

De Week van de Pijn

DOOR MARGIET BEEKENKAMP

Pijn is de meest voorkomende maar tegelijk minst begrepen klacht, aldus neurowetenschapper dr. Ben van Cranenburgh. Maar liefst 2,2 miljoen Nederlanders leven met chronische pijn. Meestal onherkenbaar, vaak onbegrepen. Op 29 september ben ik naar het congres “de Week van de Pijn” geweest. Hier volgt een korte samenvatting van de meest interessante bevindingen.

De dag begon met de ondertekening van de “Health Deal Chronische Pijn” door Erik Gerritsen, secretaris-generaal van het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport, Hans Niendieker, initiatiefnemer van Health Deal Chronische Pijn en Pim Giel, initiatiefnemer van Pijn Samen.

Deze “Health Deal Chronische Pijn” is een nieuwe vorm van samenwerking tussen publieke en private partijen, waardoor innovatieve en kostenbesparende zorginnovaties tot stand komen en breed toepasbaar kunnen worden.

Hierna kwam een aantal sprekers aan het woord:

Dr. Ben van Cranenburgh, neurowetenschapper, hield een uiteenzetting over Pijn in het brein. Zijn boek *Pijn Waarom?* is een aanrader.

Mensen met chronische pijn worden vaak niet serieus genomen en krijgen soms verkeerde of schadelijke behandelingen. In dit boekje wordt uitgelegd hoe lichamelijke, neurologische, psychologische en sociale factoren kunnen worden ingezet bij de aanpak van chronische pijn.

Onze geneeskunde biedt vooral behandelingen met pillen, injecties of operaties. De resultaten bij chronische pijn zijn echter teleurstellend. Nieuwe inzichten in de neurowetenschappen laten zien dat ons pijnsysteem flexibel is: het kan “op scherp” gezet worden wanneer dat nodig is (bijv. tijdens een genezingsproces), maar het kan ook worden afgeremd



of uitgeschakeld (bijv. bij overlevingssituaties). Dit nieuwe gedachtegoed opent een veel breder repertoire van manieren om pijn aan te pakken. Een rode draad in het boekje is de overtuiging dat iemand met chronische pijn zoveel en zolang mogelijk zelf de regie moet houden.

De documentaire “Om gek van te worden” werd gepresenteerd. Anderhalf jaar lang werd een aantal pijnpatiënten, jong en oud, gevolgd. En allemaal met hun eigen, unieke verhaal. Waar haal je de kracht vandaan om dat vol te houden? Wat zijn de gevolgen voor je dagelijks leven en je relaties? Hoe hou je de regie over je eigen behandeling? De trailer hiervan kun je terugkijken via <http://www.deweekvandepijn.nl/de-film/>

Dr. Noëlle Kamminga, psycholoog MUMC, vertelde over het Patiënt en Partner Educatie Programma voor alle chronische zieken. Het is een zelfmanagement interventie programma dat handvatten biedt om de psychische en psychosociale problematiek te managen en zodoende de kwaliteit van leven te verbeteren. Het PPEP4ALL leert de mens met de chronische aandoening (patiënt) en zijn/haar partner (mantelzorger) die management vaardigheden die hen in staat stellen hun gezondheid optimaal te behouden, waar mogelijk te herstellen als ook te bevorderen. Wetenschappelijk onderzoek in Europees en nationaal verband bevestigt de effectiviteit van deze behandeling en toont aan dat gezondheidsproblemen verminderen en de kwaliteit van leven verbetert van zowel de patiënt als de mantelzorger.

Na de lunchpauze waren er diverse sessies zoals: “Chronische Pijn door de ogen van de acupuncturist”, “Pijn werkt op je zenuwen”, “from pain 2 power”, “Gelukkig leven met chronische klachten/de pijn voorbij”, “Hoe worden pijn en lijden verlicht door mindfulness?”. Je eigen auto-immuunsysteem beïnvloeden en tot slot “Breathworks mindfulness: leven in balans met chronische pijn maar niet chronisch eenzaam”.

Het was een inspirerende en leerzame dag waarin veel informatie gegeven werd om met pijn om te gaan en het niet de hoofdrol in je leven te laten spelen.