

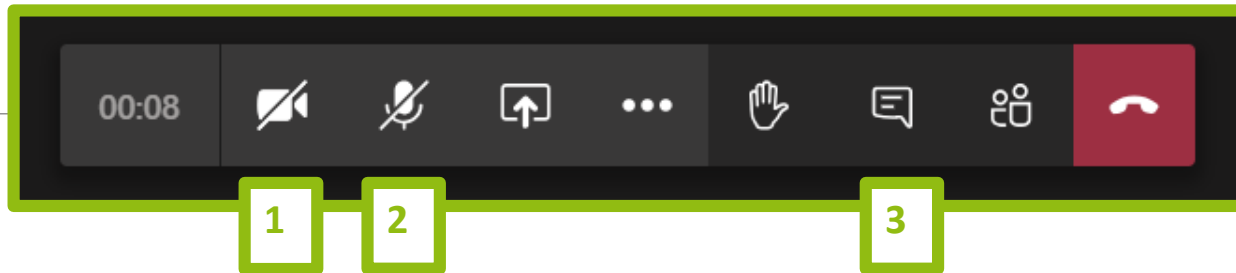


Pijn en psychologie



*az Sint
Blasius*

Enkele afspraken



1 & 2

Gelieve jouw camera en microfoon uit te schakelen

- Zo voorkomen we storend achtergrondgeluid en behouden we onze privacy.
- Klik op het icoontje om uit te schakelen (het icoontje staan dan doorstreept).

Heb je een vraag?

- Door op dit icoontje te klikken, open je het chatvenster.
- Jouw vraag is ook zichtbaar voor de andere deelnemers.
- Alessandra beantwoordt jullie vragen na de presentatie.

3

Indien niet aangemeld met eigen initialen

- Vermelden in het chatvenster
- Of mail naar academie@azsintblasius.be.





OMGAAN MET PIJN

De psycholoog in het pijnteam...



*az Sint
Blasius*

“Waarom moet ik naar de psycholoog?”

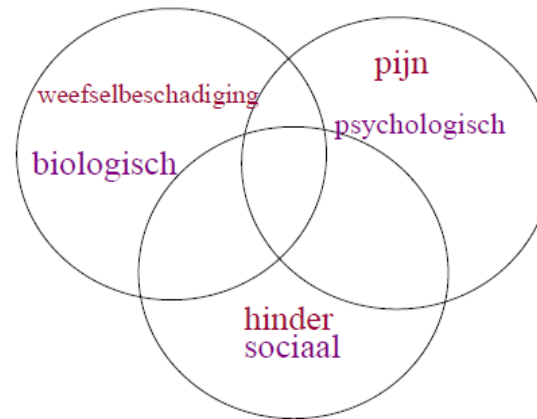
“Ik heb gewoon echt pijn”

Mythes over chronische pijn:

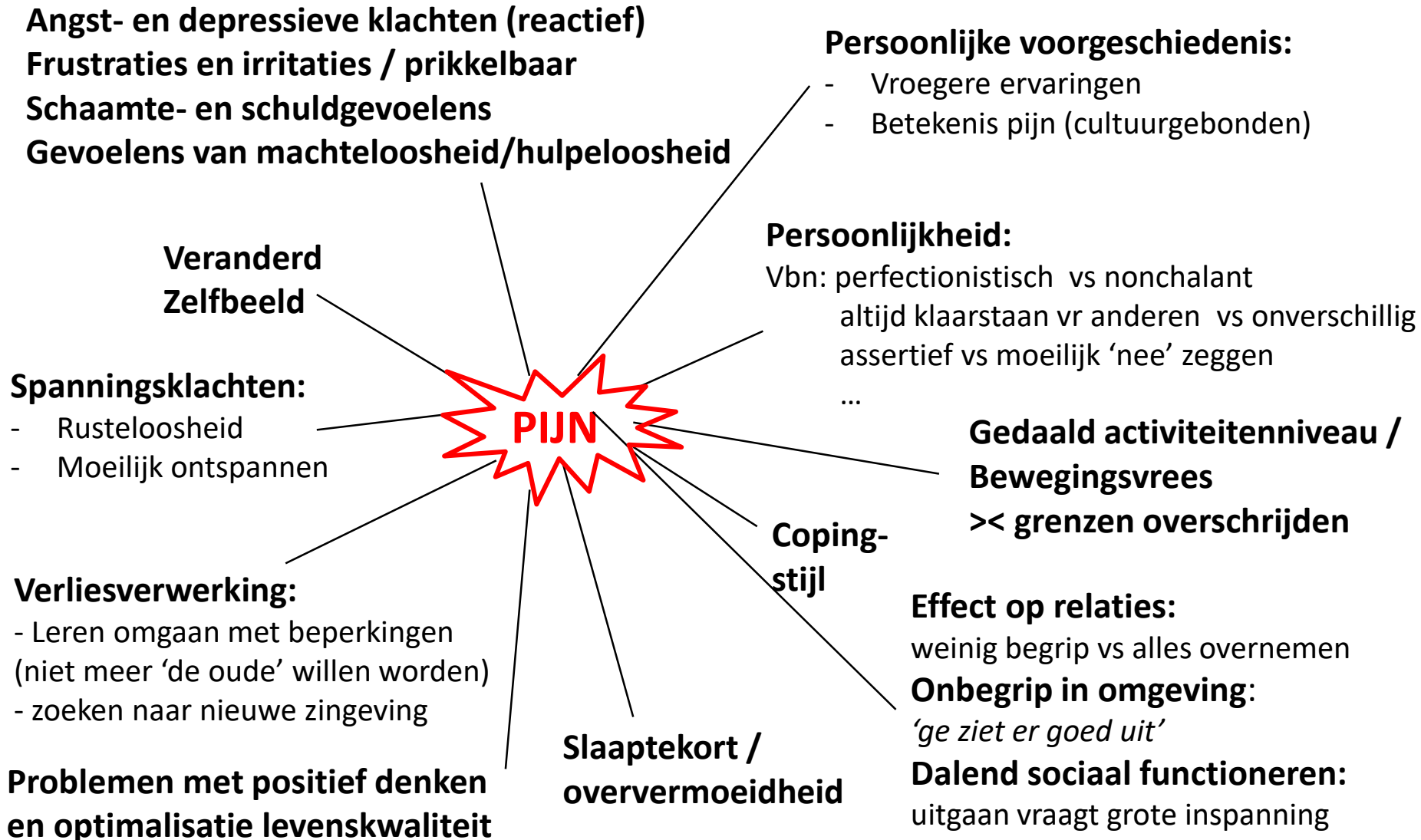
- Pijn betekent steeds dat er sprake is van een lichamelijk letsel
- Indien de artsen de oorzaak van de pijn niet ontdekken, is hij ingebeeld
- Pijn betekent steeds dat je moet rusten, medicatie nemen of naar de dokter gaan
- Wanneer je met psychologische hulpmiddelen de pijn kan verlichten, dan was ze ingebeeld
- Indien ik kon leven zonder pijn, dan zou ik compleet gelukkig zijn

Multidisciplinair 'pijnmanagement':

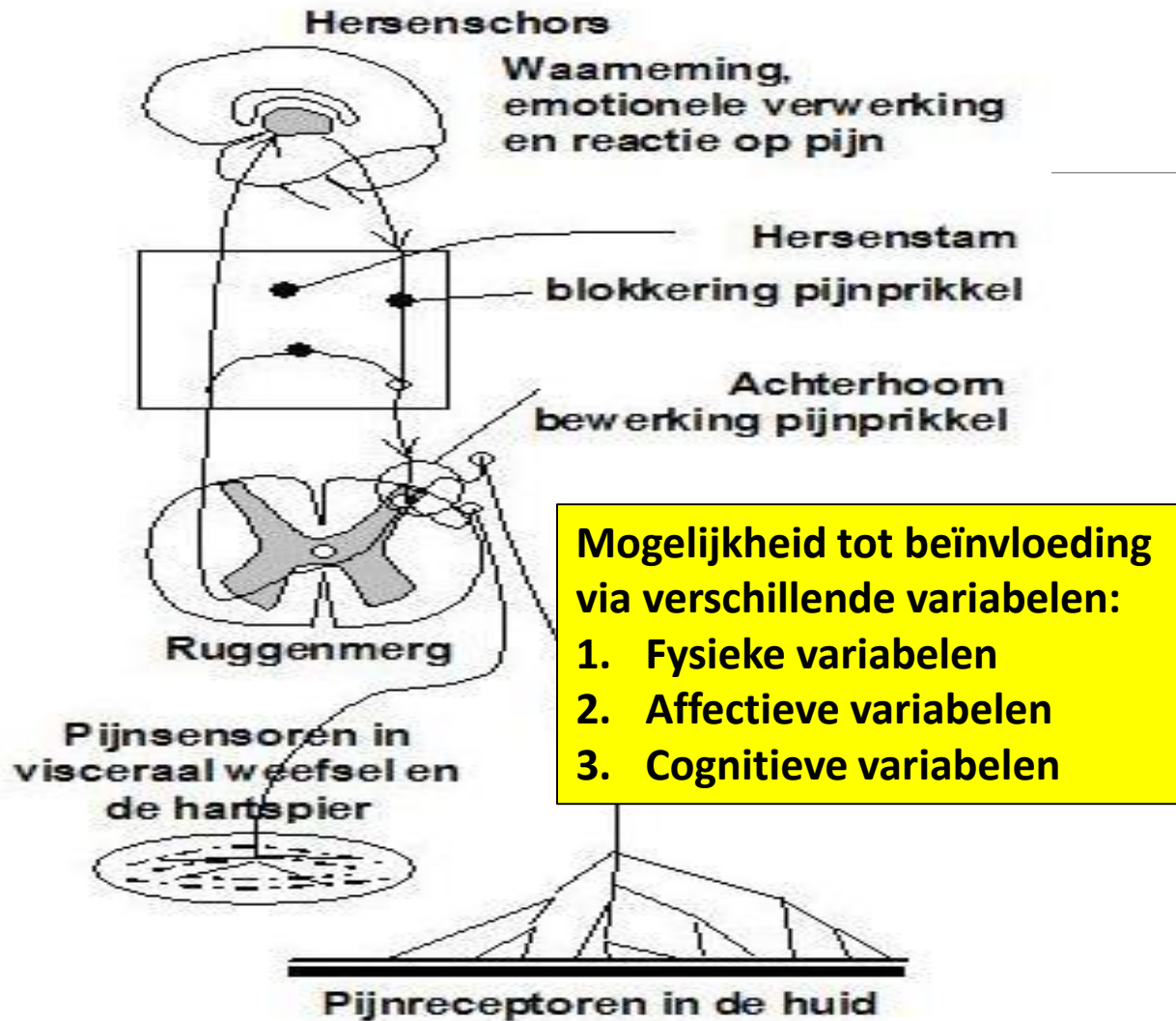
Biopsychosociaal model



Chronische pijn als complex en multifactorieel probleem:



DE POORTTHEORIE (Melzack & Wall)

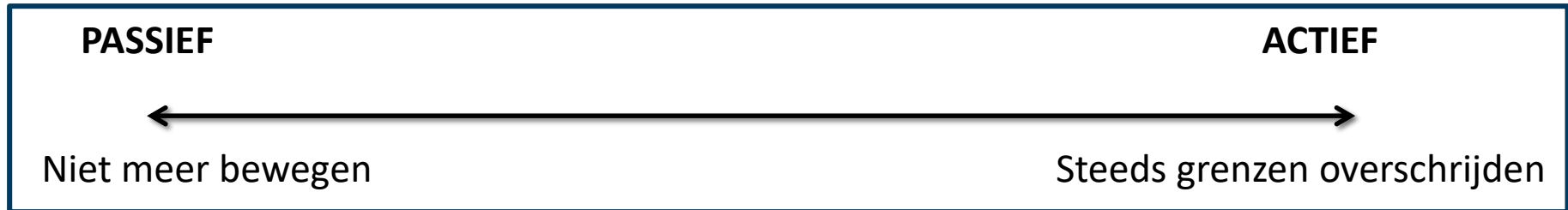


1. Fysieke variabelen

OPENEN DE POORT	SLUITEN DE POORT
Uitgebreidheid van het letsel	Medicatie
Gevoeligheid van het CZS	Tegenstimulatie
Te veel / te weinig activiteiten	Aangepast activiteitsniveau

Te weinig vs te veel activiteiten

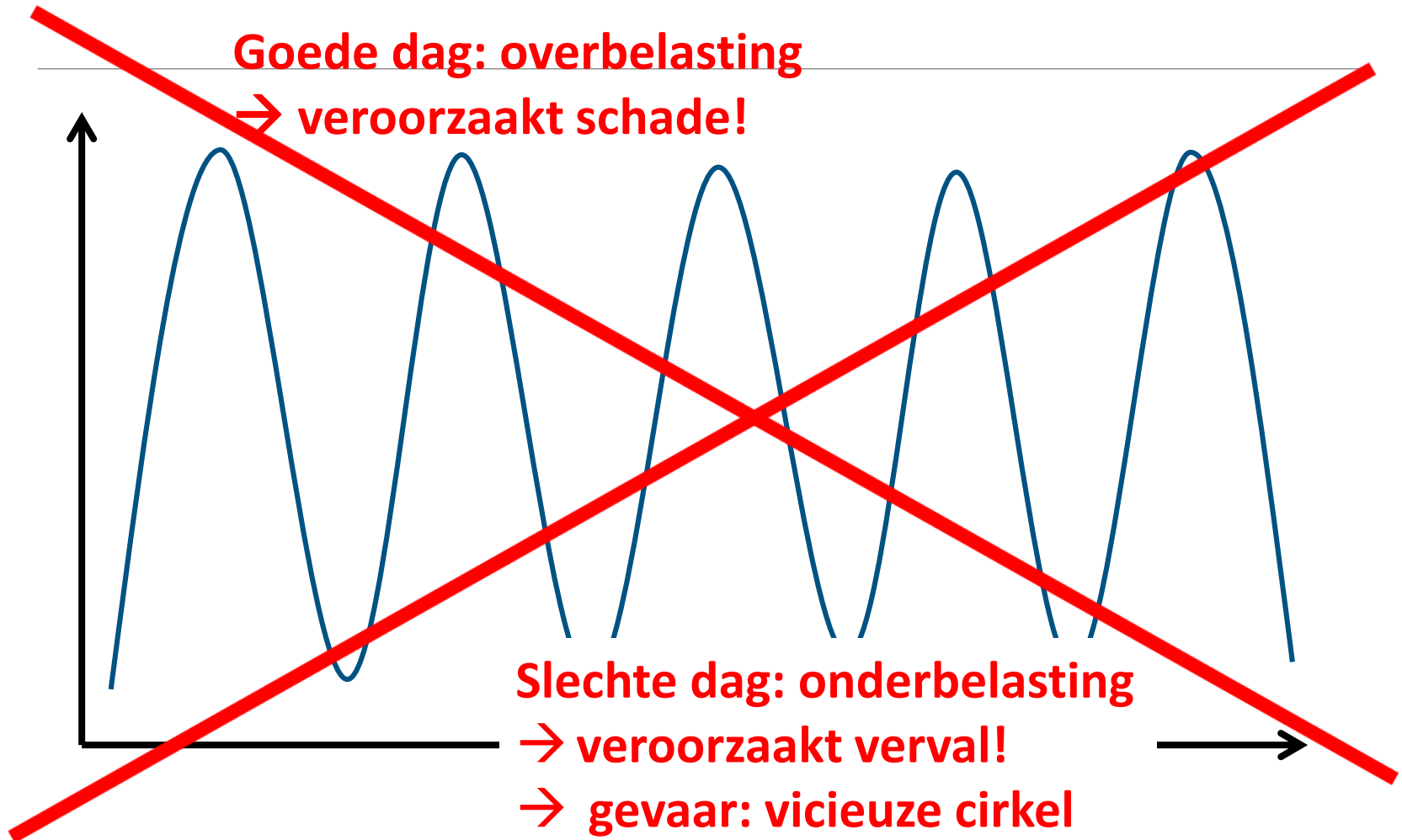
- Continuüm met twee uitersten:



→ Proberen de middenmoot te zoeken!

! Opgelet voor schommelbewegingen... !

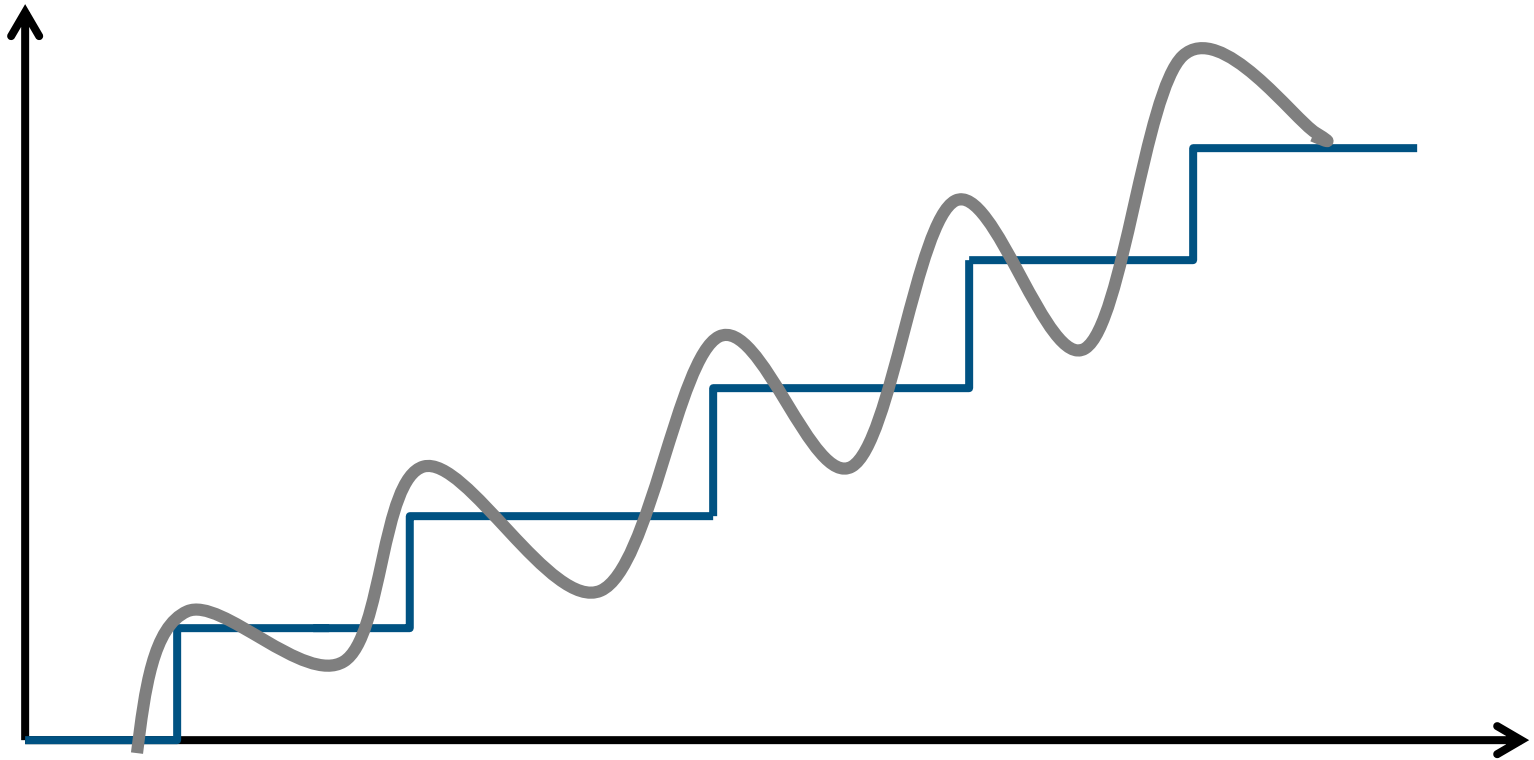
Schommelend activiteitsniveau



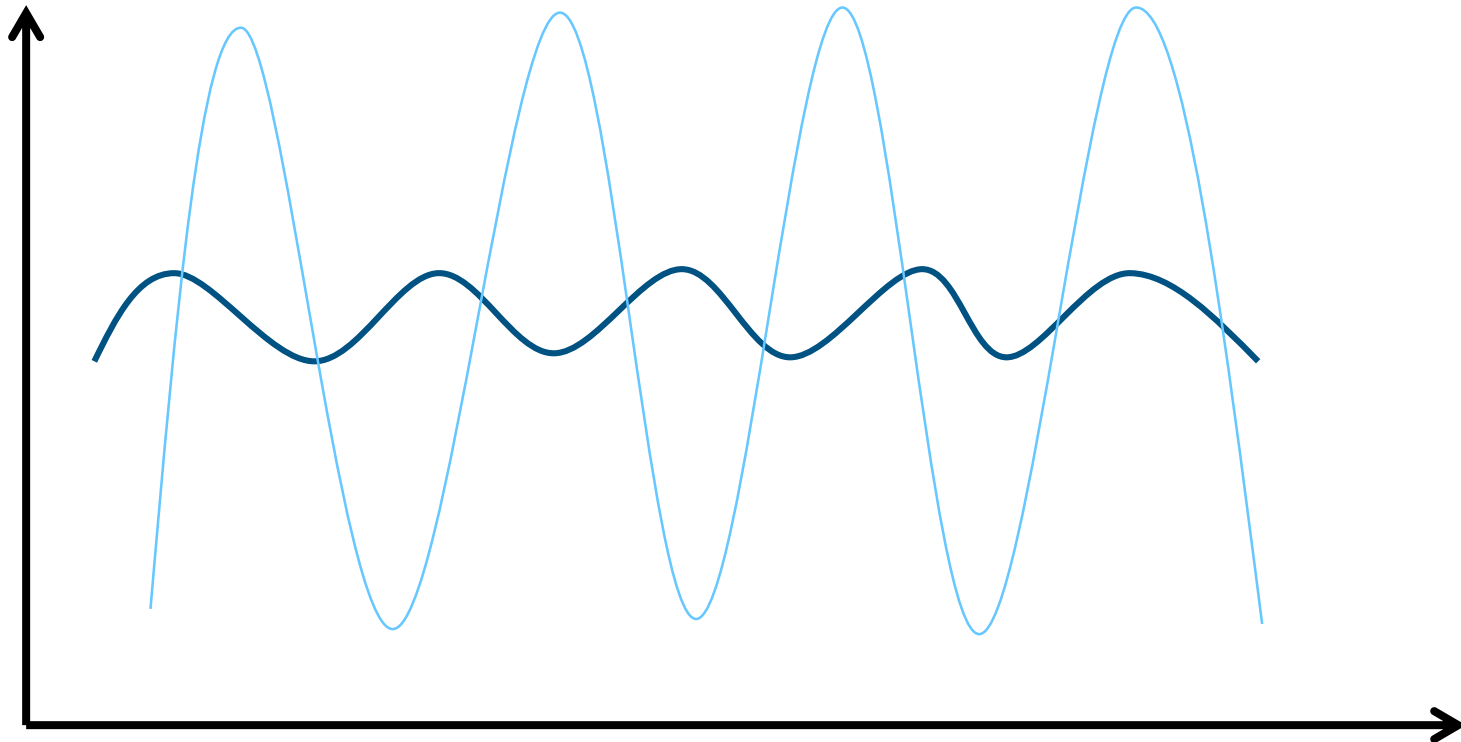
Hoe bereik ik een aangepast activiteitsniveau?

AFBRAAK	OPBOUW	
Zolang en zoveel mogelijk presteren	Vooraf bepalen hoeveel en hoelang	TIJDSGEBONDEN PAUZEREN: bv 30 min activiteit < 15 min pauze
Dingen afwerken, kost wat kost	Stoppen als het nog leuk is	
Ja zeggen, als u nee bedoelt	Leren 'nee' zeggen	GRENZEN RESPECTEREN
Wisselend te veel en te weinig doen	Evenwichtig gelijke hoeveelheid activiteiten plannen	DAGELIJKSE BEWEGING HOUDEN + LANGZAAM OPBOUWEN IN BEGIN (REVALIDATIEMODEL - TRAPSGEWIJS)
Afgaan op uw gevoel	Volgens een mild schema leven	GOEDE WEEKPLANNING MAKEN
Pijn negeren / pijnstillers nemen en doorgaan	Rekening houden met pijn, maar u er niet door laten bepalen	AANPASSEN ACTIVITEITEN OPSPLITSEN ZWARE TAKEN + LETTEN OP LICHAAMSHOUDING
Willen doorzetten als het niet lukt	Als iets niet lukt aanpak wijzigen	

Revalidatiemodel: trapsgewijs opbouwen



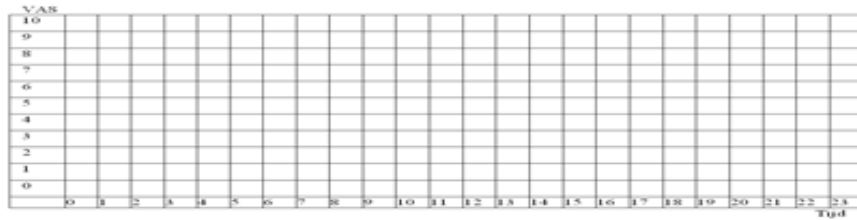
Aangepast activiteitsniveau bereiken



Pijndagboek / Activiteitendagboek

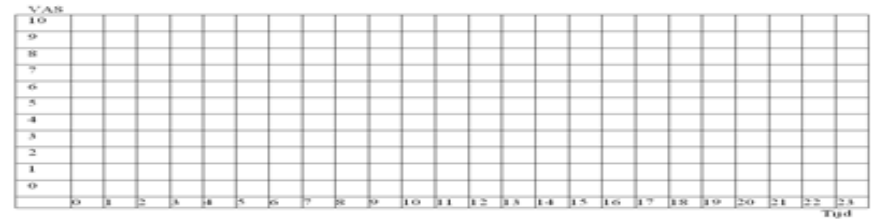
Datum:

Uur	VAS	Activiteit	Medicatie/andere <u>pijnbestrijdingsmethode</u>	resultaat
0				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				



Datum:

Uur	VAS	Activiteit	Medicatie/andere <u>pijnbestrijdingsmethode</u>	resultaat
0				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				



Mag het dan nooit eens wat meer zijn?

“Ik kom veel minder buitenshuis dan vroeger. Als ik in een grotere groep ben, voel ik me vaak slecht, omdat ik niet op mezelf kan zijn. Mijn grootste plezier is om mijn kleinkinderen te zien. Ook al is het maar kort, dat geeft me telkens nieuwe adem. Als ik met hen op stap ben geweest, ben ik achteraf wel doodop. Dan moet ik soms één tot twee weken recupereren. Maar ik zou het niet willen missen.” (DL)

Getuigenis uit ‘Wanneer de pijn blijft’ – Bart Morlion i.s.m. Kolet Janssen

“Als ik graag een of andere nogal zware activiteit wil doen, probeer ik van tevoren in te calculeren dat ik er achteraf last van zal hebben. Dat heb ik ervoor over, want ik wil en kan nu eenmaal niet alle leuke dingen van het leven missen. Zo heb ik meegewerkt aan de ruwbouw van ons huis. Dat is een zeer belastende activiteit voor mij, maar door andere taken uit te besteden was het voor mijn toch mogelijk om een beetje mee te bouwen aan ons nieuwe huis. Niemand kan voorspellen wat de toekomst zal brengen, daarom wil ik nu de dingen doen die ik graag doe en ze niet uitstellen. Ondanks alles heb je je leven toch zelf in de hand.” (NW)

Getuigenis uit ‘Wanneer de pijn blijft’ – Bart Morlion i.s.m. Kolet Janssen

2. Affectieve variabelen

OPENEN DE POORT	SLUITEN DE POORT
Depressie	Positieve emoties
Angst	Ontspanning
Agressie	Kalmte

DRAAGKRACHT versus DRAAGLAST



DRAAGKRACHT

- geestelijke sterkte
- lichamelijke sterkte
- sociale steun
- mogelijkheden

DRAAGLAST

- eisen/ verplichtingen (werk, gezin, vrije tijd)
- levensgebeurtenissen
- problemen

De weegschaalmetafoor

Chronische pijn verstoort het evenwicht...



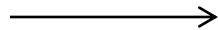
Opgelet voor neerwaartse spiraal

GEVOEL

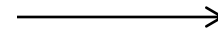
NORMALE REACTIE

GEVOLG

Moe zijn



Lange rustpauzes,
Sloffen, hangen

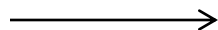


Uitputting

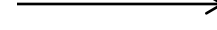


GEWENSTE REACTIE

GEVOLG

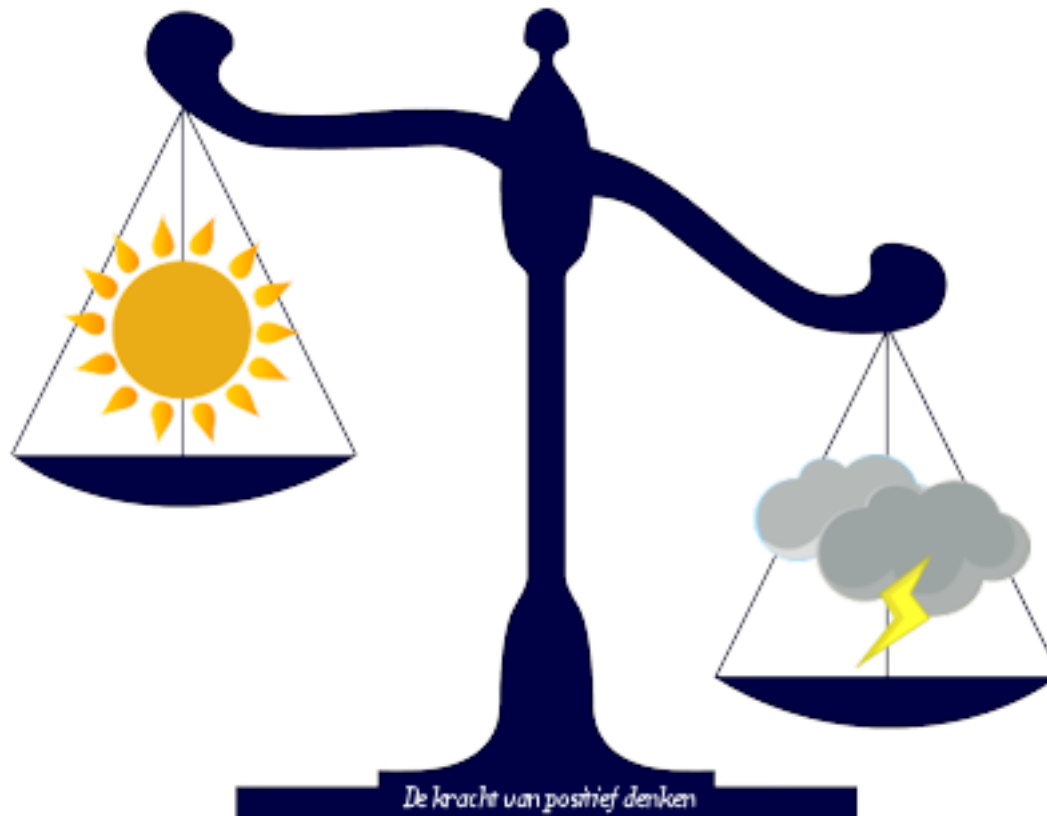


Korte rustpauzes,
Omgaan met
bewegingsangst



conditie

Balans tussen positieve en negatieve



Twée werelden naast elkaar

Wanneer je meegezogen wordt naar de negatieve kant probeer dan aandacht te hebben voor de positieve dingen

Beide hebben bestaansrecht en behouden hun waardigheid als je ze naast elkaar stelt

Positieve wereld laten bestaan door bewust op te noemen wat in het positieve mandje ligt.

Zorg voor balans tussen:

Prettige activiteiten (solo of samen met)

Aanpak activiteiten:

- problemen oplossen
- doen van taken (solo, sociaal)
- waardevolle activiteiten

Zelfzorg (lichaam en geest!)

MOETEN WE
NIET DRINGEND
NOG EENS WAT
MOGEN?

TIP: Gebruik verschillende kleuren in een activiteitendagboek om het soort activiteit aan te duiden

3. Cognitieve variabelen

OPENEN DE POORT	SLUITEN DE POORT
Aandacht voor pijn	Afleiding
Verveling	Engagement
Negatieve attitude t.a.v. pijn	Attitude van acceptatie t.a.v. pijn

Kan je jezelf afleiden van de pijn?

<https://radio1.be/kun-je-jezelf-afleiden-van-pijn>

Afleiding

Door gezelschap of intensief bezig zijn
(best iets waardoor je gepassioneerd bent)

Taakconcentratie

Oefening met de zintuigen:

- Wat hoor ik?
 - Wat zie ik?
 - Wat voel ik?
- Herhalen en telkens iets anders benoemen!



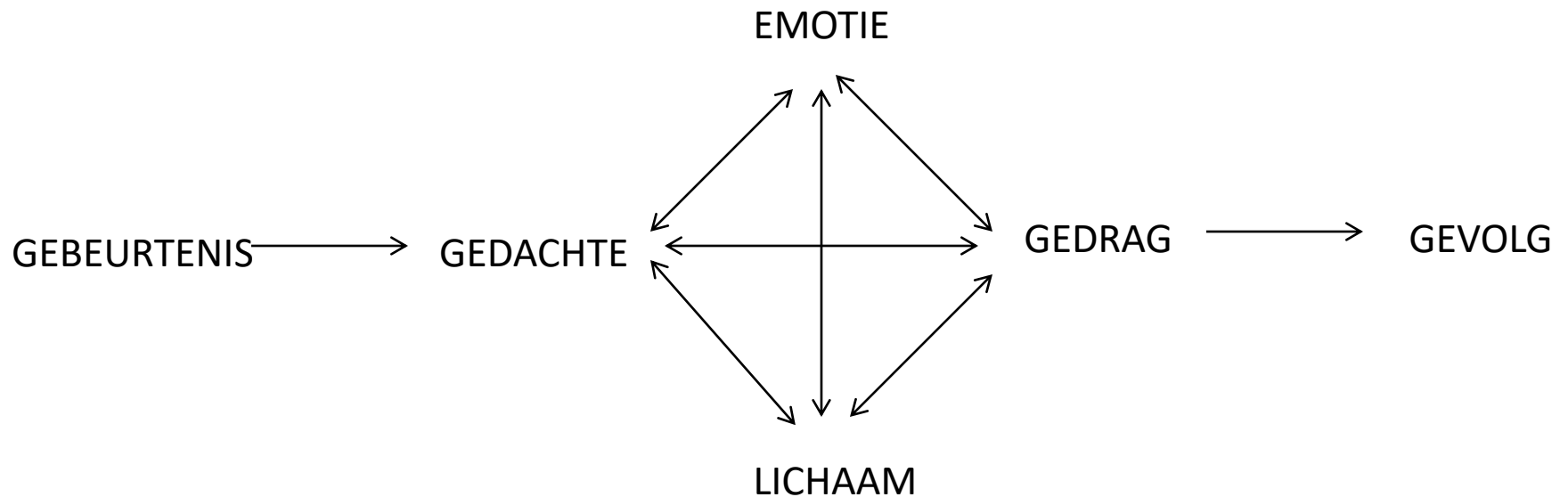
Verveling vs engagement

- Wanneer je normale bezigheden niet meer kan doen, ontstaat er een leegte.
- Als er geen alternatief voor deze activiteiten komt, ontstaan er negatieve emoties zoals verveling, ergernis, somberheid,...
- Nieuwe activiteiten kunnen helpen deze leegte meer draaglijk te maken
- Werkt het best als je activiteiten kiest die bij jouw ingesteldheid passen

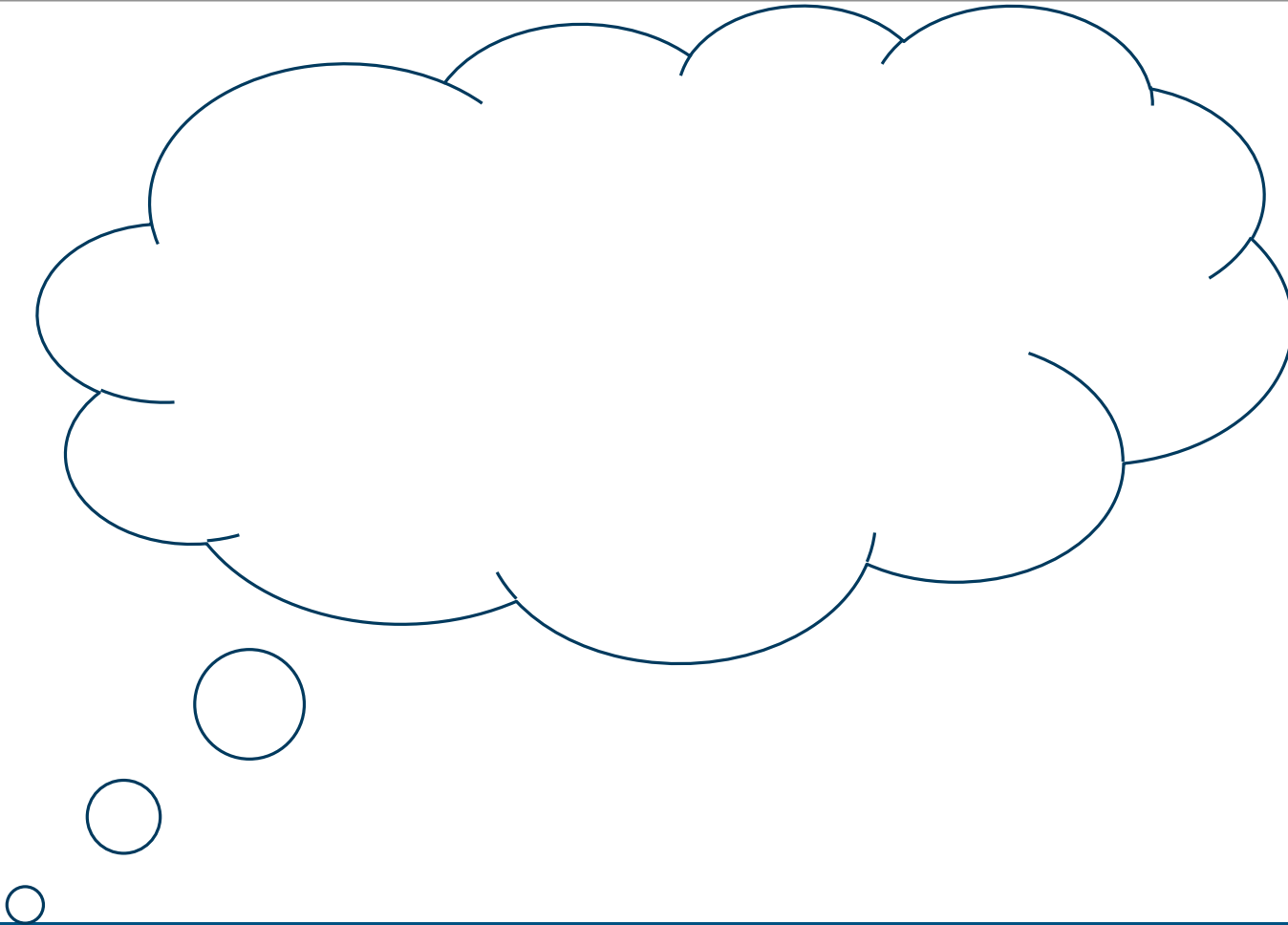
Enkele voorbeelden...

- **Realistische instelling:** werk met uw handen
vb metaal- en houtbewerking, elektro- en motorvoertuigenechniek, modelbouw, kledij maken, huishouden,...
- **Intellectuele instelling:** werk met uw verstand
vb dammen, schaken, bridge, onderzoek, archeologie, alternatieve energie, enz...
- **Kunstzinnig:** werk met uw creativiteit
vb tekenen, schilderen, boetseren, muziek, cultuur, enz.
- **Sociaal:** werk met uw hart (patiëntenvereniging)
vb vrijwilligerswerk, club- en buurtwerk, jeugdwerk, bejaardenbezoek, gezelschapsspelen, (klein)kinderen,....
- **Ondernemend:** werk met sturend vermogen
vb organiseren voor verenigingen, politieke partijen of actiegroepen , enz...
- **Conventioneel:** werk met uw ordenend vermogen
vb secretariële activiteiten voor verenigingen en organisaties, verzamelingen aanleggen, enz...
- **Rustiek:** werk met uw natuurlijke zelf
vb planten en bloemen verzorgen, groenten kweken, dieren houden, een herbarium samenstellen, vissen, enz.

Negatieve vs Positieve attitude t.a.v. pijn



Helpende gedachten



Wat onthouden van deel 1?

Deels zelf controle over 'managen' van pijn

Pijnpoort kan meer openen of meer sluiten

Streven naar aangepast activiteitsniveau

Balans positief - negatief in evenwicht houden

Aandacht van de pijn afleiden

Verveling tegengaan door nieuw engagement

Attitude van acceptatie aannemen t.a.v. de pijn

Pauze!





Stress en pijn



*az Sint
Blasius*

Wat is stress?

De link tussen stress en pijn

Een vicieuze cirkel



Wat is het effect van een zwarte bril?



Heeft stress een invloed op het lichaam?

Mind-Body Effect

Stel je zelf voor dat je in deze citroen bijt!
Welke reactie merk je op?!



Deze lichamelijke reactie
komt op, zonder dat je
werkelijk in een citroen bijt!

Verklaring waarom stress een invloed heeft op het lichaam

Vecht - Vlucht Mechanisme (Fight/Flight)

Stress = Energie vrijmaken om te kunnen reageren op bedreiging

Wat heb je het meeste nodig om snel te kunnen reageren...?



Deze moeten snel energie krijgen!

Dus

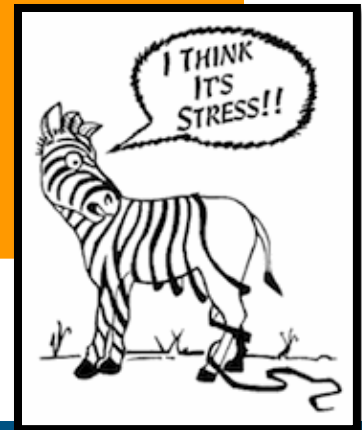
Niet: via voeding

Wel: via ademhaling

Bedreiging?

Welke bronnen van stress zijn er nu in jouw leven?

Interne factoren	Externe factoren
○ Pijn ○ Lichamelijke Spanning ○ Vermoeidheid ○ Piekeren/ probleem-oplossend denken ○ Doemdenken ○ Zorgen ○ Verliesverwerking ○ Angst en depressie <i>In de pijnkliniek zien we vaak dat deze problemen ontstaan, <u>door</u> de chronische pijn!</i>	○ Tegenslag ○ Slecht nieuws ○ Onbegrip ○ Ruzie ○ Drukke ○ Enkel taken, geen ontspanning



Stress herkennen

Wat zijn jouw eerste alarmsignalen?

Eerste signalen

- GEL (volgende slide)
- Gedrag (naar anderen)
- Spanning in je spieren: schouders, nek, armen, vuisten,...
- Fronsens in het voorhoofd
- De kaken op elkaar klemmen
- Een vermoeid gevoel bij de ogen
- hoofdpijn
- pijn op de borst
- Verhoogde ademhaling
- Verhoogde hartslag
- Het gevoel dat het in de buik slaat: buikpijn, maagpijn, diarree,...
- vermoeidheid

Kortdurende stress

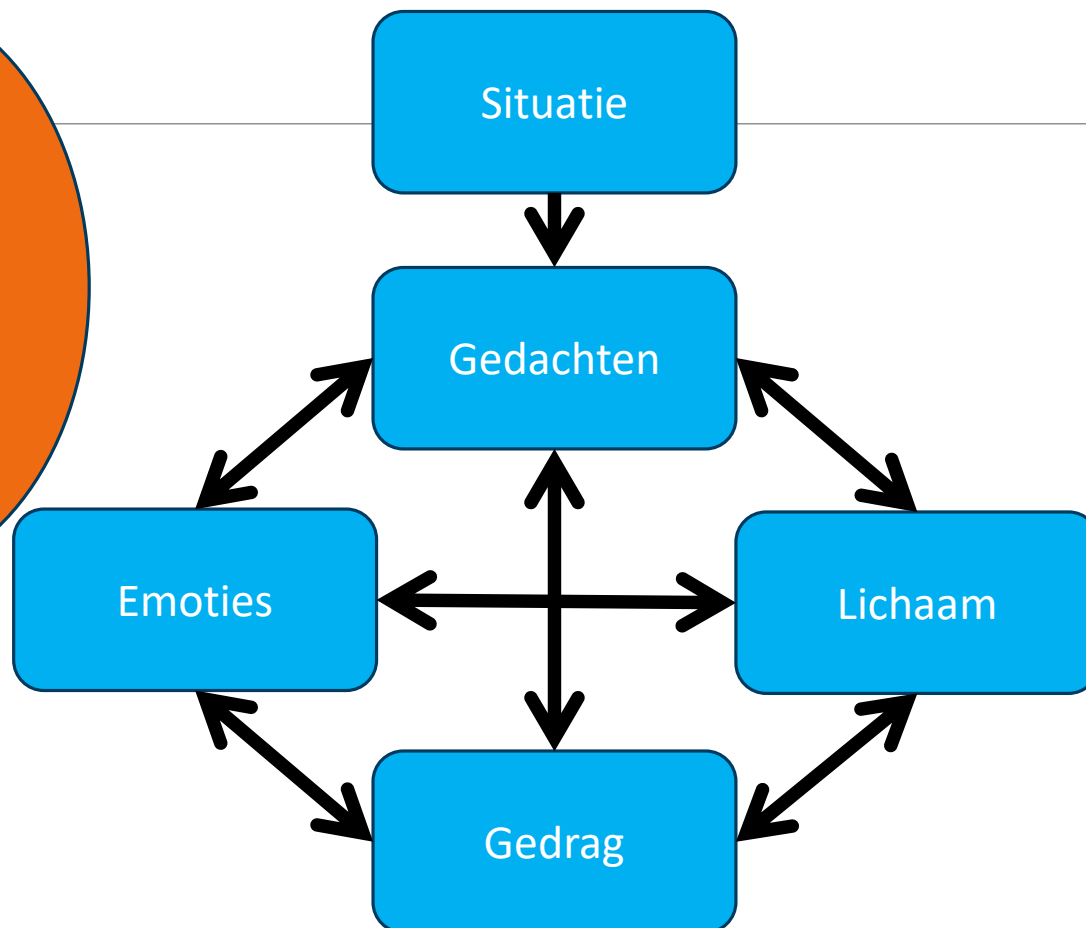
- Alertheid
- Schrikreactie
- Toename van polsslag
- Afname bloedtoevoer naar darmen
- Afname bloedtoevoer naar hersenen
- verminderde activiteit immuunsysteem

Langdurige stress

- Hoofd-, nek-, en rugklachten, stijfheid bij opstaan
- Hyperventilatie
- Slapeloosheid
- Koude handen en voeten
- Wazig zien, dubbel zien
- Hoge bloeddruk, hartklachten
- Maag- en darmklachten
- Duizeligheid
- Vatbaarheid voor ziekten en infecties
- Lokale inflammatie (roodheid, zwelling, warmte en pijn)

Vaak op
automatische
piloot...

Dit bewust
maken en
vanuit een
stap achteruit
bekijken!



Vul dit eens in voor een leuk en een moeilijk moment

Wat kan je doen bij stress?

Hoe ga je om met stress?

Vecht - Vlucht Mechanisme (Fight/Flight)

- Niet steeds mogelijk om zomaar te vechten of te vluchten
- Wat doe je bij:
 - Een computer die niet wil werken?! Flight?
 - Een ruzie met je vrouw?! Fight?
- Als je niet reageert, dan wordt de spanning vastgehouden in je lichaam, gevolg:
 - Bovenop je pijn komen extra lichamelijke spanningen
 - Terwijl je eerder er een schepje af wilt!
 - Nut van sporten om spanning terug uit het lichaam weg te bewegen

Hoe ga je om met stress/emoties?

Gezondheid = variëren overheen 4 manieren van aanpakken



Bijvoorbeeld: mindfulness

- Gedachten zijn geen feiten (cognitieve psychologie)
- Aandachtstraining
- Acceptatie ≠ zich erbij neerleggen



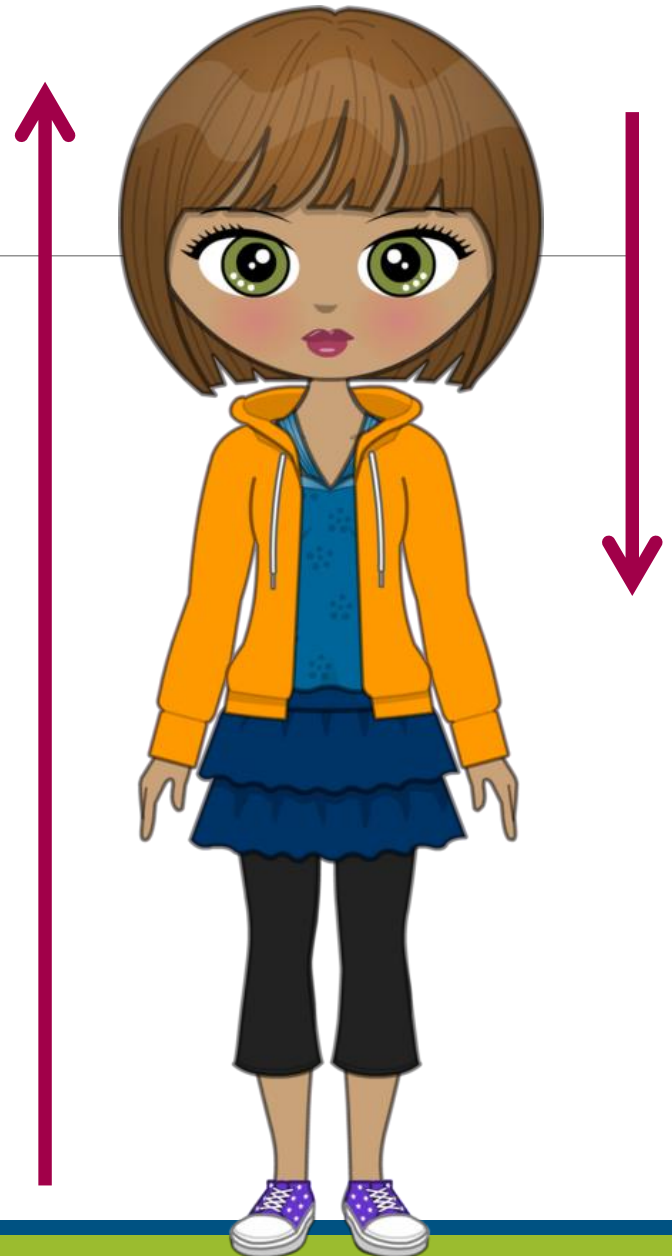
Mindfulness oefening: Bodyscan

Je lichaam leren kennen, naast de pijn
Als een microscoop met steeds sterkere
lens

Niet: gedachten stoppen

Wel: telkens er gedachten zijn, dit
opmerken en er bewust voor kiezen om
terug te keren naar een bepaalde plek
in je lichaam

*Tip: zoek bodyscan op via youtube voor
audiofragmenten*



EDUCATIESESSIE

Multidisciplinair Pijncentrum

Pijn & psychologie

Vragen?



Bedankt!

- We bezorgen u nog een **e-mail** met
 - De **presentatie** van deze sessie.
 - **Evaluatieformulier** om te peilen hoe je deze online educatiesessie hebt ervaren.
- Heb je na de online infosessie nog **vragen**?
 - Neem contact met mij op:
Ewa Pieters
052 25 28 40
- **Bedankt** voor uw deelname!

