ben, ik mag mijn aandoening voelen zoals ik ze op dat ogenblik voel en samen halen we kracht uit onze bijeenkomst.'

Kris Knapen, de Maretak vzw

Los deze rebus op...

L=P -bel + -s -an + p=k -b -bi -b r=p d=t k=v

! !

Oplossing rebus: Pijn. Samen maken we er een punt van!