

Training Leven met chronische pijn en/of vermoeidheid

Domeinen Doen, Voelen, Denken.

Bijeenkomst 1. Wat doe ik (niet)?

Domein *Doen*.

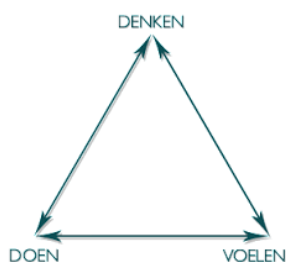
Doelen bijeenkomst 1

- Niet meer kijken hoe de klachten minder worden maar kijken naar het verbeteren van je kwaliteit van leven.
- Begrijpen dat de domeinen doen, denken en voelen elkaar beïnvloeden.
- Inzicht krijgen in je draaglast/draagkracht en oefenen met het doseren van activiteiten.

Introductie training

Als je dagelijks te maken hebt met pijn en/of vermoeidheid dan vraag dit veel van je. Deze klachten kunnen je leven op privé-, werk- en sociaal terrein behoorlijk beïnvloeden. Ze kunnen zorgen voor beperkingen die je niet wilt. Het doel van deze training is om je te helpen je leven met je klachten beter in te richten zodat dit meer in overeenstemming komt met wat jij belangrijk vindt; we noemen dat je 'kwaliteit van leven' verbeteren. We kijken dus niet naar de oorzaak van je klachten en hoe we de klachten kunnen verminderen.

Doen, voelen, denken



Klachten als pijn en vermoeidheid worden beïnvloed door allerlei factoren. Daarom werken we in deze training vanuit het biopsychosociaal model. Dat wil zeggen dat we naar je leven met je klachten kijken vanuit de biologische omgeving (je lichaamssweefsels en -functies), vanuit psychologische factoren (zoals je manier van denken en verwachtingen over je klachten en de toekomst) en vanuit de sociale omgeving (zoals (on)begrip of steun uit je omgeving).

Dit doen we vanuit de domeinen denken, voelen en doen. De driehoek laat zien dat deze domeinen domeinen elkaar continu beïnvloeden.

Voorbeeld

Mw. Boer heeft al een paar weken behoorlijke pijn in haar rug. Haar vader had dit ook en is uiteindelijk geopereerd aan een hernia.

Domein voelen: Mw. Boer voelt veel pijn en is bang dat de pijn niet over gaat.

Domein denken: Mw. Boer denkt dat zij vast ook een hernia heeft en geopereerd moet worden.

Domein doen: Mw. Boer is heel voorzichtig met bewegen zodat de hernia niet erger wordt. Ze sport en fietst niet meer en ligt veel op bed.

Mw. Boer kan ook anders voelen, denken en doen.

Domein voelen: Mw. Boer voelt veel pijn maar verwacht dat deze wel over gaat.

Domein denken: Mw. Boer bedenkt dat afleiding helpt om de pijn minder te voelen.

Domein doen: Mw. Boer belt een vriendin of ze langs zal komen en wandelt naar haar toe.

Doe-voel-denkmoment: negatief en positief

Neem een moment om na te denken over jouw situatie en de dingen waar je tegenaan loopt.

Welke negatieve en/of positieve zaken komen er bij je boven?

Over pijn en vermoeidheid

Pijn en vermoeidheid zijn signalen die ons iets willen vertellen. Mensen die bijvoorbeeld het 'pijn-gen' missen, worden meestal niet oud. Ze lopen door met botbreuken, verbranden zichzelf regelmatig, enzovoort. De signaalfunctie geldt vooral voor acute pijn of vermoeidheid.

Bij chronische pijn/vermoeidheid spelen ook andere factoren een rol.

Je kunt ons lichaam een beetje vergelijken met een computer. Om goed te werken moeten zowel de computer zelf (de hardware) als het aansturingsprogramma (de software) het goed doen. Oftewel: voor gezondheid moeten ons lichaam en onze hersenen goed werken (de hardware) maar ook het aansturingsprogramma: onze manier van denken, gevoelens en leerervaringen in het leven.

Bij klachten als pijn en vermoeidheid kijken we eerst naar oorzaken in de 'hardware'. Maar intussen kunnen zich storingen in de 'software' ontwikkelen waar je pas later serieus aandacht aan geeft, zoals nu in deze training. Zo heb je waarschijnlijk al gemerkt dat negatieve gebeurtenissen en emoties je klachten verergeren terwijl ze bij positieve gebeurtenissen en emoties vaak minder worden.

Voor langer bestaande pijn geldt dat de pijnprikkels een soort paadje uitslijten naar de hersenen. De pijnprikkels vinden steeds makkelijker hun weg: oftewel je wordt gevoeliger voor pijnprikkels (centrale pijnsensitisatie). De alarmbel in je hersenen staat te scherp afgesteld.



Filmpje YouTube: centrale sensitiviteit

Bij chronische pijn is een soort pijngeheugen ontstaan waardoor het overgevoelig is voor pijnprikkels uit een bepaald lichaamsgebied. Vervelend genoeg breidt deze overgevoeligheid zich wat uit in de hersenen waardoor je meer pijn ervaart dan wat past bij het oorspronkelijke pijngebied.

Ook bij chronische vermoeidheid lijken de zenuwbanen gevoeliger te worden voor vermoeidheidsprikkels. Daarbij kan er een storing ontstaan in de samenwerking tussen het immuunsysteem en het hormonale stress-systeem omdat dit laatste systeem door langdurige spanning uitgeput raakt. Dit veroorzaakt bij te grote inspanning de reactie met griepgevoel, koorts, lamlendigheid en spierpijn.

Aanhoudende klachten

Bij klachten als pijn/vermoeidheid is het logisch dat je de oorzaak langdurig zoekt in beschadigde weefsels of structuren ('hardware'). Maar intussen kunnen je gedachten en stemming steeds negatiever worden ('dit gaat nooit meer over'). Je wordt overgevoelig voor normale prikkels waardoor je bang kunt worden om voldoende te bewegen en je activiteiten gaat vermijden. Ook kan het zijn dat je de klachten negeert en meer doet dan goed voor je is. Dit gebeurt nogal eens als je onbegrip ervaart bij hulpverleners en je omgeving, vooral al er geen oorzaak voor je klachten wordt gevonden. In feite ben je de controle kwijt over je lichaam en je leven wat je vertrouwd was. Dat zorgt voor onzekerheid en roept emoties als verdriet en boosheid op. Onderdruk je deze emoties dan geeft dit innerlijke spanning die de klachten weer kan verergeren.

In dit proces rond het ontstaan en aanhouden van de klachten zie je de doen/voelen/denken-driehoek weer terug.

Wat je hieraan kunt doen, komt op verschillende manieren terug in deze training.

Energiebalans

Pijn en vermoeidheid vragen energie die je moet inpassen in je dagelijkse taken. Nu is het de kunst om op een dag niet te weinig en niet te veel te doen. Doe je langdurig te weinig omdat je bang bent dat door beweging en inspanning de pijn en vermoeidheid toenemen, dan wordt je lichaam minder geprikkeld waardoor het ook minder gaat functioneren; doe je te veel dan nemen je klachten toe en ben je aan het einde van de dag zo uitgeput dat je 's nachts onvoldoende herstelt. De volgende ochtend begin je al met een achterstand zodat je je reserve-energie moet aanspreken. Je kunt dit vergelijken met een accu van een oude telefoon: deze is sneller leeg en opladen duurt langer dan normaal.

Filmpje YouTube: Slim omgaan met je energie

Energievragers en energiegevers

Dagelijkse activiteiten kunnen energie vragen maar ook energie geven. Om je energie goed over de dagen te verdelen, moet je weten welke activiteiten energie vragen (en je accu leegtrekken) en welke energie geven (en je accu opladen). Het beste is om energievragende activiteiten af te wisselen met energiegevendende activiteiten. Zo laadt je je accu tussendoor bij en ben je aan het einde van de dag – of al eerder – niet helemaal uitgeput.



Welke energiegeevende activiteiten wil je toevoegen aan het lijstje met dagelijkse activiteiten?

Doseren van activiteiten

Net zoals het ooit tijd kostte om te leren fietsen, kost het ook tijd om de energievragende en energiegeevende activiteiten te leren doseren. Belangrijk is dat je op een dag dat je je wat beter voelt, niet ineens veel meer gaat doen. De kans is groot dat je je lichaam dan overbelast en je de dagen erna zoveel meer klachten hebt dat je weer heel weinig kunt. Als je echter je activiteiten gelijkmatig over de dagen verdeelt, dan doe je uiteindelijk meer. Het betekent dat je iets minder doet dan je normaal zou doen als je weinig klachten hebt en iets meer doet dan je normaal zou doen als je veel klachten hebt.

Als je aan dit ritme gewend bent, lukt het vaak ook om je activiteiten met kleine stapjes uit te breiden. Je wandelt bijvoorbeeld eerst vijf minuten per dag en breidt dat voorzichtig uit door iedere week een paar minuten langer te wandelen. Lukt het een keer niet, geen nood: nieuwe dagen – nieuwe kansen. Schrik er niet van als je klachten eerst toenemen. Je lichaam en spieren moeten immers wennen aan de nieuwe belasting. Als vuistregel geldt dat je goed bezig bent als je klachten binnen anderhalve dag op het voor jouw normale niveau zijn teruggekeerd.

Tips

1. Zorg voor een evenwichtige verdeling van activiteiten over de dag en de week. Doe niet alles achter elkaar maar probeer ieder dagdeel iets te doen. Hak activiteiten in stukjes. Een kast opruimen verdeel je over een paar dagen. 's Morgens maak je de pastasaus, 's avonds maak je de maaltijd af.
2. Zorg voor afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Las regelmatig een pauze in, ook als een taak nog niet af is. Let erop dat je voldoende hersteltijd hebt na een inspannende activiteit.
3. Zorg voor afwisseling tussen lichamelijke en mentale inspanning. Al lijkt het soms niet zo, ook mentale inspanning kost energie. Wissel computerwerk af met een rondje lopen.
4. Zorg voor afwisseling van activiteiten die je *moet* doen en die je *wilt* doen. Activiteiten die *moeten* vragen vaak zoveel tijd en energie dat je de activiteiten die je *wilt* doen erbij inschieten. Maar deze activiteiten geven vaak de energie en voldoening die je nodig hebt om minder leuke activiteiten vol te houden.
5. Vergeet de simpele fysieke hulpmiddelen niet die de klachten kunnen verlichten zoals een warmte- of koudecompress, een warm bad, warme douche of massage.

Ontspanningsoefening

Inspanning en ontspanning afwisselen is dus belangrijk. Bij chronische pijn/vermoeidheid ligt spanning op de loer die ervoor zorgt dat je sneller en hoger gaat ademen. Je kunt dan vervelende sensaties ervaren als duizeligheid, benauwdheid, pijn op de borst/linkerarm en angstige gevoelens. Je kunt hier zelf wat aan doen door op je ademhaling te letten. Buikademhaling voorkomt deze sensaties en werkt ontspannend. Oefen daarom de buikademhaling zodat je die regelmatig en overal kunt gebruiken:

- ga gemakkelijk zitten of liggen,
- leg je handen op je buik.
- adem in drie tellen in door je neus naar je buik zodat je hand omhoogkomt.
- adem in vijf tellen uit door je mond.

Op www.snelbeterinjevel.nl vind je meer korte ademhalingsoefeningen en andere vormen van ontspanningsoefeningen. Zie het onderdeel 'minder stress/ontspanning'. Probeer eens uit wat bij jou past. Op de bijbehorende app (GooglePlay en iTunes) kun je steuntjes kiezen.

Thuiswerk

Vul het werkblad 'omgaan met chronische pijn/vermoeidheid' in en kijk eens of je iets herkent in de uitleg over aanhoudende klachten (bijlage 2)

Thuismail na een week

- Wil je de filmpjes nog eens zien?
Filmpje 'centrale sensitivatie': <https://www.youtube.com/watch?v=ErK-124Hyjw>
Filmpje: 'slim omgaan met energie':
<https://m.youtube.com/watch?v=4R3Y93Jheel>
- Heb je het werkblad 'omgaan met chronische pijn/vermoeidheid' al ingevuld? We komen er in de tweede bijeenkomst op terug. Nog niet gedaan? Dan heb je deze week de tijd om dit nog te doen.
- Lukt het om de ademhalingsoefening regelmatig te doen? Hoe vaker je oefent hoe sneller je bij jezelf ontspanning kunt oproepen in allerlei situaties.
Kijk ook eens op www.mentaalvitaal.nl/ontspan

Handleiding voor trainers

Training Leven met chronische pijn en/of vermoeidheid

Handleiding bijeenkomst 1: Wat doe ik (niet)?

- Welkom en presentielijst met e-mailadressen.
- Kennismakingsspel: kies een kaartje met spreuk en vertel, als je wilt, waarom je dit kaartje hebt gekozen (of ander spel).
- Educatie: introductie training, driehoek doen-voelen-denken
Doe-voel-denkmoment: negatief en positief: Neem een moment om na te denken over jouw situatie en de dingen waar je tegenaan loopt. Welke negatieve en/of positieve zaken komen er bij je boven?
- Educatie: over pijn en vermoeidheid
Filmpje: centrale sensitivatie: <https://www.youtube.com/watch?v=ErK-124Hyjw>
(Centrale sensitivatie met brandalarm als metafoor – geldt voor pijn en vermoeidheid)
- Educatie: aanhoudende klachten en energiebalans
Filmpje: slim omgaan met energie: <https://m.youtube.com/watch?v=4R3Y93Jheel>
(Energie verdelen over de dag en in de veilige marge blijven)

Oefening: werkblad dagelijkse activiteiten (bijlage 1)

A. Verdeel 15 Risk-pionnetjes over de activiteiten die je vandaag wilt doen.

Hoe meer energie een activiteit van je vraagt, hoe meer pionnetjes je erachter zet.

B. Aan het einde van de dag moet je een beetje energie overhouden om 's nachts voldoende te kunnen herstellen om de nieuwe dag aan te kunnen. Hoe verdeel je de pionnetjes als je er twee moet overhouden als reserve-energie?

Doel oefening: inzicht krijgen in de energievragende activiteiten en de noodzaak activiteiten te doseren.

- Educatie: energievragers en gevers

Vervolg oefening dagelijkse activiteiten. Kijk nog eens naar je lijstje met Risk-pionnen.

Welke energiegevendende activiteiten wil je toevoegen?

- Educatie: doseren van activiteiten, tips en uitbreiding van activiteiten

- Educatie: ontspannen door buikademhaling.

Oefenen buikademhaling

Thuiswerk

- Vul het werkblad 'omgaan met chronische pijn/vermoeidheid' in en kijk eens of je iets herkent in de uitleg over aanhoudende klachten (bijlage 2)

Thuismail na een week

- Wil je de filmpjes nog eens zien?
Filmpje 'centrale sensitiviteit': <https://www.youtube.com/watch?v=ErK-124Hyjw>
Filmpje: 'slim omgaan met energie':
<https://m.youtube.com/watch?v=4R3Y93Jheel>
- Heb je het werkblad 'omgaan met chronische pijn/vermoeidheid' al ingevuld? We komen er in de tweede bijeenkomst op terug. Nog niet gedaan? Dan heb je deze week de tijd om dit nog te doen.
- Lukt het om de ademhalingsoefening regelmatig te doen? Hoe vaker je oefent hoe sneller je bij jezelf ontspanning kunt oproepen in allerlei situaties.
Kijk ook eens op www.mentaalvitaal.nl/ontspan

Bijlagen

Bijlage 1

Werkblad dagelijkse activiteiten

Verdeel 15 Risk-pionnetjes over de activiteiten die je vandaag wilt doen.

Hoe meer energie een activiteit van je vraagt, hoe meer pionnetjes je erachter zet.

<i>Deze activiteit ...</i>	<i>... kost me zoveel energie</i>
Opstaan, douchen, aankleden	
Ontbijten (tafeldekken, brood klaarmaken voor jezelf en anderen, eten, opruimen)	
Naar werk reizen	

Kinderen naar school brengen	
Werken (betaald en vrijwillig)	
Dagelijkse boodschappen doen	
Wandelen/hond uitlaten/fietsen	
Lunchen	
Schoonmaken/tuinieren	
Wassen/strijken	
Boek of tijdschrift lezen	
Naar de kapper, kledingzaak, apotheek, e.d.	
Eten koken, maaltijd gebruiken, opruimen.	
Iets doen met de (klein)kinderen	
Sporten	
Afspraak bij hulpverlener	
Op bezoek gaan/bezoek ontvangen	
Tv kijken	

Bijlage 2

Vragenlijst omgaan met pijn/vermoeidheid

Met behulp van de volgende beweringen kun je inventariseren hoe je meestal met de klachten pijn en vermoeidheid omgaat.

- Ik wil/kan mijn pijn/vermoeidheid niet accepteren
- Ik ga vaak over mijn pijn/vermoeidheidsgrens heen

- Ik kan steeds minder
- Ik voel me heel vaak moe

- Ik ben bang om door bewegen of activiteiten mijn pijn/vermoeidheid te vergroten
- Ik ben er zeker van dat ik heel voorzichtig moet zijn om mijn pijn/vermoeidheid niet erger te maken.
- Ik rust veel in de hoop dat mijn pijn/vermoeidheid daardoor vermindert
- Ik ga veel activiteiten uit de weg

- Ik ben vaak gespannen door mijn pijn/vermoeidheid
- Ik ben vaak somber door mijn pijn/vermoeidheid
- Mijn pijn/vermoeidheid slokt alle aandacht op
- Veel activiteiten die ik doe of niet doe worden bepaald door de pijn/vermoeidheid

Welke situaties, plaatsen of activiteiten vermijd je door de pijn/vermoeidheid?

Onderstreep:

Huishoudelijke taken zoals stofzuigen, ramen zemen, vuilnisbak buiten zetten, dweilen, afwassen, afstoffen, boodschappen doen, auto wassen, vegen, in de tuin werken, anders:

Lopen, wandelen, fietsen, zelf autorijden, reizen per bus, trein, auto, vliegtuig, anders:

Welke hobby's of sporten die je vroeger deed, doe je nu niet meer?

Welke sociale situaties ga je nu uit de weg?

Bioscoop, theater, restaurant, café, concerten, vergaderingen, feestjes, recepties, anders:

Concept en tekst: Marike de Reuver-Schuurman

www.marikedereuver.nl