Pijn bij kanker

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Wat is pijn

Pijn is een onaangenaam gevoel. Het kan op verschillende manieren ontstaan en het kan op verschillende manieren worden ervaren. Iedereen ervaart pijn op een andere manier. De vraag '*wat is pijn?*' kunt u dus zelf het beste beantwoorden. Alleen u weet wat u voelt. U ervaart de gevolgen ervan in uw dagelijks leven.

Wat is de oorzaak van pijn bij kanker

- De ziekte zélf kan pijn veroorzaken.
- De behandeling die u krijgt kan pijn veroorzaken zoals de operatie, radiotherapie of chemotherapie.
- Pijn kan ontstaan doordat u tijdens uw ziekte lichamelijk achteruit bent gegaan.
- U kunt ook pijn hebben die niet direct met kanker te maken heeft. Voorbeelden hiervan zijn slijtage aan de gewrichten of spanningshoofdpijn.

Naast lichamelijke oorzaken van pijn, heeft pijn ook emotionele en sociale gevolgen.

Waarom is het belangrijk de oorzaak vast te stellen

Dit is belangrijk omdat de ene pijn anders wordt behandeld dan de andere.
Het is helaas niet altijd mogelijk de oorzaak van de pijn vast te stellen. In zo'n geval zal toch alles geprobeerd worden om uw pijn weg te nemen of te verminderen.

Vraag & antwoord

1. Hoe komt het dat pijn van dag tot dag anders kan zijn

Pijn kan worden beïnvloed door
- slaap(gebrek) / vermoeidheid.
- stemming.
- beweging.

Uw stemming en vermoeidheid kunnen van dag tot dag en van moment tot moment verschillen. Dit kan een reden zijn waarom u de ene dag meer pijn ervaart dan de andere.

2. Hoe komt het dat de een meer pijn voelt dan de andere

Pijn is een persoonlijke beleving die door veel factoren wordt beïnvloed. Het is daarom moeilijk om uw pijn te vergelijken met de pijn van een ander.

3. Waarom is het belangrijk dat pijn wordt behandeld

Pijn heeft vaak een grote invloed op het dagelijks leven. Wanneer u minder pijn heeft, kan dat de kwaliteit van uw leven aanzienlijk verbeteren.

4. Wat kan er aan mijn pijn worden gedaan

Meestal starten we meteen met pijnmedicatie. Tegenwoordig kan pijn beter worden bestreden dan vroeger. Wanneer de oorzaak van uw pijn bekend is, zal uw arts beoordelen of gerichte behandeling van die oorzaak mogelijk is met bijvoorbeeld radiotherapie (bestraling), een operatie, chemotherapie, hormoontherapie of een combinatie hiervan. Bij behandeling van de oorzaak van de pijn kan het enige tijd duren voor het effect optreedt. Helaas kunnen we de oorzaak niet altijd vinden, maar dat betekent niet dat we uw pijn niet kunnen behandelen.

5. Behandeling van pijn met pijnstillers

Er zijn verschillende soorten pijnstillers, van verschillende sterkte en op verschillende manieren toe te dienen.
Welke pijnstillers u krijgt, hangt af van de oorzaak, de ernst en de aard van uw pijn. Meestal worden pijnstillers gegeven volgens een schema. Dit schema bestaat uit verschillende (groepen) pijnstillers van verschillende sterkte.
Wanneer uw pijn is verminderd en u denkt dat u minder pijnstillers nodig heeft, kunt u dit met uw (huis)arts overleggen. Stop liever niet met medicijnen zonder overleg.

6. Waarom is het belangrijk om uw pijn onder woorden te brengen

U bent de enige die iets over de ernst en de aard van uw pijn kan zeggen. Het belangrijkste is dat u zelf een goed beeld heeft van uw pijn, zodat u dit onder woorden kunt brengen. U krijgt zo meer controle op uw situatie en u helpt op deze manier zelf mee aan de pijnbestrijding. Het is voor uw (huis)arts belangrijk dat u kunt uitleggen wat u voelt en waar u de pijn voelt, omdat hij de eventuele oorzaak van de pijn dan beter kan onderzoeken/vinden.

7. Hoe krijg ik een goed beeld van mijn pijn

Noteer hoeveel pijn u heeft in het pijndagboek op de laatste bladzijden in deze folder.

U geeft ’s ochtends en ’s avonds een cijfer aan uw pijn.
Dit cijfer ligt **tussen 0 en 10**

‘**0**’ betekent ‘’**geen pijn**’’

‘**10**’ betekent ‘’**de ergste pijn die u zich kunt voorstellen**’’.

Het pijndagboek kan hulp bieden om inzicht te krijgen in uw pijn. Ook is het de bedoeling dat u steeds in uw pijndagboek noteert wanneer en hoe de pijnbestrijding is veranderd en wanneer u contact heeft gehad met uw (huis)arts of (wijk)verpleegkundige.

8. Wat moet ik doen als de pijnklachten erger worden

Bent u onder behandeling in het ziekenhuis?
(dat wil zeggen dat een specialist in het ziekenhuis uw hoofdbehandelaar is) Neem dan contact op met uw behandelaar of de gespecialiseerd verpleegkundige.

In andere gevallen is uw huisarts of wijkverpleegkundige uw eerste aanspreekpersoon. Zij bespreken dan samen met u wat hier aan gedaan kan worden. Zij kunnen altijd contact opnemen met het ziekenhuis als daar aanleiding voor is.

9. Wat kan ik zelf doen om de pijn te verlichten

Behalve de methoden van pijnbestrijding die al bij u worden toegepast, zijn er een aantal eenvoudige methoden die kunnen helpen om uw pijn te verlichten.

- ***Uitrusten***

  Als u uitgerust bent, is de pijn beter te verdragen en kan daardoor zelfs afnemen. Daarom is het van belang ervoor te zorgen dat u goed uitgerust bent. Dit zal niet altijd lukken. Ook is het belangrijk dat u ’s nachts goed slaapt. Er zijn verschillende mogelijkheden om beter in slaap te komen. Vlak voor het naar bed gaan kunt u bijvoorbeeld een beker warme melk drinken of een warme douche nemen, zodat u zich ontspant.

Bespreek eventuele problemen over uw nachtrust met uw (huis)arts of (wijk)verpleegkundige. Soms kunnen aanvullende medicijnen een goede oplossing zijn om beter te slapen.

Overdag is het verstandig dat u activiteit en rust regelmatig afwisselt. Vaker kort rusten is beter dan één keer lang. Ook kunt u proberen om prioriteiten te stellen en alleen dingen te doen die u belangrijk vindt. U kunt zo zelf bepalen waar u uw energie aan wilt besteden. Accepteer indien nodig hulp van anderen.

- ***Warmte en koude toepassen***

  U kunt de pijnlijke plaats verwarmen of afkoelen.
  Warmte zorgt ervoor dat uw spieren zich ontspannen. Warmte geeft een betere doorbloeding, waardoor uw pijn kan verminderen. U kunt hierbij gebruik maken van een kruik, warme handdoek, rode lamp, elektrisch kussentje of pittenzak. Ook kunt u een warme douche of een warm bad nemen.
  Koude kunt u toepassen wanneer u druk of zwelling op een bepaalde plaats wilt verlichten of bij een ontsteking. Ook kan het de plaatst van de pijn als het ware verdoven, zodat u de pijn minder sterk voelt. Hierbij kunt u gebruik maken van een koud washandje of ijsklontjes die u in een plastic zakje in een handdoek wikkelt.

- ***Massage toepassen***

  Massage werkt doordat de tastprikkels, die veroorzaakt worden door aanraking van uw huid, tijdelijk de pijnprikkels verdringen. Wrijven helpt dus! Daarnaast werkt massage ook ontspannend.

U kunt dit zelf toepassen, maar u kunt het ook aan mensen uit uw directe omgeving vragen.
Massage bestaat uit het zachtjes wrijven of strijken over de huid. Dit gaat makkelijker wanneer u gebruik maakt van wat massageolie of milde bodylotion.
Een massage kan 5 tot 30 minuten duren, afhankelijk van wat u prettig vindt. De massage dient in ieder geval gestopt te worden wanneer de pijn toeneemt of de huid geïrriteerd raakt. Voor diepe massage van de pijnlijke plaats heeft u over het algemeen een fysiotherapeut nodig. Diepe massage maakt de spieren los en stimuleert de doorbloeding. Massage mag niet worden toegepast op een beschadigde huid.

- ***Ontspannen***

  Ontspanning kan de pijn verlichten of voorkomen dat de pijn door spierspanning erger wordt. Ontspanning kan ervoor zorgen dat andere methoden van pijnbestrijding beter werken.

Welke ontspanningsmethoden kunt u toepassen

- ***Spierontspanningsoefeningen***

  Een spierontspanningsoefening bestaat uit het 'loslaten' van de verschillende spieren van het lichaam.
  U gaat eerst zo ontspannen mogelijk zitten of liggen.
  U concentreert zich eerst op uw voeten en probeert deze te ontspannen. Vervolgens richt u uw aandacht op onderbenen, bovenbenen, buik, rug, schouders, armen, handen, nek en hoofd. Door de spieren te ontspannen kunnen ze zwaarder aanvoelen. Soms helpt het de betreffende spieren eerst een paar tellen aan te spannen en vervolgens te ontspannen.

- ***Ademhalingsoefeningen***

  Wanneer mensen pijn hebben of gespannen zijn ademen ze vaak oppervlakkig en met opgetrokken schouders. Als u probeert 'vanuit uw buik' te ademen, wordt uw ademhaling rustiger. Met een hand op uw buik kunt u voelen dat uw buik op en neer gaat wanneer u adem haalt. Wanneer uw ademhaling rustiger wordt, zult u merken dat u zich zelf ook rustiger en meer ontspannen voelt.

- ***Verbeeldingsoefeningen***

  Wanneer u intensief denkt aan iets prettigs, kunt u zichzelf ook prettiger en meer ontspannen voelen.

- ***Luisteren naar muziek***

  Het luisteren naar muziek kan ontspanning en afleiding geven. Oefeningen om pijn te verlichten kunt u zowel zittend als liggend doen. Ook andere oefeningen kunnen voor u opgenomen worden op een cd.

Op die manier kunt u daar gebruik van maken wanneer u wilt. Uw (huis)arts of (wijk)verpleegkundige kan u vertellen wie u eventueel behulpzaam kan zijn bij het leren van de oefeningen.

- ***Bewegen***

  Beweging kan helpen de pijn te verlichten.
  Ook stimuleert het de bloedsomloop. Het is daarom belangrijk om **regelmatig** te **lopen** of bepaalde **oefeningen** te **doen**. Eventueel kunt u ondersteuning vragen van een fysiotherapeut.
  In bed of op uw stoel kunt u proberen om **regelmatig van houding** te **veranderen**. Dit vermindert de spanning op uw spieren. Bovendien voorkomt het dat op bepaalde plaatsen van het lichaam teveel druk ontstaat, wat pijnlijk kan zijn.
  Ook kunt u proberen **kussens** zo te **schikken** dat u het minst last heeft van de pijn en ontspannen kunt liggen. Zorg daarbij voor voldoende steun onder uw hoofd.

- ***Erover praten***

  Het is belangrijk om over uw pijn te praten met mensen in uw omgeving, ook als u langdurig pijn heeft.
  Soms kunt u de pijn dan beter aan. Het kan zeker helpen om gevoelens die de pijn oproept (zoals verdriet, woede, angst en onzekerheid) uit te spreken.
  Door erover te praten kunnen mensen in uw omgeving zich beter inleven in wat u voelt. Vergeet niet uw pijnklachten te bespreken met uw hulpverleners.

Het is belangrijk dat u -met hulp en behandeling- probeert de pijn onder controle te houden.
U bent de enige die kan aangeven of dat naar tevredenheid lukt.

Wanneer de pijn voor u niet (meer) acceptabel is, moet u dit altijd melden, zodat anderen met u kunnen meedenken.

Ook als de pijn verandert, toeneemt of wanneer u veel last heeft van bijwerkingen van medicijnen, is het belangrijk dat u hierover contact opneemt met uw (huis)arts.

Op www.kanker.nl/pijn vindt u betrouwbare medische informatie, (patiënten)organisaties en kunt u contact leggen met ervaringsdeskundigen.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

PIJN DAGBOEK

Datum	Tijd	Cijfer	Bijzonderheden
…….	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
……..	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
…….	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
…….	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	

PIJN DAGBOEK (vervolg)

Datum	Tijd	Cijfer	Bijzonderheden
…….	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
……..	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
…….	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
…….	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
	uur	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	