

Aanhoudende lichamelijke klachten

Patiënteninformatie chronische pijn



Wijksamenwerkingsverband
LEUSDEN & ACHTERVELD

Chronische pijn

Je krijgt deze folder omdat je al langere tijd last hebt van lichamelijke klachten (ALK – Aanhoudende Lichamelijke Klachten), namelijk chronische pijn. Tot nu toe is er geen duidelijke oplossing gevonden.



In deze folder lees je de informatie over chronische pijn die je van de huisarts hebt gekregen. Ook lees je welke mogelijkheden er zijn om je klachten te verminderen.

Hoe ontstaat chronische pijn

Pijn ontstaat wanneer een signaal via een zenuw naar het ruggenmerg gaat. Daarna gaat dit signaal naar de hersenen. Hoe je pijn voelt, hangt af van je zenuwen, je hersenen en andere dingen, zoals spierspanning en hormonen.

Bij langdurige pijn raken de hersenen overgevoelig. De hersenen denken steeds dat er gevaar is voor het lichaam. Daardoor kunnen gewone signalen al pijn doen. Ook kan de pijn sterker voelen dan normaal. Soms voel je de pijn zelfs op andere plekken in je lichaam.

Deze overgevoeligheid van het zenuwstelsel heet sensitisatie. Dit legt uit waarom pijn kan blijven bestaan, ook als je lichaam al hersteld is.

Wat kan helpen?



Als we met medisch onderzoek geen duidelijke oorzaak vinden, of als we die niet goed kunnen behandelen, heeft het weinig zin om daarop te blijven focussen. We kunnen dan beter kijken naar dingen waar we wél invloed op hebben.

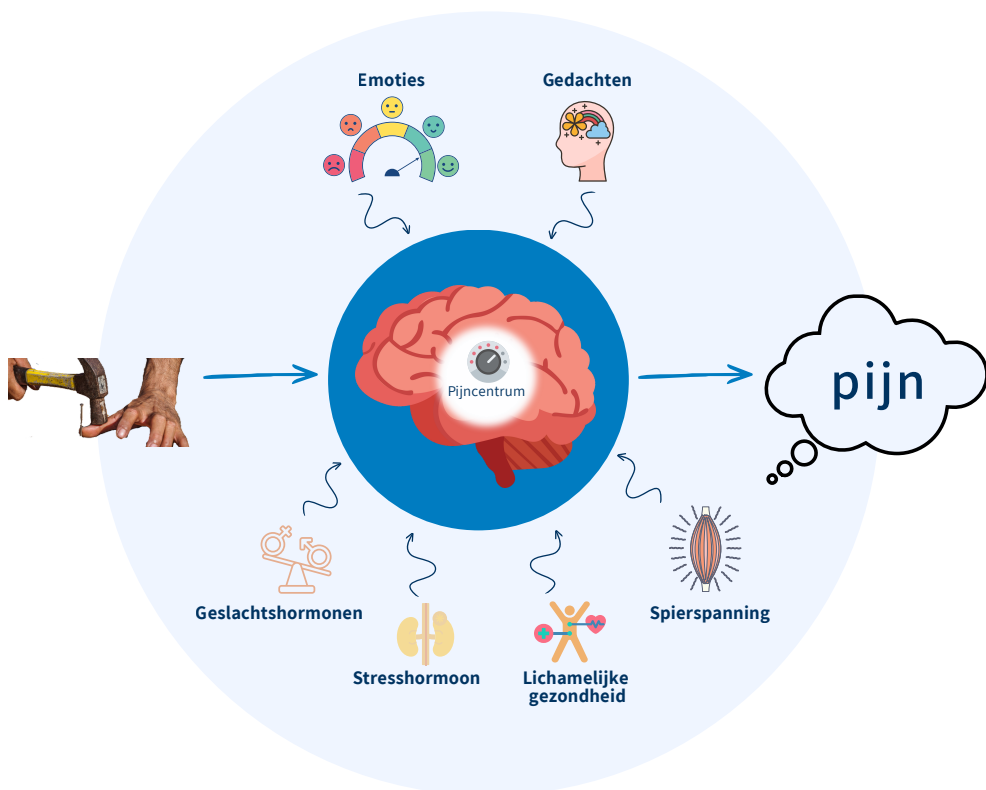
Bij chronische pijn spelen vaak verschillende factoren een rol die de klachten beïnvloeden. Dit gebeurt meestal onbewust. Verderop in deze folder staan voorbeelden van factoren die niet helpen.

We zien ook dat patiënten zelf al dingen doen die een positief effect hebben op hun gevoel en gezondheid. Het is belangrijk om deze activiteiten te blijven doen en, als het kan, uit te breiden.

Samen met je huisarts en/of de praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ) kun je kijken wat je kan helpen om meer te kunnen doen wat voor jou belangrijk is in het dagelijks leven. Daardoor voel je je vaak ook gezonder.

In overleg wordt er een team samengesteld dat je hierbij helpt. De huisarts en/of POH-GGZ begeleidt dit proces en past het aan als dat nodig is.

Chronische pijn en sensitisatie



Keuzekaart behandelteam



Huisarts/POH GGZ

De huisarts of POH GGZ is je eerste aanspreekpunt. De huisarts/POH GGZ bespreekt je klachten en verwijst je zo nodig door.

Psychosomatisch fysiotherapeut

Kijkt naar de samenwerking tussen lichaam en geest. Je leert oorzaken van je klachten herkennen en beter om te gaan met je grenzen. Ook doe je oefeningen voor ontspanning, ademhaling en bewust bewegen.

Fysiotherapeut

Heb je langere tijd lichamelijke klachten? Dan kan fysiotherapie je helpen om beter te bewegen en dagelijks beter te functioneren.

Ergotherapeut

Helpt je een goede balans te vinden tussen activiteit en rust. Samen kijk je hoe je dagelijkse bezigheden beter kunt afstemmen op je energie.

Oefentherapeut

Helpt je om beter te bewegen en een goede houding aan te leren. Je krijgt tips en oefeningen om je lichaam minder te belasten.

Psycholoog

Stress, angst of somberheid kunnen klachten erger maken. Een psycholoog helpt je om hiermee om te gaan en je klachten te verminderen.

Diëtist

Geeft advies over voeding die past bij je klachten en energie. Bij specifieke klachten kan er bijv. een persoonlijk voedingsadvies worden opgesteld.

Welzijn op recept

Als je door klachten minder bent gaan ondernemen, kan een welzijnscoach helpen. Je gaat samen op zoek naar activiteiten die bij je passen, zoals sport, hobby's of sociale contacten.

Financieel loket Leusden

Geldzorgen kunnen invloed hebben op klachten. Dit loket biedt advies en ondersteuning bij financiële problemen. Denk aan hulp bij het beheren van financiën, het aanvragen van toeslagen of het opstellen van een budgetplan

Invloed op klachten

1



Lichamelijk

- Slecht slapen
- Slechte conditie
- Onregelmatig dag- en nachtritme
- Gevoeliger zijn voor signalen uit het lichaam

2



Sociaal

- Problemen in relaties met naasten
- Niet begrepen voelen door zorgverleners
- Minder goed kunnen werken of functioneren
- Stressvolle omstandigheden
- Het gevoel dat klachten niet serieus genomen worden

3



Emotioneel

- Somberheid of frustratie door klachten
- Schaamte of gevoel dat je faalt
- Moeite met het herkennen en begrijpen van je gevoelens en signalen van het lichaam

4



Gedachten

- Veel bezig zijn met de klachten
- Blijven zoeken naar een oorzaak
- Zich zorgen maken
- Het gevoel hebben dat je weinig invloed hebt op je klachten
- Veel piekeren

5



Gedrag

- Dingen niet meer doen uit angst voor klachten
- Te hoge eisen stellen aan jezelf
- Moeite hebben om hulp te vragen

Behandelstappen

Huidige klachten

.....

.....

.....

Overzicht onderzoeken

☐ Bloedonderzoek:

.....

.....

☐ Overig aanvullend onderzoek:

.....

.....

☐ Analyse door specialisten in het ziekenhuis:

.....

.....

Uitleg van de huisarts

- ☐ Oplossingsgerichte aanpak
- ☐ Verklaringsmodel aanhoudende lichamelijke klachten
- ☐ Behandel mogelijkheden

Behandelinterventies

☐

POH GGZ:

.....

.....

☐

Psychosomatisch fysiotherapeut:

.....

.....

Overige zorgverleners

.....

.....

Behandelteam



Evaluatie

Geef hieronder aan welk cijfer je je leven op dit moment geeft op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor "zeer ontevreden" en 10 voor "zeer tevreden".

Datum:

.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

