

PIJNWIJZER

Hoe kan ik beter omgaan met mijn pijn?

MEER GRIP OP JE PIJN



Pijnwijzer is onderdeel van

CHANGE PAIN®
Taking care of pain

p.3

Zelfcheck

p.7

Tips :
bewegen

p.9

Tips :
gedachten
en gevoelens

p.11

Tips :
energie en
vermoeidheid

p.13

Tips :
Slapen

p.15

Tips :
Eten en
drinken

p.17

Tips :
Contact met
andere mensen

p.21

Tips :
Kleine doelen
kiezen

p.23

Mijn
voortgang



DE VICIEUZE CIRKEL VAN CHRONISCHE PIJN

Pijn en andere klachten kunnen elkaar beïnvloeden. Door pijn kun je bijvoorbeeld minder bewegen, slechter slapen of minder energie hebben. Daardoor kunnen dagelijkse activiteiten moeilijker worden. Je kunt je ook somber, boos of gespannen voelen.^{1,2,3,4}

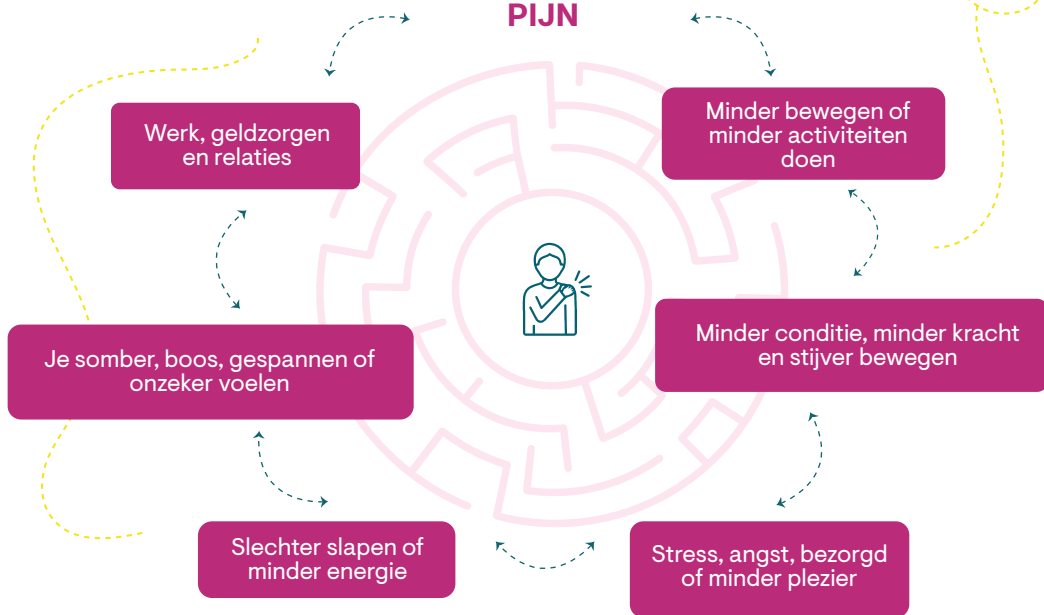
Dit is voor iedereen anders. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Eén kleine stap kan helpen om de cirkel te doorbreken.



- p.7 Bewegen
- p.13 Slapen
- p.9 Gedachten en gevoelens
- p.15 Eten en drinken
- p.11 Energie en vermoeidheid
- p.17 Contact met andere mensen

Na verloop van tijd kan er een **vicieuze cirkel** ontstaan: de pijn ontstaat of neemt toe, je wordt minder actief, lichaam en geest raken meer belast (vermoeidheid, stress, verstoorde slaap) en de pijn gaat een steeds grotere rol spelen.^{4,7}

PIJN



Deze cirkel is voor iedereen anders. Je kunt op verschillende plekken beginnen. Kies één kleine stap die bij jou past.

Dit boekje is ontwikkeld om je te helpen deze **vicieuze cirkel** te doorbreken, ook als de pijn nog steeds aanwezig is.



HOE WERKT DIT WERKBOEK?



1



Doe de zelfcheck

Vul de vragen op pagina 3 t/m 6 in. Zo zie je beter op welke onderdelen van je dagelijks leven pijn invloed heeft.

2



Kies daarna één onderwerp en één kleine stap

Kijk naar het onderwerp dat voor jou het belangrijkste is. Kies daarna één kleine stap die haalbaar voelt. Als die goed bij je past, kun je later een volgende stap kiezen.

Bewegen



(p.7)

Gedachten
en gevoelens

(p.9)

Energie en
vermoeidheid

(p.11)

Slapen



(p.13)

Eten en drinken



(p.15)

Contact met
andere mensen

(p.17)

3



Kijk regelmatig terug, bijvoorbeeld elke maand.

Schrijf op wat je merkt. Wat ging goed? Wat was lastig? Je kunt je stap daarna houden, kleiner maken of aanpassen.



Mijn volgende afspraken

Datum en tijd	
.../.../... om u	
.../.../... om u	
.../.../... om u	
.../.../... om u	
.../.../... om u	



1. ZELFCHECK: WAAR HEEFT PIJN INVLOED OP IN MIJN DAGELIJKS LEVEN?



Neem een paar minuten voor de vragen.
Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Deze zelfcheck is geen medische test en vertelt
niet wat de oorzaak van je pijn is



Kies bij iedere zin het antwoord dat het beste bij jouw
situatie past:

- A** Nooit of bijna niet **B** Soms **C** Vaak **D** Bijna altijd



1 Bewegen

Door mijn pijn beweeg of loop ik minder

- | A | B | C | D |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Bijna nooit | Soms | Vaak | Bijna altijd |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Ik doe minder omdat ik bang ben
dat de pijn erger wordt.

- | A | B | C | D |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Bijna nooit | Soms | Vaak | Bijna altijd |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Na inspanning, zoals bijvoorbeeld wandelen
of huishoudelijk werk heb ik meer pijn

- | A | B | C | D |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Bijna nooit | Soms | Vaak | Bijna altijd |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |





2 Gedachten en gevoelens

Door de pijn voel ik mij vaker somber, boos of gespannen

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Door de pijn voel ik me vaak gefrustreerd of geïrriteerd.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Ik denk veel aan mijn pijn.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐



3 Energie en vermoeidheid

Ik voel me moe, ook zonder zware inspanning.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Door vermoeidheid kan ik minder doen dan ik zou willen.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Na een activiteit duurt het langer voordat ik weer energie heb.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐





4 Slapen



Door de pijn val ik moeilijker in slaap.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Ik word 's nachts wakker door de pijn.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Ik voel me al moe als ik wakker word.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐



5 Eten en drinken



De pijn heeft invloed op mijn eetlust.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Als ik meer pijn heb, eet ik minder regelmatig of minder gezond.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Als ik meer pijn heb, drink ik minder regelmatig of minder gezond.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Wat ik eet en drink heeft invloed op hoeveel energie ik heb.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐



6 Contact met andere mensen



Door de pijn doe ik minder vaak mee aan afspraken of contact met andere mensen.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Ik vind het moeilijk om aan mensen die belangrijk voor mij zijn mij uit te leggen wat ik voel.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Door de pijn trek ik me soms terug.

A	B	C	D
Bijna nooit	Soms	Vaak	Bijna altijd
☐	☐	☐	☐

Tel je antwoorden op

Tel per onderwerp de drie antwoorden bij elkaar op.

Gebruik hiervoor deze punten:

A = 0 punten, B = 1 punt, C = 2 punten en D = 3 punten.

Item	Score	Pagina
1 Bewegen		P.7
2 Gedachten en gevoelens		P.9
3 Energie en vermoeidheid		P.11
4 Slapen		P.13
5 Eten en drinken		P.15
6 Contact met andere mensen		P.17

Kijk bij welk onderwerp je de meeste punten hebt. Dit kan een onderwerp zijn om mee te beginnen. Je mag ook een ander onderwerp kiezen dat voor jou belangrijker is.



0–2 punten

Pijn heeft op dit moment weinig invloed op dit onderwerp. Je hoeft hier nu niets mee te doen.

Wil je toch iets veranderen? Kies dan één kleine stap.

3–5 punten

Pijn heeft invloed op dit onderwerp.

Kies één kleine stap die je wilt proberen.

6–9 punten

Pijn heeft veel invloed op dit onderwerp.

Kies één kleine stap die bij jou past. Heb je hier veel last van? Bespreek dit dan met je huisarts of behandelaar.



Goed om te weten: deze zelfcheck vertelt niet wat de oorzaak van je klachten is. De score zegt ook niet hoe ernstig je pijn is.





2. KIES 1 KLEINE STAP

Je kunt kiezen uit verschillende onderwerpen. Begin met een kleine stap. Gaat dat goed? Dan kun je daarna nog een stap kiezen.

Je kunt een stap kiezen van hetzelfde niveau of een stap die iets moeilijker is. Kies vooral een stap die bij jou past en die jij belangrijk vindt.

Kies een stap die past bij wat je nu kunt. Je mag de stap kleiner maken of later een andere stap kiezen. Twijfel je wat veilig of passend is? Bespreek dit dan met je huisarts of behandelaar.



NIVEAU 1

- 1 Wandel 5 minuten achter elkaar, 1x / dag
- 2 Rek 5 minuten rustig voor het slapen
- 3 Doe 10 minuten rustige beweging, 2x / week
- 4 Doe 5 minuten mobiliteitsoefeningen, 1x / dag
- 5 Doe 1 keer per week 10 minuten lichte spierversterkende oefeningen
- 6 Doe na het opstaan een korte ademhalingsoefening
- 7 Doe 15 rustige armbewegingen, 1x / dag
- 8 Doe 15 rustige beenbewegingen, 1x / dag



NIVEAU 2

- 9 Wandel 10 minuten achter elkaar, 1x / dag
- 10 Doe 15 minuten rustige beweging, 3x / week
- 11 Doe 15 minuten oefeningen om soepel te blijven, 1x / dag
- 12 Doe 2 keer per week 10 minuten lichte spierversterkende oefeningen
- 13 Doe 3 keer per week 15 minuten rustige lichamelijke activiteit
- 14 Heb je langer dan 1 uur gezeten? Probeer daarna 5 minuten te bewegen.



NIVEAU 3

- 15 Wandel 25 minuten achter elkaar, 1x / dag
- 16 Doe 25 minuten rustige beweging, 3x / week
- 17 Doe 25 minuten mobiliteitsoefeningen, 1x / dag
- 18 Doe 4 keer per week 20 minuten lichte spierversterkende oefeningen
- 19 Sta 20 keer achter elkaar op uit een stoel, 5x / week
- 20 Doe 20 minuten mobiliteitsoefeningen, 1x / dag
- 21 Probeer meer dan 5.000 stappen per dag te zetten.



WELKE STAP HEB IK GEKOZEN?

Schrijf het nummer op van de stap die je deze maand wilt proberen.

Maand 1 | Maand 2 | Maand 3 | Maand 4 | Maand 5 | Maand 6 | Maand 7 | Maand 8 | Maand 9

--	--	--	--	--	--	--	--	--



WAAROM IS BEWEGEN BELANGRIJK?

Pijn kan ervoor zorgen dat je minder gaat bewegen. Daardoor kunnen je conditie en spierkracht afnemen en kun je stijver worden.

Elke vorm van bewegen telt. Begin met wat haalbaar is. Aangepast blijven bewegen helpt om je lichaam zo goed mogelijk te blijven gebruiken.^{5,10}

Het doel is niet dat de pijn meteen verdwijnt. Het gaat erom dat je stap voor stap blijft doen wat voor jou mogelijk en belangrijk is.



WIST JE DAT?

✓ De Gezondheidsraad adviseert volwassenen om elke week minimaal 2,5 uur te bewegen.⁽⁶⁾

✓ Spierversterkende activiteiten worden in algemene beweegrichtlijnen meerdere keren per week aangeraden.⁽⁶⁾

✓ Lang achter elkaar zitten kun je het best regelmatig onderbreken door even te staan of te bewegen.^(5,6)



WIE KAN MIJ HELPEN?



Huisarts of behandelaar
→ bespreek wat veilig en passend is in jouw situatie.



Fysiotherapeut
→ helpt met bewegen, opbouwen en aanpassen.



Ergotherapeut
→ helpt activiteiten en energie over de dag te verdelen.



Verpleegkundige
→ kan ondersteunen bij het maken en volhouden van een plan.



Andere zorgverlener
→ afhankelijk van jouw situatie.





OMGAAN MET GEDACHTEN EN GEVOELEN BIJ PIJN



Aanhoudende pijn kan veel vragen van je hoofd en je gevoel. Kies één kleine stap die bij jou past. Niet iedere oefening werkt voor iedereen.



NIVEAU 1

- 1 Geef je stemming voor het slapen een cijfer van 1 tot 10. Doe dit 7 dagen achter elkaar en noteer het in je logboek.
- 2 Doe na het opstaan één ademhalingsoefening.
- 3 Sluit 5 minuten je ogen en denk aan iets prettigs of iets dat belangrijk voor je is. Doe dit 5 keer per week.
- 4 Luister 1 keer per dag naar muziek waar je rustig van wordt.
- 5 Doe 5 minuten begeleide ontspanning, 3x / week.
- 6 Kies 1 keer per week een halve dag met zo min mogelijk schermtijd.



NIVEAU 2

- 7 Schrijf voor het slapen drie gevoelens op die bij je dag passen. Noteer ze in je logboek.
- 8 Doe na het opstaan twee korte ademhalingsoefeningen.
- 9 Doe 10 minuten begeleide ontspanning, 3x / week.
- 10 Mediteer 8 minuten per dag.
- 11 Plan elke week vooraf één activiteit waar je plezier aan beleeft. Probeer dit 5 weken.
- 12 Doe 15 minuten per dag iets dat je ontspant of motiveert, op 5 dagen per week. Bijvoorbeeld lezen of muziek luisteren.
- 13 Kijk of je één negatieve gedachte anders kunt bekijken. (Bijvoorbeeld "Het lukt me niet" wordt "Vandaag is het moeilijk; ik doe het stap voor stap." Noteer dit een week lang 1 keer per dag.)



NIVEAU 3

- 14 Schrijf voor het slapen twee zorgen of angsten over je pijn op. Geef ze een cijfer van 0 tot 10 en kijk een week later wat veranderd is.
- 15 Doe bij spanning of stress 10 minuten rustige beweging.
- 16 Mediteer 15 minuten per dag.
- 17 Plan elke week vooraf twee activiteiten waar je plezier aan beleeft. Probeer dit 5 weken.
- 18 Doe na het opstaan en voor het slapen een ademhalingsoefening.
- 19 Werk 5 tot 10 minuten aan een taak die je hebt uitgesteld. Bijvoorbeeld lezen, schrijven, een denkspel of administratie.



WELKE STAP HEB IK GEKOZEN?

Schrijf het nummer op van de stap die je deze maand wilt proberen.

Maand 1 | Maand 2 | Maand 3 | Maand 4 | Maand 5 | Maand 6 | Maand 7 | Maand 8 | Maand 9



WAAROM AANDACHT VOOR GEDACHTEN EN GEVOELEN?

Aanhoudende pijn kan invloed hebben op je stemming, je gedachten en je stress. Dat is niet vreemd als pijn lang duurt.

Door beter te herkennen wat er bij jou gebeurt, kun je soms meer ruimte maken voor wat helpt op moeilijke dagen. Dit betekent niet dat de pijn “tussen je oren” zit. De pijn is echt.

Praat met je huisarts als je vaak somber of angstig bent, nergens meer plezier in hebt of niet goed voor jezelf kunt zorgen.



WIST JE DAT?

✓ Pijn, stress, gedachten en gevoelens kunnen elkaar beïnvloeden.⁽⁷⁾

✓ Mensen met aanhoudende pijn kunnen ook last hebben van angst of somberheid.⁽⁸⁾

✓ Stress of sterke negatieve gevoelens kunnen invloed hebben op hoe pijn wordt ervaren.⁽⁷⁾



WIE KAN MIJ HELPEN?



Huisarts of behandelaar
→ bespreek hoe pijn invloed heeft op je dagelijks leven en stemming.



Psycholoog
→ kan helpen als gedachten, gevoelens, angst of somberheid veel ruimte innemen.



Verpleegkundige
→ kan luisteren, ondersteunen en helpen signaleren wat extra aandacht nodig heeft.



Andere zorgverlener
→ afhankelijk van je situatie





VERMOEIDHEID EN WEINIG ENERGIE: JE DAG INDELEN

Als je weinig energie hebt, kan het helpen om activiteiten en herstel over de dag te verdelen. Kies één stap die bij jou past.



NIVEAU 1

- 1 Neem 5 minuten rust in de ochtend, middag en avond.
- 2 Plan 1 keer per dag 30 minuten zonder scherm.
- 3 Houd ongeveer vaste tijden aan voor opstaan en slapen (ongeveer 1 uur speling), op minstens 5 dagen per week.
- 4 Plan op minstens 3 avonden voldoende tijd voor slaap.
- 5 Doe 5 minuten rustige beweging per dag.
- 6 Noteer elke dag één moment waarop je je moe voelde.
- 7 Kies op een drukke dag één taak die echt belangrijk is.
- 8 Plan 10 minuten pauze in na een activiteit die veel energie kost.



NIVEAU 2

- 9 Kijk de avond ervoor naar je dag en kies 3 tot 5 activiteiten die passen bij je verwachte energie. Noteer ze in je logboek.
- 10 Doe 10 minuten rustige beweging per dag.
- 11 Kies op een dag maximaal twee activiteiten die veel energie vragen.
- 12 Neem na een zware activiteit 5 minuten voor rustig ademen of ontspannen.
- 13 Vraag minstens 1 keer per week hulp bij één concrete taak.
- 14 Plan op een vast moment tijd voor pauze, eventueel met een ontspannings- of ademhalingsoefening.
- 15 Gebruik elke dag een eenvoudige ochtend- of avondroutine.



NIVEAU 3

- 16 Geef je vermoeidheid elke avond een cijfer van 0 tot 10. Gebruik dit om de volgende dag realistischer te plannen.
- 17 Plan 1 keer per week een rustiger dagdeel.
- 18 Neem 3 keer per dag 10 minuten pauze; gebruik één pauze voor rustig ademen of ontspannen.
- 19 Kies één activiteit die veel energie kost en kijk of je die stap voor stap kunt verkorten, verdelen of anders organiseren.
- 20 Doe 15 minuten rustige beweging per dag.



WELKE STAP HEB IK GEKOZEN?

Schrijf het nummer op van de stap die je deze maand wilt proberen.

Maand 1 | Maand 2 | Maand 3 | Maand 4 | Maand 5 | Maand 6 | Maand 7 | Maand 8 | Maand 9

--	--	--	--	--	--	--	--	--



WAAROM JE ENERGIE VERDELEN?

Vermoeidheid komt vaak voor bij mensen met aanhoudende pijn.

Als je steeds te veel doet en daarna lang moet herstellen, kunnen dagen onvoorspelbaar worden. Het kan helpen om activiteiten en rustmomenten beter te verdelen. Zo zoek je naar een ritme waarbij je actief blijft zonder steeds over je grens te gaan.

Is de moeheid nieuw, wordt deze snel erger of belemmert deze je sterk? Bespreek dit met je huisarts.

Tips: energie en vermoeidheid



WIST JE DAT?

✓ Vermoeidheid komt vaak voor bij mensen met chronische pijn en kan een grote impact hebben op de levenskwaliteit. Veel mensen met aanhoudende pijn zijn ook vaak moe⁽⁹⁾

✓ Activiteiten en rust afwisselen kan helpen om energie over de dag te verdelen.⁽¹⁰⁾



WIE KAN MIJ HELPEN?



Huisarts of behandelaar
→ bespreek aanhoudende of nieuwe vermoeidheid en mogelijke oorzaken.



Verpleegkundige
→ kan ondersteunen bij het plannen van je dag en herstelmomenten.



Ergotherapeut
→ helpt met energie verdelen en dagelijkse activiteiten organiseren.



Fysiotherapeut
→ helpt beweging aan te passen aan wat haalbaar is.



Andere zorgverlener
→ bijvoorbeeld bij slaapproblemen of andere oorzaken van vermoeidheid.





BETER SLAPEN ALS JE PIJN HEBT

Pijn en slaap kunnen elkaar beïnvloeden. Kies één kleine slaapgewoonte die je wilt uitproberen. Houd een tijdje bij wat je merkt.



NIVEAU 1

- 1 Doe voor het slapen 10 minuten een rustige vaste routine.
- 2 Zet schermen 30 minuten voor het slapen uit.
- 3 Lucht je slaapkamer elke dag 10 minuten.
- 4 Adem voor het slapen 3 minuten rustig en langzaam.
- 5 Doe voor het slapen 5 minuten een ontspanningsoefening.
- 6 Eet je avondmaaltijd minstens 2 uur voor het slapen.
- 7 Noteer elke dag hoe laat je gaat slapen en opstaat en hoe je de slaap vond.



NIVEAU 2

- 8 Noteer 1 week lang elke ochtend hoe je nacht was en wat mogelijk invloed had, zoals routine, eten/drinken of verstoringen.
- 9 Drink na 16.00 uur geen koffie of andere cafeïnehoudende drank.
- 10 Neem 10 minuten voor het slapen voor een rustige activiteit, zoals lezen.
- 11 Doe elke avond 15 minuten een rustige vaste routine.
- 12 Zet schermen 1 uur voor het slapen uit.
- 13 Beperk alcohol of kies een alcoholvrij alternatief tot maximaal één dag per week.
- 14 Lukt inslapen na ongeveer 20 minuten nog niet? Probeer dan rustig te ademen of een korte meditatie.
- 15 Houd een dutje korter dan 20 minuten en doe dit voor 15.00 uur.
- 16 Houd ongeveer vaste tijden aan voor slapen en opstaan (ongeveer 1 uur speling).
- 17 Stop 3 uur voor het slapen met intensieve lichamelijke activiteit.



NIVEAU 3

- 18 Verander één onderdeel van je slaaroutine en noteer een week wat je merkt.
- 19 Ga elke dag ongeveer op dezelfde tijd naar bed, met maximaal 30 minuten verschil.
- 20 Doe op 6 avonden per week 10 minuten begeleide ontspanning voor het slapen.
- 21 Sta elke dag ongeveer op dezelfde tijd op, met maximaal 30 minuten verschil.
- 22 Ga 's ochtends na het opstaan minstens 15 minuten naar buiten of in daglicht.
- 23 Houd 7 dagen achter elkaar een slaapdagboek bij.



WELKE STAP HEB IK GEKOZEN?

Schrijf het nummer op van de stap die je deze maand wilt proberen.

Maand 1 | Maand 2 | Maand 3 | Maand 4 | Maand 5 | Maand 6 | Maand 7 | Maand 8 | Maand 9

--	--	--	--	--	--	--	--	--



WAAROM AANDACHT VOOR SLAAP?

Pijn kan je slaap verstoren. Minder goed slapen kan er op zijn beurt voor zorgen dat je je overdag vermoeider voelt en dat pijn zwaarder aanvoelt.

Een vaste, rustige slaaproutine kan helpen om je lichaam en hoofd meer kans op herstel te geven.⁽⁸⁾ Kleine veranderingen zijn vaak makkelijker vol te houden dan alles tegelijk aanpassen.

Bespreek het met je huisarts als slecht slapen lang duurt of je overdag sterk belemmert



WIST JE DAT?



Volwassenen hebben gemiddeld minstens 7 uur slaap per nacht nodig.⁽¹¹⁾



Voor mensen ouder dan 65 jaar wordt 7 tot 8 uur slaap per nacht aanbevolen.⁽¹¹⁾



Slaapproblemen komen vaak voor bij mensen met aanhoudende pijn.⁽¹²⁾



WIE KAN MIJ HELPEN?



Huisarts of behandelaar
→ bespreek slaapproblemen, pijn en mogelijke oorzaken.



Psycholoog
→ kan helpen als stress, piekeren of slaapgewoonten veel invloed hebben.



Verpleegkundige
→ kan ondersteunen bij het volgen van slaap en dagelijkse gewoonten.



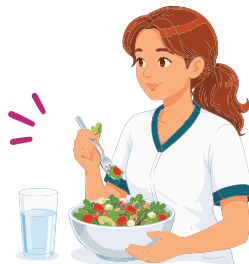
Andere zorgverlener
→ als dat in jouw situatie nodig is.





ETEN EN DRINKEN: KLEINE KEUZES IN JE DAGELIJKS LEVEN

Er is geen voedingspatroon dat aanhoudende of chronische pijn bij iedereen wegneemt. Gezonde eet- en drinkgewoonten kunnen wel je algemene gezondheid en energie ondersteunen. Kies één kleine stap die bij jou past.



NIVEAU 1

- 1 Eet op minstens drie momenten per dag.
- 2 Drink verspreid over de dag voldoende water of ongezoete dranken.
- 3 Neem elke dag bij twee eetmomenten fruit of groente.
- 4 Probeer je eetmomenten op ongeveer dezelfde tijden te houden, op 5 dagen per week.
- 5 Neem bij twee maaltijden minstens 10 minuten rustig de tijd en eet zittend.
- 6 Probeer elke dag één eenvoudige tip uit
- 7 Kies een eetritme dat past bij jouw dag en probeer dit regelmatig vol te houden.



NIVEAU 2

- 8 Neem bij twee maaltijden een eiwitbron, zoals bijvoorbeeld yoghurt, ei, vis, kip, tofu, bonen.
- 9 Beperk producten met veel vet of toegevoegde suiker.
- 10 Vervang suikerhoudende dranken vaker door water of ongezoete dranken.
- 11 Vervang deze week twee sterk bewerkte producten door een eenvoudiger alternatief.
- 12 Stel 1 keer per dag een maaltijd samen met groente, een eiwitbron en een graan- of aardappelproduct.
- 13 Kies op minstens 5 dagen per week een volkoren graanproduct of andere vezelrijke koolhydraatbron.
- 14 Eet op 5 dagen per week één maaltijd zonder scherm of andere afleiding.
- 15 Eet je avondmaaltijd op een tijd die past bij je dag- en slaapritme.



NIVEAU 3

- 16 Plan een aantal maaltijden voor de komende week vooruit.
- 17 Probeer dagelijks 400 gram groente en 2 stuks fruit te eten.
- 18 Beperk alcohol of kies alcoholvrije dranken.
- 19 Verdeel je eetmomenten over de dag op een manier die bij je past.
- 20 Maak deze week drie maaltijden met verschillende basisproducten.
- 21 Drink verspreid over de dag water of ongezoete dranken.



WELKE STAP HEB IK GEKOZEN?

Schrijf het nummer op van de stap die je deze maand wilt proberen.

Maand 1 | Maand 2 | Maand 3 | Maand 4 | Maand 5 | Maand 6 | Maand 7 | Maand 8 | Maand 9



WAAROM AANDACHT VOOR ETEN EN DRINKEN?

Pijn en vermoeidheid kunnen invloed hebben op je eetlust en je gewoonten. Als eten en drinken onregelmatig worden, kan dat ook invloed hebben op je energie en hoe je voelt.

Het doel is niet om pijn met voeding te behandelen.

Het gaat om eenvoudige, gezonde gewoonten die passen bij jouw situatie.



WIST JE DAT?



Het Voedingscentrum adviseert om:

- elke dag 250 gram groente te eten;⁽¹³⁾
- dagelijks 2 porties fruit te nemen;⁽¹³⁾
- te kiezen voor volkorenproducten, peulvruchten, noten en vis;⁽¹³⁾
- zuinig te zijn met zout, suiker en alcohol.⁽¹³⁾



WIE KAN MIJ HELPEN?



Huisarts of behandelaar

→ bespreek veranderingen in eetlust, gewicht of andere klachten.



Apotheker

→ kan helpen bij vragen over medicijnen, supplementen en mogelijke wisselwerkingen.



Verpleegkundige

→ kan ondersteunen bij dagelijkse gewoonten en signaleren wanneer extra hulp nodig is.



Diëtist

→ Helpt bij onbedoeld gewichtsverlies, weinig eetlust, een medisch dieet of vragen over voeding.



Andere zorgverlener

→ als dat in jouw situatie nodig is.





CONTACT MET ANDEREN ALS JE PIJN HEBT

Pijn kan contact met andere mensen moeilijker maken. Kies een kleine stap die veilig en haalbaar voelt. Het hoeft niet lang of groot te zijn.



NIVEAU 1

- 1 Stuur deze week twee berichten naar mensen die belangrijk voor je zijn.
- 2 Probeer binnen 48 uur te reageren op een bericht dat je graag wilt beantwoorden.
- 3 Neem deze week minstens twee keer contact op met dezelfde persoon.
- 4 Plan 1 keer per week minstens 10 minuten contact: bellen, videobellen of elkaar zien.
- 5 Houd op een moeilijke dag één kort contact, bijvoorbeeld een bericht of een telefoontje van 5 minuten, als dat lukt.



NIVEAU 2

- 6 Vertel 1 keer per week duidelijk waar je grens ligt, bijvoorbeeld bij duur of vermoeidheid.
- 7 Neem 2 keer per week zelf contact op met iemand die je graag wilt spreken of zien.
- 8 Plan 1 keer per week een kort bezoek of ontmoeting die bij jouw energie past.
- 9 Plan na sociaal contact dat veel energie kost ongeveer 20 minuten herstel.
- 10 Pak 1 keer per week een sociale activiteit op die je bent gaan vermijden, eerst ongeveer 15 minuten.



NIVEAU 3

- 11 Plan vooraf twee sociale momenten in de week.
- 12 Houd deze week contact met drie verschillende mensen.
- 13 Kijk welke relatie of contactvorm veel energie kost en onderzoek of je er tijdelijk minder tijd aan kunt besteden.
- 14 Plan 1 keer per week ongeveer 45 minuten buitenshuis, als dat bij je past.
- 15 Doe deze maand 1 of 2 keer mee aan een groep, activiteit of vereniging, ongeveer 1 uur.



WELKE STAP HEB IK GEKOZEN?

Schrijf het nummer op van de stap die je deze maand wilt proberen.

Maand 1 | Maand 2 | Maand 3 | Maand 4 | Maand 5 | Maand 6 | Maand 7 | Maand 8 | Maand 9

--	--	--	--	--	--	--	--	--



WAAROM CONTACT HOUDEN?

Aanhoudende pijn kan ervoor zorgen dat je minder afspreekt of je terugtrekt. Daardoor kun je je alleen of ontmoedigd voelen.

Contact hoeft niet groot of lang te zijn.

Een bericht, kort telefoontje of rustige ontmoeting kan al helpen om verbonden te blijven met mensen die belangrijk voor je zijn.

Tips : Contact met andere mensen



WIE KAN MIJ HELPEN?



Huisarts of behandelaar

→ bespreek het als pijn veel invloed heeft op je dagelijks leven of als je je vaak alleen voelt.



Psycholoog

→ kan helpen als pijn veel invloed heeft op relaties, stemming of sociale situaties.



Verpleegkundige

→ kan luisteren en meedenken over steun en hulp.



Andere zorgverleners

→ bijvoorbeeld maatschappelijk werk, een patiëntenorganisatie of lotgenotencontact, Stichting Pijn & Hoop en Pijnpatienten naar 1 stem.





TIPS VOOR NAASTEN

Aanhoudende of chronische pijn heeft invloed op het dagelijks leven van degene met pijn én op mensen eromheen. Steun kan belangrijk zijn.

Het helpt om een balans te zoeken tussen meedenken, begrijpen en ruimte geven voor eigen keuzes.



Wat kun je doen?



Luister en erken de pijn, ook als je niet precies begrijpt hoe die voelt.



Neem serieus wat iemand voelt, ook als de pijn niet zichtbaar is.



Vermijd zinnen als “het kan erger” of “denk er gewoon niet aan”.



Accepteer dat wat iemand kan doen per dag kan verschillen.



Begrijp dat een activiteit soms afzeggen niet hetzelfde is als niet willen.



Vraag wat iemand zelf wil en kan doen.



Bied hulp aan en vraag wat prettig is. Neem niet automatisch alles over.



Benoem inspanningen en kleine stappen die goed gingen.



Goed bedoeld kan soms te veel worden



Neem niet te snel taken over. Vraag eerst welke hulp prettig is.



Maak de pijn niet kleiner dan hij voor de ander voelt.



Doe niet standaard alles voor iemand. Vraag eerst welke hulp echt nodig is.

VERGEET JEZELF NIET ALS NAASTE OF MANTELZORGER

Als iemand dichtbij jou langdurig pijn heeft, kan dat ook veel van jou vragen.

Zorgen, helpen en rekening houden met pijn kan zwaar zijn voor je lichaam en hoofd.

Het is daarom belangrijk om ook op jezelf te letten.



ZORG VOOR JEZELF

Plan iedere dag ook iets voor jezelf, hoe klein ook. Denk aan rust, bewegen, iemand spreken of iets doen waar je energie van krijgt.



INFORMEER JEZELF

Betrouwbare informatie over aanhoudende of chronische pijn kan helpen om beter te begrijpen wat er speelt.



BLIJF NIET ALLEEN

Vraag hulp als het te veel wordt. Een huisarts, zorgverlener, mantelzorgorganisatie of andere passende organisatie kan met je meedenken.

Tips: contacten met andere mensen

MEER INFORMATIE

Scan voor meer informatie over pijn.



Scan voor
meer Pijnwijzer





HOE KIES IK EEN DOEL DAT HAALBAAR IS?



Mijn dagelijks leven is al moeilijk.
Heeft het dan wel zin om een doel te kiezen?

09:15

Ja, als je het doel klein en haalbaar maakt. Het gaat niet om alles oplossen, maar om één stap die voor jou belangrijk is.

09:16 ✓



Wat is een concrete kleine stap?

09:18

Iets dat past bij jouw situatie. Bijvoorbeeld 5 minuten wandelen, even naar buiten gaan of een eenvoudige maaltijd maken.

09:22 ✓



En als het op sommige dagen niet lukt?

09:25

Dat kan gebeuren. Pas je stap aan, maak hem kleiner of probeer het op een ander moment.

09:27 ✓



Moet ik daarna meteen weer doen wat ik vroeger deed?

09:30

Nee. Bouw rustig op en plan ook tijd voor herstel.

09:32 ✓



Maar de pijn is er nog steeds...

09:36

Vooruitgang is niet alleen minder pijn. Misschien kun je iets meer bewegen, slaap je iets beter, houd je meer energie over of krijg je meer vertrouwen in wat je kunt.

09:38 ✓



Heb je vragen over wat veilig of passend is?
Bespreek je doel dan met je huisarts of behandelaar.





WELKE KLEINE STAPPEN WIL JIJ PROBEREN?

Deze pagina is voor jou. **Schrijf op wat je wilt proberen**, wat je **merkt** en wat je wilt **onthouden**. Een stap mag klein zijn en je mag hem altijd aanpassen.



MIJN KLEINE STAPPEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



MIJN NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....



Elke kleine stap telt.



Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.
Kies wat bij jou past.





MIJN VOORTGANG



Datum	Gemiddelde pijn (omcirkel 0 t/m 10)	Had je in deze periode duidelijke pijnpieken? Zo ja, wanneer?	Score uit de zelfcheck			
			Bewegen 	Gedachten & gevoelens 	Energie & vermoeidheid 	Contact met andere mensen 
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../.....	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					



Neem elke maand een paar minuten om op te schrijven wat je merkt. Regelmatig terugkijken kan je helpen om beter te begrijpen waar pijn invloed op heeft en welke kleine stappen voor jou bruikbaar zijn.

		Lukte mijn gekozen stap?	Notities
Slapen	Eten & drinken	✓	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Deels ☐ Nee	





KORTE TIPS* 2 ! (*advies)

Wordt de pijn tijdelijk erger?



Soms kan het helpen om je
aandacht even te verleggen,
zonder de pijn te ontkennen:

- Tel rustig je ademhalingen.
- Noem in gedachten een paar dingen die je om je heen ziet.
- Luister naar een rustig geluid, muziek of een stem waar je je prettig bij voelt.
- Neem contact op met je huisarts als de pijn te erg is.

Mijn zorgverleners en contactpersonen



Mijn contactpersonen



Huisarts

Naam: _____

Telefoon: _____



Specialist 1

Naam: _____

Telefoon: _____



Specialist 2

Naam: _____

Telefoon: _____



Verpleegkundige

Naam: _____

Telefoon: _____



Andere zorgverlener

Naam: _____

Telefoon: _____



Andere contactpersoon

Naam: _____

Telefoon: _____

BRONNEN:

1. Raja SN, Carr DB, Cohen M et al. The revised IASP definition of pain. Pain. 2020;161(9):1976-1982.
2. Hållstam A, Angelhoff C, Gellerstedt L. Front Pain Res. 2026;7:1869706
3. NHG-Standaard Pijn. Huisarts Wet. 2019;62(10):512-523. Beschikbaar op: <https://richtlijnen.nhg.org>
4. Nicholas M, Vlaeyen JWS, Rief W, et al. Pain. 2019;160(1):28-37
5. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; geraadpleegd op 29 juli 2026. <https://www.who.int/tr/publications/b/55501>
6. Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad; 2017. Rapport nr. 2017/08. Available from: Gezondheidsraad Beweegrichtlijnen 2017
7. Aboushaar N, Serrano N. The mutually reinforcing dynamics between pain and stress: mechanisms, impacts and management strategies. Front Pain Res. 2024;5:1445280.
8. Aaron RV, Ravits SG, Carnahan ND, et al. Prevalence of depression and anxiety among adults with chronic pain: a systematic review and meta-analysis. JAMA Network Open. 2025;8(3):e250268.
10. Nielson WR, Jensen MP, Karndorp PA, Vlaeyen JWS. Activity pacing in chronic pain: concepts, evidence, and future directions. Clin J Pain. 2013;29(5):461-468
11. Watson NF, Badr MS, Belenky G, Bliwise DL, Buxton OM, Buysse D, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep. 2015;38(6):843-844.
12. Finan PH, Goodin BR, Smith MT. The association of sleep and pain: an update and a path forward. J Pain. 2013;14(12):1539-1552.
13. Van Elten, T.M., Seves-Santman, M., Groen, J.M., Van der Krieken, S.E., et al. Onderbouwing Schijf van Vijf. Den Haag: Voedingcentrum, 9 april 2026 [geraadpleegd 16 sep 2026]. Beschikbaar via: Voedingcentrum



Grünenthal B.V.
De Corridor 21K
3621 ZA Breukelen, The Netherlands
www.grunenthal.nl