

Er is niets te vinden, maar ik verga van de pijn

U heeft alle onderzoeken gehad. Er is niets te vinden, maar u vergaat van de pijn.

Herkent u dat? En wat moet u dan?

Deze vraag is beantwoord door ruim dertig vrijwilligers van de NVVR 'de Wervelkolom'. Mensen, die wijs geworden zijn door ervaring en daarin een weg hebben gevonden. Op basis daarvan is een TOP 10 met tips vanuit ervaringskennis opgesteld.

De tips én de uitgebreide ervaringsverhalen achter de tips zijn te lezen op www.Ervaringrijk.nl.

Top 10 ervaringskennis

'Er is niets te vinden, maar ik verga van de pijn. Wat moet ik nu?'

1. Een persoonlijk zoektocht

Naar wat jou helpt is onontkoombaar

2. Vergroot je kennis

Leer van de ervaringskennis van lotgenoten

Zoek informatie en orden dat zorgvuldig

3. Maak notities

Wat doe ik, hoeveel pijn heb ik, welk effect geven meer of minder medicijnen

4. Durf assertief te zijn

- Schrijf vooraf op een briefje wat je wilt zeggen

- Gebruik het briefje en je notities ook echt

- Stel vragen, vraag door, vraag om uitleg

- Neem een vertrouwd persoon mee

- Die eveneens aantekeningen kan maken

5. Maak dag- en weekplanning

Verspreid je activiteiten, zorg voor je rust

6. Probeer – in overleg met je arts- medicatie en hulpmiddelen uit

Pijnstillers, spierverslappers, dempers, neurostimulatie, korset, e.a. Neem de tijd en leg vast wat de effecten zijn

7. Schakel andere deskundigen in

Onderzoek of andere deskundigen je kunnen helpen

Fysiotherapie, ergo-, pijnprogramma revalidatiecentrum

8. Ga actief op zoek naar verbetering

Als de relatie met een behandelaar geen perspectief biedt. Onderzoek alternatieve behandelingen en beweegprogramma's.

9. Ontwikkel je in het omgaan met pijn

Leer wat jou bevalt: zoektocht tijdelijk stoppen, afleiding zoeken, wel of juist niet bewegen, pijnstillers nemen, pijn proberen te negeren. Kijk naar wat wel kan en kijk niet teveel achterom.

10. !! Overleg voor pijnmedicatie altijd met je behandelaar