

## Theoretisch kader

Als bemiddelaar wil je uw klant zo efficiënt mogelijk begeleiden naar een passende job. Vaak hebben klanten met chronische pijn en/of fysieke beperkingen ook nood aan gezondheidstips, die hun dagelijks functioneren kunnen verbeteren. Op die manier wordt de basis gelegd om acties naar werk te kunnen ondernemen.

## Materiaal

Algemene tips en gezondheidsvoorlichting rond slapen en voeding.

## Instructies

Als bemiddelaar kan je een aantal tips aan je klant meegeven op het ogenblik dat hij daar nood aan heeft. Je kan dit in gesprekform doen, of deze bezorgen in vorm van deze fiche.

### **TIP 1:**

#### **Zorg voor een endorfine-kick: ga meer bewegen en oefenen!**

Misschien beweeg je minder omdat je bang bent dat dit je pijn oplevert. Waarschijnlijk doe je ook geen oefeningen om dezelfde reden. Toch is dit niet goed want hierdoor neemt je spierkracht af en dat zal je op den duur alleen maar meer pijn opleveren. Vele onderzoeken hebben uitgewezen dat bewegen echt heel erg belangrijk is en dat het bijna nooit de oorzaak is van meer pijn. Zorg er dus voor dat je elke dag minstens een half uur loopt of fietst, het liefst in de buitenlucht. Ook regelmatig zwemmen of oefeningen doen in het water (aqua-gym) is goed voor je kracht en conditie. Opgelet! Het is niet de bedoeling dat je meteen gaat overdrijven. Doelstelling is om tot een graduele opbouw te komen. Als je mobiel genoeg bent kan je gaan trainen in een fitnesscentrum, waarbij je u kan verzekeren van een goede begeleiding, liefst door een personal trainer (of eventueel fysiotherapeut). In de tussentijd kun je thuis ook al het nodige doen. Begin heel rustig, door bijvoorbeeld vanuit rugligging je bekken te kantelen, je knie zover mogelijk naar je neus trekken en meer van dat lichte werk. Voer het aantal herhalingen langzaam op, en voeg er steeds iets zwaardere oefeningen aan toe. Als je je oefenstof varieert is het nog effectiever. Laat het niet uitmaken of je een goede of juist slechte dag hebt. Probeer elke dag die beweging en activiteiten op gelijk niveau te houden.

Medefinanciering door:





Door bewegen en oefenen komt er endorfine, het 'feel-good' stofje, vrij: je krijgt er een beter humeur van en het doet de pijnveraring verminderen. Dubbel prijs dus!

## **TIP 2:**

### **Pas regelmatig ontspanning in je leven in**

Het lijkt zo voor de hand te liggen maar slechts weinig mensen met chronische pijn nemen zo nu en dan eens de tijd om bewust te ontspannen. Ademhalings- en ontspanningsoefeningen of meditatie kunnen je helpen om je lichaam en geest tot rust te brengen. Ook yoga en mindfulness kunnen je daarbij helpen. Vraag je huisarts of mensen om je heen waar je een goede cursus kunt volgen.

Als je eerst gewoon thuis aan de slag wilt doe het dan als volgt: zorg voor een rustige omgeving, dus geen tv aan, huisgenoten, gsm's en iPads in een andere ruimte. Als jij graag toch wat muziek erbij hebt, kan je gebruik maken van relaxerende muziek. Ga gemakkelijk liggen in een houding die zo min mogelijk pijn oplevert. Sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling. Ga vervolgens afzonderlijke lichaamsdelen eerst maximaal aanspannen, dan ontspannen. Begin met je linkervoet en 'werk' zo naar boven tot en met je hoofd. Zorg dat je ademhaling rustig en regelmatig blijft. Als je dit eenmaal een aantal keren gedaan hebt zal het je steeds minder moeite kosten en uiteindelijk zal je je lichaam ook onder minder rustgevend omstandigheden kunnen ontspannen. Probeer het dan toe te passen op momenten dat je veel pijn hebt, je lichaam gespannen en/of je geest onder stress staat. Je zult dan gaan merken dat de ontspanning en rustige ademhaling je al verlichting van de pijn kan geven.

Naast deze oefeningen kun je natuurlijk ook ontspannen door een boek te lezen, naar muziek te luisteren, wandelen, of iets leuks met familie en vrienden te gaan doen.

## **TIP 3:**

### **Zorg voor een goede slaap**

*"Slaap heeft een helende, herstellende functie, en dit zowel lichamelijk als mentaal."*

Slaaptekort kan leiden tot vermoeidheid, prikkelbaarheid, concentratiestoornissen maar ook tot de daling van de pijndrempel.

Tips voor een goede slaaphygiëne:

- Beperk het gebruik van slaapmedicatie
- Zorg voor een vast slaapritueel
- Vermijd inspanningen (lichamelijk en mentaal) vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een goede slaapomgeving/slaaphouding
- Als je niet kan slapen, sta op en doe iets rustig
- Beperk dutjes overdag
- Zowel honger als een volle maag kunnen de slaap belemmeren
- Vermijd alcohol: Met alcohol in je bloed heb je minder en kortere REM-fases en je slaapt lichter waardoor je soms halverwege de nacht alweer wakker ligt. Daar

knap je dus niet van op. Ik heb onderzoeken gelezen waaruit blijkt dat het zorgen voor een goede nachtrust de allereerste belangrijke stap is op weg naar verbetering van chronische pijn. Doe er daarom alles aan om die te optimaliseren. Geen alcohol dus, in elk geval niet meer in de late avond.

### Tips voor ontspanning

- Zoek een ontspanningsmethode die bij je past (muziek, lezen, ontspanningsoefeningen).
- Warmte helpt om de spieren te ontspannen (kersenpittenkussen, elektrisch deken,...)
- Warm bad met aromatische olieën (best niet vlak voor het slapengaan).

### **TIP 4:**

#### **Maak het voor je dokter gemakkelijker om jou te helpen.**

Begin vandaag nog met het bijhouden van een pijndagboek. De eerst volgende keer dat je naar je huisarts of specialist gaat neem je je boekje mee en bespreek je met haar of hem wat je genoteerd hebt. Wellicht kan je arts uit jouw aantekeningen conclusies trekken en je een meer gerichte, effectievere medicatie of behandeling voorschrijven. Overigens kan het een goed idee zijn om ook voor jezelf een dagboekje bij te houden. Al is het maar om regelmatig van alles van je af te schrijven. Dit kan je helpen om de stress en zorgen te verminderen, dewelke nauw samenhangen met pijn.

### **TIP 5:**

#### **Stoppen met roken kan helpen**

Menig chronisch pijnpatiënt steekt regelmatig een sigaretje op, soms om de zorgen rond de pijn wat naar de achtergrond te duwen. Ironisch genoeg is gebleken dat roken juist averechts werkt. Doordat de schadelijke stoffen in een sigaret een slechtere doorbloeding van je weefsels tot gevolg hebben, evenals een vertraagd genezingsproces en een toename van het risico op degeneratie van de tussenwervelschijven (een vaak genoemde oorzaak van lage rugklachten), kan roken dus een negatieve invloed hebben op je klachten. Ook als je denkt: "Dat sigaretje is het enige waar ik nog van kan genieten".

Als het stoppen met roken je de beloning van minder pijn oplevert dan heb je vanzelf al veel meer om van te genieten. En bekijk voornemen nummer 8 om andere dingen te vinden waar je plezier van kunt hebben. Een goede reden om te stoppen met roken is weten dat het een positieve invloed op je pijn kan hebben. Dit geldt zeker voor chronische rugpijn en fibromyalgie. Vraag je huisarts om hulp bij het stoppen.



## **Tip 6:**

### **Probeer gezond te leven**

Je kan je lichaam een boost geven door gezond te eten. Een gebalanceerd eetpatroon verbetert je bloedsuikerwaardes, helpt je om op het goede gewicht te komen/blijven, vermindert de kans op hartfalen en maakt het voor je lichaam gemakkelijker om het voedsel te verteren. Een voedingsschema waarin volle granen, vis, verse groenten en fruit en low-fat eiwitten op het menu staan, helpt je op weg. Voeding waarvan vaak beweerd wordt dat het een positieve invloed heeft op chronische pijn is o.a.: gember, olijfolie (en dan vooral de extra vierge), zalm en andere vis met veel omega-3, rode druiven, tijm, kersen en Kurkuma! Dat laatste wordt in verband gebracht met positieve effecten op pijnklachten. Voedingsmiddelen waarvoor vaak gewaarschuwd wordt omdat ze een negatieve invloed op je pijn zouden hebben zijn: tomaten, aardappelen, gluten en alle zoetstoffen, behalve stevia.

## **Tip 7:**

### **Bewaak je grenzen en wissel je activiteiten af met rust.**

Je kunt je pijn beter managen wanneer je goed voor jezelf zorgt. Wissel je activiteiten af met rustpauzes. Gebruik hiervoor de Salamitechniek van Frits Winter of de Lepeltheorie van Christine Miserando. Wacht niet totdat je lichaam het aangeeft dat je moet stoppen. Vaak ben je dan namelijk al je over je grens gegaan. Verdeel je taken over de dag. Een tip kan een liggende houding zijn tijdens het pauzeren. Zitten is veel meer belastend voor je lichaam dan liggen, en zelfs meer dan staan.

Een onderdeel van begrenzen is het leren 'neen' zeggen, en het leren vragen van hulp. Leer het af om altijd eerst iets af te willen maken, of om je huis kraaknet te willen hebben, voordat je van jezelf mag stoppen. Vaak is het dan al te laat en het kwaad geschied.

## **Tip 8:**

### **Zorg voor afleiding en kom uit je comfort zone.**

Inzoomen op de pijn maakt die pijn alleen maar groter. Probeer je er dan ook niet teveel op te focussen. Natuurlijk lukt dat niet altijd, maar je hebt wellicht bij jezelf al gemerkt dat wanneer je naar een spannend TV programma kijkt, je minder gericht bent op de pijn. Misschien kan dit je overtuigen om op zoek te gaan naar activiteiten die je heel leuk vindt? Als je het gevoel hebt dat de dingen die vroeger opnam, nu niet langer haalbaar zijn, dan kan het een idee zijn om uit je comfortzone te stappen en op zoek te gaan naar bezigheden waar je eerder gewoon nooit aan hebt gedacht. Vraag aan de mensen om je heen om met je mee te denken, zij kunnen je helpen.



### **Tip 9:**

#### **Zorg dat je voldoende weet over je medicatie**

Het is belangrijk om zicht te hebben op welke medicatie je inneemt, hoe je die moet innemen, waarvoor ze voorgeschreven zijn en welke bijwerkingen ze voor jou hebben. Je bent mede verantwoordelijk voor de behandeling van je pijn, dus moet je ook zelf aan de bel kunnen trekken wanneer je medicijnen niet goed helpen, of wanneer er bijwerkingen zijn die voor jou heel storend zijn, bijvoorbeeld suf zijn overdag met een verstoord slaappatroon tot gevolg. Hou dus zelf die vinger aan de pols, je bent namelijk zelf mede-verantwoordelijk voor de behandeling van je pijn. Trek dus aan de bel wanneer je medicijnen niet helpen of als het middel erger is dan de kwaal, maar onderneem zelf geen actie om het medicatiegebruik stop te zetten.

### **Tip 10:**

#### **Je bent niet de enige!**

Weet je dat in België maar liefst een op de vijf volwassenen te maken heeft met chronische pijn? En ook al is dit feit bij een groot deel van de bevolking onbekend, weet dat je dus niet alleen bent.

Een van de allerbelangrijkste dingen voor jou is dat je communiceert over je pijn. Vertel je familieleden en vrienden over hoe je je voelt en wat het betekent om dag in, dag uit met pijn te moeten omgaan. Als jij het niet vertelt en uitlegt, kun je niet verwachten dat ze weten, en al zeker niet begrijpen, wat jij doormaakt en waar jij behoefte aan hebt. Vraag hen om steun en hulp. Zorg dat je precies weet hoe je er voor staat en deel dat met de mensen om je heen.

#### **Bronnen:**

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