Chronische pijn

Pijn heeft invloed op alle levensgebieden. Er kan sociale isolatie en eenzaam opkomen omdat de persoon zich niet begrepen voelt en zich defensief opstelt.

In Odense is er een pijnkliniek waar men probeert te werken aan de levenskwaliteit. De focus ligt op leren leven met de aandoening en evalueren vogels het biopsychosociaal model.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Acuut | Chronisch | Chronisch complex |
| Is een normaal werkend alarmsysteem dat een reactie geeft om te kunnen overleven.  Er komt én signaal naar de hersenen waarop de reactie wordt gemaakt ter genezing. | 3-6maand  De pijnprikkel blijft aanhouden en de baan wordt opgeslagen in de medula oblongata. Er ontstaat een overload waardoor de pijnprikkel blijft doorgaan.  Er zijn geen slaap, geheugen of concentratieproblemen.  Deze pijn kan worden behandeld door én operatie, medicatie (painbreaker) of training. | Éen painbreaker werkt niet meer. Het hele systeem is overladen waardoor er een painspreader ontwikkeld door stress op het systeem.  Hier zijn wel concentratie, slaap en geheugenproblemen. Nog opvallend is dat er geen samenhang is tussen de klachten (plaats van pijn). Therapie maakt de pijn vaak erger en er is nood aan zwaardere pijnstillers. |

Het is dus vooral bij chronische complexe pijn belangrijk dat de levenskwaliteit in acht wordt genomen.

Psychologisch zien we dat er veel aspecten zijn die een negatieve invloed kunnen hebben op de pijn:

* Slaap
* Familiale of sociale problemen
* Angst
* Psychologische problemen (depressie, eenzaamheid, etc)
* Gevoel van identiteitsverlies
* Werk en verwante stress
* Isolatie

Als behandeling worden deze onderdelen in acht genomen. De patient en zijn familie wordt geleerd hoe de pijn te verstaan en hoe ermee om te gaan. Hierna krijgt de ptn 7 lessen over de pijn:

* Wat denkt de persoon van de pijn, zijn leven. Wat is de mindset. Want de persoon kan leren anders denken en anders te reageren
* Pijn accepteren door de waarden in het leven te herbekijken en bewustwording (mindfullness en CGT)
* Activiteiten reguleren en én balance vinden door middel van én weekschema. Dit hangt samen met de nieuwe mindset.
* Sociale communicatielessen: de persoon leert conflicten anders aan te passen en sociale isolatie te voorkomen.

Hierna wordt er vier keer vier uur counseling gegeven rond gezondheid en werk.