Informatie van de polikliniek Pijnbestrijding

ijsselland ziekenhuis

Adviezen bij chronische pijn

Chronische pijn is vaak complex. Het kan veel impact hebben op uw dagelijks leven. Hoewel er geen standaardoplossing is die voor iedereen werkt, zijn er wel adviezen. Deze kunnen u helpen om uw pijn beter te beheersen en de kwaliteit van uw leven te verbeteren.

Blijf actief binnen uw eigen mogelijkheden

Uiteraard kan dit moeilijk zijn wanneer u pijn ervaart maar probeer dagelijks te wandelen of lichte oefeningen te doen. Bouw dit langzaam op. Het kan voorkomen dat uw pijn hierbij tijdelijk heviger wordt.
Vermijd daarnaast langdurig zitten of in dezelfde houding blijven.

Gebruik ontspanningstechnieken

Het is bekend dat stress pijn kan verergeren.
Ontspanningstechnieken zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness of meditatie kunnen helpen. Het kan spanning verminderen en u zo helpen uw pijn beter te beheersen.

Zorg voor voldoende slaap

Als u hier moeite mee heeft, bespreek dit dan met uw pijnspecialist of de huisarts. Er zijn veel adviezen - anders dan slaapmedicijnen - die kunnen bijdragen aan een betere nachtrust.

Blijf in contact met vrienden en familie

Chronische pijn kan zorgen voor minder sociale contacten. We raden u aan om in contact te blijven met vrienden en familie. Zo kunt u uw emoties delen en steun ervaren.

Een positieve instelling helpt

Behoud een positieve instelling en zoek eventueel professionele hulp wanneer u dit moeilijk vindt. Een positieve instelling is belangrijk voor het omgaan met chronische pijn. Een psycholoog kan u hierin ondersteunen wanneer u ervaart dat dit moeilijk is.

Goede informatie over pijn

Het begrijpen hoe chronische pijn ontstaat en welke factoren hierop invloed hebben kan u helpen om beter met uw klachten om te gaan. Online zijn er meerdere websites waar u informatie over chronische pijn vindt.
Een voorbeeld hiervan is www.retrainpain.org. Onder *'lesson languages'* kunt u de uitleg in meerdere talen bekijken.

Deze adviezen zijn bedoeld als aanvulling op uw gesprek op de polikliniek. Bij vragen over uw specifieke situatie kunt u altijd contact opnemen met de polikliniek pijnbestrijding via: 010 - 258 5908.