

Hoe kan ik...
beter leven met mijn pijn ?

Dit boekje is van :

MIJN OPVOLGBOEKJE OM STAP VOOR STAP **BETER MET MIJN PIJN** TE LEREN OMGAAN EN MIJN DAGELIJKS LEVEN HIEROP AF TE STEMMEN.



p.3

Zelfevaluatie

p.9

Tips :
Lichaamsbeweging

p.11

Tips :
Emoties

p.13

Tips :
Vermoeidheid

p.15

Tips :
Slaap

p.17

Tips :
Voeding

p.19

Tips :
Relaties met
anderen

p.21

Opvolgdagboek

p.23

Tips
voor begeleiders

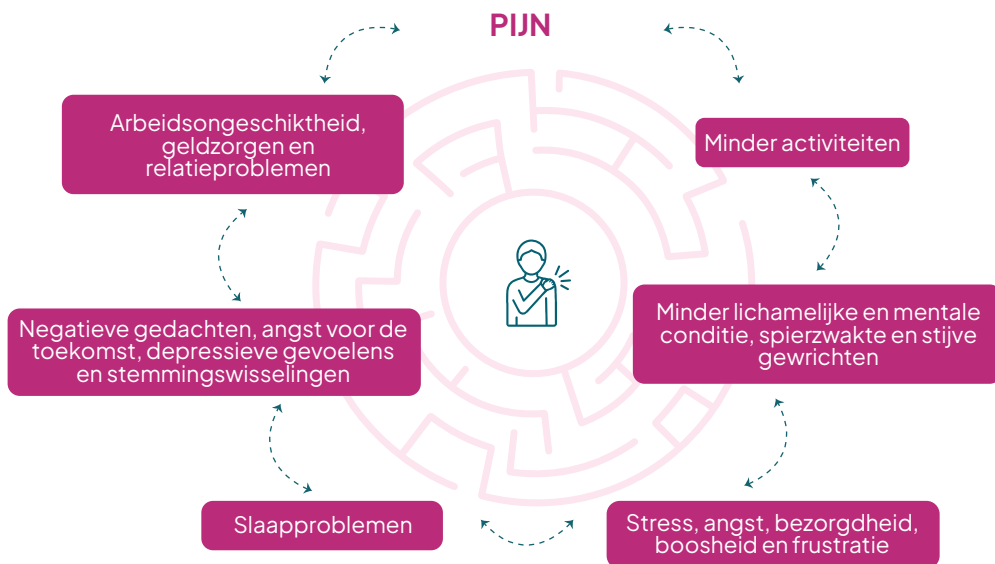


DE VICIEUZE CIRKEL VAN CHRONISCHE PIJN

Wanneer pijn langdurig aanwezig blijft, kan ze verschillende aspecten van het dagelijks leven beïnvloeden.

					
Lichamelijke activiteit	Emoties	Vermoeidheid	Slaap	Voeding	Relaties met anderen
p.9	p.11	p.13	p.15	p.17	p.19

Na verloop van tijd kan een **vicieuze cirkel** ontstaan:



Ook al lijkt deze cirkel soms moeilijk te doorbreken, stap voor stap vooruitgaan is mogelijk. Elke kleine stap telt.

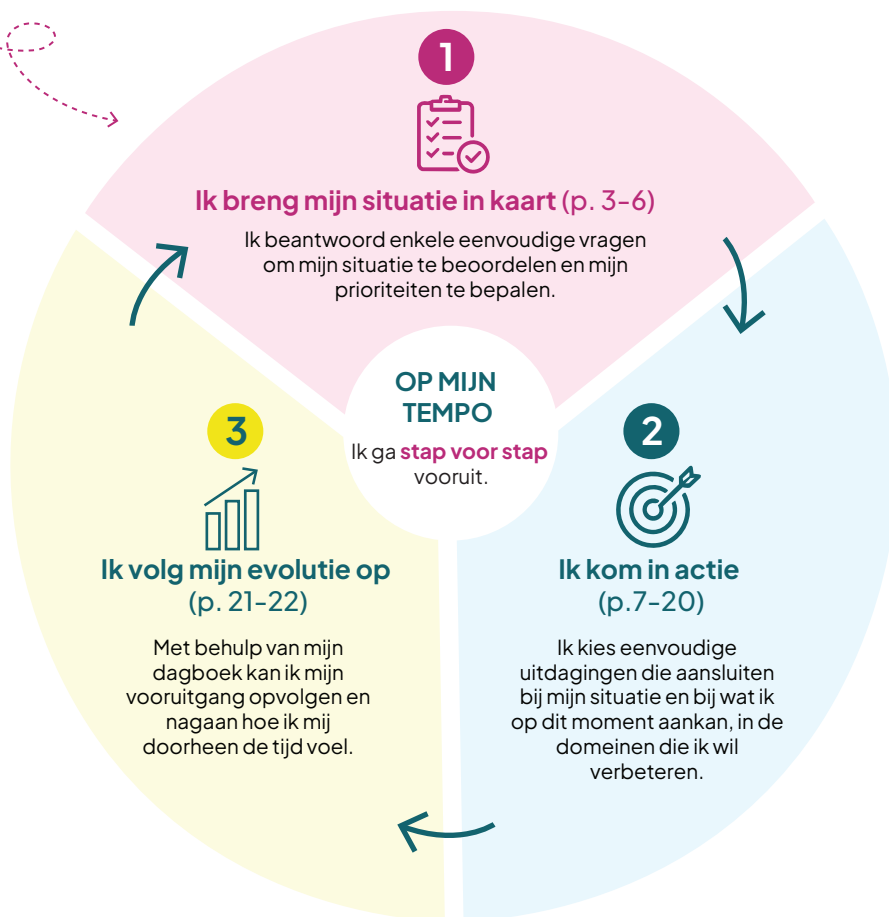


Let op: de tips in deze brochure vervangen de begeleiding door een zorgverlener niet. Samen met uw zorgverlener kunt u bekijken welke aanpak het best aansluit bij uw situatie.



HOE GEBRUIKT U DIT BOEKJE?

In **3 eenvoudige** stappen helpt dit boekje u te **herkennen welke aspecten van uw leven het sterkst door pijn worden beïnvloed**, **prioriteiten te kiezen** en **uw evolutie op te volgen**.



Belangrijk om te onthouden

Pijn en uw energieniveau kunnen van dag tot dag verschillen.

Kies de uitdagingen die het best bij u passen:

- ★ om rustig te beginnen,
- ★★ om een stap verder te gaan, of
- ★★★ om nog een stap verder te gaan.

Het belangrijkste is om vooruit te gaan op uw eigen tempo: elke kleine stap telt. ✓



1 IK BRENG MIJN SITUATIE IN KAART

Welke impact heeft **pijn** op mijn dagelijks leven?



Neem enkele minuten om de vragen te beantwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Deze vragenlijst helpt u om beter inzicht te krijgen in de impact van pijn op verschillende aspecten van uw dagelijks leven. Zo kunt u gemakkelijker bepalen op welke domeinen u als eerste wilt inzetten.



Kies bij elke uitspraak het antwoord dat het best bij uw situatie past :

- A** niet of nauwelijks **B** soms **C** vaak **D** bijna altijd



1 Over mijn lichaamsbeweging...

Door de pijn kan ik minder goed bewegen of mij verplaatsen.

- A** ☐ **B** ☐ **C** ☐ **D** ☐

Ik beperk mijn lichaamsbeweging uit vrees dat de pijn erger wordt.

- A** ☐ **B** ☐ **C** ☐ **D** ☐

Na een inspanning, zoals wandelen, huishoudelijk werk of bewegen, is de pijn sterker aanwezig.

- A** ☐ **B** ☐ **C** ☐ **D** ☐



2 Over mijn emoties...

De pijn beïnvloedt mijn stemming.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Ik voel frustratie of ergernis door de pijn.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Pijn speelt een belangrijke rol in mijn gedachten.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



3 Over mijn vermoeidheid...

Ik voel mij moe, ook zonder zware inspanning.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Door de vermoeidheid kan ik in het dagelijks leven minder doen dan ik zou willen.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Ik heb meer tijd nodig dan vroeger om te herstellen.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



4 Over mijn slaap...

Door de pijn val ik moeilijker in slaap.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Ik word 's nachts wakker door de pijn.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Ik voel mij al moe bij het opstaan.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



5 Over mijn voeding...

De pijn beïnvloedt mijn eetlust.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Wanneer de pijn aanwezig is,
eet ik minder evenwichtig.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Ik merk een verband tussen wat ik eet
en mijn energie of comfort.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



6 Over mijn relaties met anderen...

Door de pijn neem ik minder deel
aan sociale momenten.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Ik vind het moeilijk om mijn pijn aan
mijn naasten uit te leggen.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐

Ik trek mij terug door de pijn.

A	B	C	D
☐	☐	☐	☐



Ga naar de volgende pagina

om uw resultaten te bekijken
en uw prioriteiten te bepalen.





TIJD OM UW SCORE TE BEREKENEN

A = 0 punten | B = 1 punt | C = 2 punten | D = 3 punten

Domein	Score	Pagina
1 Lichaamsbeweging		P.9
2 Emoties		P.11
3 Vermoeidheid		P.13
4 Slaap		P.15
5 Voeding		P.17
6 Relaties met anderen		P.19

Ontdek de gebieden die het meest door pijn worden beïnvloed en kies de gebieden waarop u zich in de eerste plaats wilt richten.

Score 0–2 punten

Dit domein heeft momenteel weinig invloed op uw dagelijks leven.

Score 3–5 punten

Dit domein heeft een matige invloed op uw dagelijks leven.

Score 6–9 punten

Dit domein heeft een grote invloed op uw dagelijks leven en verdient extra aandacht.



En nu? Tijd voor actie.

Ga naar de volgende pagina om te ontdekken hoe u uitdagingen kiest en de praktische fiches gebruikt.



2 IK KOM IN ACTIE

U hebt bepaald op welke domeinen u zich eerst wilt richten. Ontdek hier hoe u uitdagingen kunt kiezen en de praktische fiches kunt gebruiken om u daarbij te ondersteunen.



1 Ik kies mijn domeinen

Ik ga naar de pagina's van de domeinen waarop ik mij wil richten.

Lichamelijke activiteit	Emoties	Vermoeidheid	Slaap	Voeding	Relaties met anderen
p.9	p.11	p.13	p.15	p.17	p.19



2 Ik kies het aantal uitdagingen

Per domein wordt op basis van de zelfevaluatiescore een aanbevolen aantal uitdagingen vermeld.

Dit aantal is slechts richtinggevend en kan worden aangepast aan uw situatie, doelen, huidige gevoel en het advies van uw zorgverlener.



3 Ik kies mijn uitdagingen

Kies binnen de geselecteerde domeinen de uitdaging(en) die het best aansluiten bij uw situatie, behoeften en doelen.

Er zijn drie niveaus:



Rustig beginnen



een stap verder gaan



nog een stap verder gaan

Elke dag is anders. U kunt dezelfde uitdaging kiezen in een ★-, ★★- of ★★★-versie, afhankelijk van uw energieniveau en hoe u zich die dag voelt.



4 Ik gebruik de praktische fiches

Bij uitdagingen met dit pictogram hoort een praktische fiche. U vindt deze terug door de QR-code op de pagina van de uitdaging te scannen.

Ontdek de praktische fiches op de volgende pagina.



DOMEIN 1 : ACTIEF BLIJVEN ONDANKS MIJN PIJN

HERINNERING BIJ DE ZELFEVALUATIE:

6-9 PUNTEN → 1 uitdaging

3-5 PUNTEN → 2 tot 3 uitdagingen

0-2 PUNTEN → 3 tot 4 uitdagingen

Het belangrijkste is niet om meer te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.
Kies de uitdaging (★, ★★ of ★★★) die past bij uw energieniveau en hoe u zich die dag voelt.

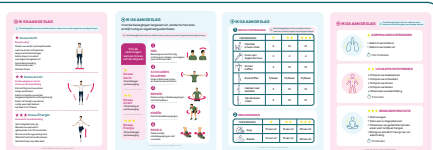
Uitdaging	★ Rustig beginnen	★★ Een stap verder gaan	★★★ Nog een stap verder gaan	Praktische fiche
Wandelen	10 min wandelen op uw tempo	Wissel 5 minuten wandelen op uw eigen tempo af met 5 minuten steviger wandelen (2x)	Wissel 5 minuten wandelen op uw eigen tempo af met 5 minuten steviger wandelen (4x).	
Yoga / Tai chi	1 oefening	2 oefeningen	3 oefeningen	
Gewrichtsmobiliteit	3 oefeningen	4 oefeningen	5 oefeningen	
Spierversterking en rekoefeningen	3 oefeningen	5 oefeningen	8 oefeningen	
Ontspanning, meditatie en ademhaling	Ademhalingsoefening	Lichaamsontspanning	Begeleide meditatie	
Armbewegingen (heffen of draaien)	15 herhalingen, 1x/dag	25 herhalingen, 1x/dag	40 herhalingen, 1x/dag	
Beenbewegingen (knie buigen en strekken)	15 herhalingen, 1x/dag	25 herhalingen, 1x/dag	40 herhalingen, 1x/dag	
Plezierige activiteit (lezen, hobby's, muziek, creatieve activiteiten, enz.)	1 activiteit	2 activiteiten	3 activiteiten	

Het fichepictogram geeft aan dat er een praktische fiche beschikbaar is om u bij de uitdaging te helpen.



SCAN DE QR-CODE

Voor toegang tot de praktische fiches.



MIJN GEKOZEN UITDAGINGEN :

Noteer elke maand de uitdaging(en) die u wilt aangaan.

Maand 1

Maand 2

Maand 3

Maand 4

Maand 5

Maand 6



WAAROM IS LICHAAMSBEWEGING ZO BELANGRIJK?

Wanneer pijn langdurig aanwezig is, bewegen we vaak minder. Dat kan na verloop van tijd leiden tot minder mobiliteit, meer stijfheid en extra vermoeidheid.

Aangepaste lichaamsbeweging, ook op lage intensiteit, helpt om uw functionele mogelijkheden te behouden en conditieverlies te beperken.

Het doel is niet om de pijn te laten verdwijnen, maar om zoveel mogelijk zelfstandigheid en comfort te behouden.



WIST U DAT?

✓ **150 tot 300 minuten matig intensieve lichaamsbeweging per week** wordt aanbevolen, ook voor mensen met een chronische aandoening.⁽¹⁾

✓ Oefeningen voor spierversterking waarbij de belangrijkste spiergroepen (buik-, rug- en beenspieren) worden gebruikt, worden minstens twee keer per week aanbevolen⁽¹⁾.

✓ **Om langdurig stilzitten te beperken**, wordt aanbevolen minder lang te zitten en om de twee uur even recht te staan en te bewegen.⁽²⁾



WIE KAN MIJ HELPEN?



Pijnspecialist

→ stelt samen met u een bewegingsaanpak op en past deze indien nodig aan.



Kinesitherapeut

→ speelt een sleutelrol bij het opnieuw opnemen en aanpassen van beweging.



Ergotherapeut

→ helpt dagelijkse activiteiten af te stemmen op uw mogelijkheden.



Verpleegkundige

→ begeleidt, stelt gerust en ondersteunt u om in beweging te blijven



Andere zorgverleners

→ specialist in aangepaste lichaamsbeweging, gezondheidscoach.



DOMEIN 2 : OMGAAN MET MIJN EMOTIES BIJ PIJN

HERINNERING BIJ DE ZELFEEVALUATIE:

6-9 PUNTEN → 1 uitdaging

3-5 PUNTEN → 2 tot 3 uitdagingen

0-2 PUNTEN → 3 tot 4 uitdagingen

Het belangrijkste is niet om meer te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.
Kies de uitdaging (★, ★★ of ★★★) die past bij uw energieniveau en hoe u zich die dag voelt.

Uitdaging	★ Rustig beginnen	★★ Een stap verder gaan	★★★ Nog een stap verder gaan	Praktische fiche
 Even stilstaan bij hoe ik mij voel (noteer dit in het dagboek op pagina 21-22)	Nagaan hoe ik mij vandaag voel en dit noteren	Een aangenaam moment of een fijne activiteit noteren	Een succes noteren dat ik ondanks de pijn heb behaald	
 Ademhaling	1 ademhalingsoefening doen na het opstaan	2 ademhalingsoefeningen doen na het opstaan	1 ademhalingsoefening doen na het opstaan en voor het slapengaan	
 Ontspanning en meditatie	Lichaamsontspanning	Lichaamsontspanning en begeleide meditatie	Lichaamsontspanning, meditatie en ademhaling	
 Schermvrij moment	15-30 min schermvrij overdag	30 min schermvrij na het opstaan	30 min schermvrij na het opstaan en voor het slapengaan	
 Aangename activiteit	Tijd nemen voor iets fijns	2 activiteiten inplannen	3 of meer activiteiten inplannen	
 Moment met een naaste	Even tijd nemen om met een naaste te praten.	Een gedachte, gevoel of succes delen met een naaste	Een fijne activiteit plannen met een naaste.	
 Zachte lichaamsbeweging	1 van de 3 oefeningen uitvoeren	2 van de 3 oefeningen uitvoeren na elkaar	De 3 oefeningen uitvoeren na elkaar	
 Ontspanningsmoment	Rustige muziek beluisteren	Naar rustgevende muziek luisteren en een ontspanningsoefening doen	Rustgevende muziek, ontspanning en ademhaling combineren	

 Het fichepictogram geeft aan dat er een praktische fiche beschikbaar is om u bij de uitdaging te helpen.



SCAN DE
QR-CODE

Voor toegang tot
de praktische fiches.



MIJN GEKOZEN UITDAGINGEN :

Noteer elke maand de uitdaging(en) die u wilt aangaan.

Maand 1

Maand 2

Maand 3

Maand 4

Maand 5

Maand 6



WAAROM IS HET BELANGRIJK OM UW EMOTIES TE BEHEERSEN?

Chronische pijn kan uw stemming, gedachten en stressniveau beïnvloeden. Deze reacties komen vaak voor en zijn normaal wanneer pijn lang aanhoudt.

Emoties beter herkennen en ermee leren omgaan kan de mentale belasting verminderen, afstand helpen nemen en de impact van pijn op het dagelijks leven beperken.



WIST U DAT?

✓ **2,9 miljoen Belgen**, of 27,2% van de bevolking, geeft aan te leven met matige tot ernstige chronische pijn.⁽³⁾

✓ **Ongeveer 40%** van de mensen met chronische pijn ervaart ook symptomen van angst of depressie.⁽⁴⁾

✓ **Stress en negatieve emoties**, zoals angst, bezorgdheid, boosheid of verdriet, kunnen de pijnbeleving versterken en bijdragen aan een vicieuze cirkel van pijn en stress.⁽⁵⁾



WIE KAN MIJ HELPEN?



Pijnspecialist

→ Neemt de emotionele dimensie mee in de behandeling.



Psycholoog

→ Ondersteunt bij de emotionele beleving en mentale belasting.



Verpleegkundige

→ Luistert, biedt ondersteuning en helpt emotionele moeilijkheden te herkennen.



Andere zorgverleners

→ Psychiater, sferoloog of begeleider in ondersteunende therapieën.



DOMEIN 3 : MIJN DAGELIJKS LEVEN AANPASSEN AAN MIJN VERMOEIDHEID

**HERINNERING BIJ
DE ZELFEVALUATIE:**

6-9 PUNTEN → 1 uitdaging

3-5 PUNTEN → 2 tot 3 uitdagingen

0-2 PUNTEN → 3 tot 4 uitdagingen

Het belangrijkste is niet om meer te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.
Kies de uitdaging (★, ★★ of ★★★) die past bij uw energieniveau en hoe u zich die dag voelt.

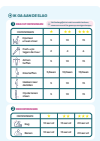
Uitdaging	★ Rustig beginnen	★★ Een stap verder gaan	★★★ Nog een stap verder gaan	Praktische fiche
Ochtendroutine	2 activiteiten uit de ochtendroutine uitvoeren	3 activiteiten uit de ochtendroutine uitvoeren	De volledige ochtendroutine uitvoeren.	
Avondroutine	2 activiteiten uit de avondroutine uitvoeren	3 activiteiten uit de avondroutine uitvoeren	De volledige avondroutine uitvoeren	
Mijn slaap	Proberen om vóór 23 uur naar bed te gaan	Regelmatige bedtijden aanhouden	Regelmatige bedtijden aanhouden en streven naar 7 uur slaap	
Ontspanning, meditatie en ademhaling	Ademhalingsoefening	Lichaamsontspanning en meditatieoefening	Lichaamsontspanning en meditatieoefening	
Mijn prioriteiten	Mijn prioriteit van vandaag bepalen en uitvoeren	Mijn 2 prioriteiten van vandaag bepalen en uitvoeren	Mijn 2 prioriteiten van vandaag bepalen en uitvoeren, en een minder belangrijke taak delegeren	
Mijn energie	Een pauze nemen wanneer mijn energie afneemt	Belangrijke activiteiten plannen op momenten waarop ik mij het meest energie voel	Mijn dag indelen door activiteiten af te wisselen met rustmomenten	
Zachte lichaamsbeweging	1 van de 3 oefeningen uitvoeren	2 van de 3 oefeningen uitvoeren	De 3 oefeningen uitvoeren	
Aangename activiteit	Een activiteit doen waar ik van geniet	Een fijne activiteit in mijn week plannen	Twee (of meer) fijne activiteiten in mijn week plannen	
Gezond en evenwichtig eten	Een stuk fruit of groenten toevoegen aan mijn maaltijd	Minstens 3x per week, een evenwichtige maaltijd samenstellen	Meerdere evenwichtige maaltijden plannen in de week	
Spierversterking en rekoefeningen	3 oefeningen	5 oefeningen	8 oefeningen	

Het fichepictogram geeft aan dat er een praktische fiche beschikbaar is om u bij de uitdaging te helpen.



**SCAN DE
QR-CODE**

Voor toegang tot
de praktische fiches.



MIJN GEKOZEN UITDAGINGEN :

Noteer elke maand de uitdaging(en) die u wilt aangaan.

Maand 1

Maand 2

Maand 3

Maand 4

Maand 5

Maand 6



WAAROM IS HET ZO BELANGRIJK OM UW VERMOEIDHEID ONDER CONTROLE TE HOUDEN ALS U LAST HEBT VAN CHRONISCHE PIJN?

Vermoeidheid maakt vaak deel uit van chronische pijn. Als ze niet goed wordt opgevangen, kan ze leiden tot uitputting en moeilijkere dagen.

Door uw tempo aan te passen, kunt u uw energie beter verdelen, overbelasting voorkomen en regelmatig actief blijven. Zo ontstaat meer evenwicht tussen activiteit en herstel.



WIST U DAT?



Vermoeidheid komt vaak voor bij mensen met chronische pijn en kan een grote impact hebben op de levenskwaliteit. Afhankelijk van de aandoening treft ze doorgaans **tussen 50% en meer dan 80% van de patiënten.**⁽⁶⁾



Door activiteiten en rustmomenten af te wisselen, kunt u uw energie beter spreiden over de dag.⁽⁶⁾



WIE KAN MIJ HELPEN?



Pijnspecialist

→ Beoordeelt de globale vermoeidheid en mogelijke oorzaken.



Kinesitherapeut

→ Past lichaamsbeweging aan de vermoeidheid aan.



Ergotherapeut

→ Helpt energie te beheren en dagen te organiseren.



Verpleegkundige

→ Helpt het dagelijks leven te organiseren en uitputting te voorkomen.



Andere zorgverleners

→ Huisarts of slaapspecialist indien nodig.



DOMEIN 4 : BETER SLAPEN ONDANKS PIJN

HERINNERING BIJ DE ZELFEVALUATIE:

6-9 PUNTEN → 1 uitdaging

3-5 PUNTEN → 2 tot 3 uitdagingen

0-2 PUNTEN → 3 tot 4 uitdagingen

Het belangrijkste is niet om meer te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.
Kies de uitdaging (★, ★★ of ★★★) die past bij uw energieniveau en hoe u zich die dag voelt.

Uitdaging	★ Rustig beginnen	★★ Een stap verder gaan	★★★ Nog een stap verder gaan	Praktische fiche
Rustige avondactiviteit (lezen, rustgevende muziek, enz.)	10 minuten besteden aan een rustige activiteit voor het slapengaan	20 minuten besteden aan een rustige activiteit voor het slapengaan	30 minuten besteden aan een rustige activiteit voor het slapengaan	
Schermen	Schermen 15 minuten voor het slapengaan uitschakelen	Schermen 30 minuten voor het slapengaan uitschakelen	Schermen 1 uur voor het slapengaan uitschakelen	
Ontspanning, meditatie en ademhaling	Ademhalingsoefening	Lichaamsontspanning of meditatieoefening	Lichaamsontspanning en meditatieoefening	
Slaap voorbereiden	Mijn slaapkamer 10 minuten voor het slapengaan verluchten	Mijn slaapkamer verluchten en een ademhalings- of ontspanningsoefening doen	Mijn slaapkamer verluchten en een ademhalings- én ontspanningsoefening doen	
Avondroutine	2 activiteiten uit de avondroutine uitvoeren	3 activiteiten uit de avondroutine uitvoeren	De volledige avondroutine uitvoeren	
Avondgewoonten	Mijn avondmaal minstens 2 uur voor het slapengaan eten	Mijn alcoholgebruik beperken tot één keer per week	Alcohol vermijden, na 14 uur geen koffie meer drinken en geen lichaamsbeweging doen in de 3 uur voor het slapengaan	
Dutjes en herstel	Mijn dutje beperken tot maximaal 45 minuten	Mijn dutje beperken tot maximaal 30 minuten en het vóór 15 uur nemen	Mijn dutje beperken tot maximaal 15 minuten en het vóór 15 uur nemen	
Slaapdagboek	Mijn bed- en opstaantijden gedurende 2 dagen noteren	Mijn slaapgewoonten en de kwaliteit van mijn slaap gedurende 3 dagen noteren	Mijn slaapdagboek gedurende 7 opeenvolgende dagen invullen	
Mijn slaap aanpassen	1 verandering in mijn routine uitproberen en nagaan wat het effect is	2 veranderingen in mijn routine uitproberen en nagaan wat het effect is	Mijn ochtend- en avondroutine aanpassen en de veranderingen noteren	

Het fichepictogram geeft aan dat er een praktische fiche beschikbaar is om u bij de uitdaging te helpen.



SCAN DE QR-CODE

Voor toegang tot de praktische fiches.



MIJN GEKOZEN UITDAGINGEN :

Noteer elke maand de uitdaging(en) die u wilt aangaan.

Maand 1

Maand 2

Maand 3

Maand 4

Maand 5

Maand 6



WAAROM IS EEN GOEDE SLAAP ZO BELANGRIJK BIJ CHRONISCHE PIJN?

Pijn kan uw slaap verstoren, en een tekort aan slaap kan ervoor zorgen dat u pijn sterker ervaart. Hierdoor kan het moeilijker worden om te herstellen.

Werken aan een goede nachtrust kan het lichamelijke en mentale herstel ondersteunen, ook als de pijn aanwezig blijft.



WIST U DAT?



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



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



Ongeveer 50% van de mensen met chronische pijn heeft slaapproblemen.⁽⁸⁾



WIE KAN MIJ HELPEN?



Pijnspecialist

→ Beoordeelt de impact van de pijn op uw slaap en zoekt mee naar oplossingen.



Verpleegkundige

→ Geeft praktische tips en helpt slaapproblemen tijdig op te sporen.



Apotheker

→ Ondersteunt u bij het correct gebruik van medicatie en slaaphulpmiddelen.



Psycholoog

→ helpt bij piekeren, stress en nachtelijke angst die de slaap kunnen verstoren.



Andere zorgverleners

→ zoals een slaaparts of een gespecialiseerd slaapcentrum voor verder onderzoek en begeleiding.



DOMEIN 5 : MIJN VOEDING AANPASSEN OM MIJ BETER TE VOELEN

HERINNERING BIJ DE ZELFEVALUATIE:

6-9 PUNTEN → 1 uitdaging

3-5 PUNTEN → 2 tot 3 uitdagingen

0-2 PUNTEN → 3 tot 4 uitdagingen

Het belangrijkste is niet om meer te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.
Kies de uitdaging (★, ★★ of ★★★) die past bij uw energieniveau en hoe u zich die dag voelt.

Uitdaging	★ Rustig beginnen	★★ Een stap verder gaan	★★★ Nog een stap verder gaan	 Praktische fiche
 Hydratatie	1,5 liter water drinken verspreid over de dag (ongeveer 6 tot 8 glazen)	Suikerrijke dranken beperken en proberen dagelijks 1,5 liter water te drinken	Suikerrijke dranken vervangen door water en dagelijks minstens 1,5 liter water drinken	
 Mijn maaltijden	2 maaltijden per dag eten	3 maaltijden op vaste tijdstippen eten	Mijn voeding spreiden over 3 maaltijden en 1 tussendoortje	
 Fruit en groenten	Een portie fruit of groenten toevoegen aan een maaltijd (1 portie = 1 handvol of 100 tot 150 g)	Fruit of groenten toevoegen aan minstens 2 maaltijden per dag	Minstens 5 porties fruit en groenten per dag eten	
 Gewoonten aanpassen	1 advies uit de fiche "gezond en evenwichtig eten" toepassen	2 adviezen uit de fiche "gezond en evenwichtig eten" toepassen	3 (of meer) adviezen uit de fiche "gezond en evenwichtig eten" toepassen	
 Gezond en evenwichtig eten	1 evenwichtige maaltijd bereiden, 3 dagen per week	1 evenwichtige maaltijd bereiden, 4 dagen per week	1 evenwichtige maaltijd bereiden, 5 dagen per week	
 Mijn zoete dranken en producten	1 zoete drank vervangen door water	1 zoete drank vervangen door water en ultrabewerkte producten beperken	Geen zoete dranken meer drinken en ultrabewerkte producten beperken	
 Mijn alcoholgebruik	Minstens 2 alcoholvrije dagen per week inplannen	Minstens 2 alcoholvrije dagen per week inplannen en op de andere dagen maximaal 2 glazen alcohol drinken	Minstens 2 alcoholvrije dagen per week inplannen en op de andere dagen maximaal 1 glas alcohol drinken	

 Het fichepictogram geeft aan dat er een praktische fiche beschikbaar is om u bij de uitdaging te helpen.



SCAN DE QR-CODE

Voor toegang tot de praktische fiches.



MIJN GEKOZEN UITDAGINGEN :

Noteer elke maand de uitdaging(en) die u wilt aangaan.

Maand 1

Maand 2

Maand 3

Maand 4

Maand 5

Maand 6



WAAROM ZOU U AANDACHT BESTEDEN AAN UW VOEDING ALS U LAST HEBT VAN CHRONISCHE PIJN?

Pijn en vermoeidheid kunnen invloed hebben op uw eetlust en eetgewoonten. Onregelmatig of onvoldoende eten kan vermoeidheid en een gebrek aan energie versterken.

Door uw voeding aan te passen, ondersteunt u uw lichaam, behoudt u uw energie en voorkomt u onnodige tekorten. Het doel is een eenvoudige, regelmatige voeding die past bij uw situatie.



WIST U DAT?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) raadt aan om:

✓ Dagelijks minstens **400 g** fruit en groenten te eten.⁽⁹⁾

✓ De inname van vrije suikers te beperken tot minder dan **10% van de dagelijkse** energie-inname.⁽⁹⁾

✓ De zoutinname te beperken tot minder dan **5 g per dag**.⁽⁹⁾

✓ Probeer een BMI tussen **18,5 en 25** te behouden.⁽⁹⁾



WIE KAN MIJ HELPEN?



Pijnspecialist

→ Bekijkt samen met u welke rol voeding kan spelen bij uw behandeling.



Apotheker

→ Geeft voedingsadvies en houdt rekening met mogelijke wisselwerkingen.



Verpleegkundige

→ Geeft voorlichting en ondersteuning in het dagelijks leven.



Andere zorgverleners

→ Diëtist of voedingsdeskundige, afhankelijk van uw behoeften.



DOMEIN 6 : CONTACT HOUDEN MET ANDEREN ONDANKS PIJN

HERINNERING BIJ DE ZELFEVALUATIE:

6-9 PUNTEN → 1 uitdaging

3-5 PUNTEN → 2 tot 3 uitdagingen

0-2 PUNTEN → 3 tot 4 uitdagingen

Het belangrijkste is niet om meer te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.
Kies de uitdaging (★, ★★ of ★★★) die past bij uw energieniveau en hoe u zich die dag voelt.

Uitdaging	★ Rustig beginnen	★★ Een stap verder gaan	★★★ Nog een stap verder gaan
 Contact houden met mijn naasten	Een bericht sturen naar een naaste	Een naaste bellen	Tijd doorbrengen met een naaste
 Delen wat ik voel	Een gedachte, gevoel of goed nieuws delen met een naaste	Een behoefte of moeilijkheid bespreken met iemand die ik vertrouw	Om steun of hulp vragen wanneer ik daar behoefte aan heb
 Mijn sociale energie bewaken	Een situatie of activiteit herkennen die mij uitput	Na een sociale activiteit tijd nemen om te herstellen	Mijn sociale activiteiten afstemmen op mijn energieniveau
 Deelnemen aan het sociale leven	Een activiteit delen met iemand anders	Een uitstap of sociale activiteit plannen	Regelmatig deelnemen aan een groepsactiviteit (workshop, vereniging, lotgenotengroep, enz.)
 Steun van anderen aanvaarden	Hulp aanvaarden bij een kleine dagelijkse taak	Hulp vragen voor een specifieke taak	Om hulp of steun vragen wanneer ik daar behoefte aan heb
 Positieve momenten koesteren	Goed nieuws of een fijn moment delen met een naaste	Iemand uit mijn omgeving bedanken of waardering tonen	Een gezellig moment creëren met één of meerdere naasten

MIJN GEKOZEN UITDAGINGEN :

Noteer elke maand de uitdaging(en) die u wilt aangaan.

Maand 1

Maand 2

Maand 3

Maand 4

Maand 5

Maand 6



WAAROM IS HET ZO BELANGRIJK OM DE BAND MET UW DIERBAREN TE BEHOUDEN ALS U LAST HEBT VAN CHRONISCHE PIJN?

Chronische pijn kan ertoe leiden dat u zich terugtrekt of dat contacten met anderen moeilijker verlopen. Na verloop van tijd kan isolement gevoelens van vermoeidheid en ontmoediging versterken. Het onderhouden van sociale contacten en deelnemen aan activiteiten die voor u belangrijk zijn, kan bijdragen aan uw welzijn.

Sommige activiteiten kunnen tijdelijk leiden tot meer pijn of vermoeidheid, maar dat betekent niet noodzakelijk dat u ze moet vermijden. Het belangrijkste is om een evenwicht te vinden dat bij u past.



WIE KAN MIJ HELPEN?



Pijnspecialist

→ Herkent signalen van isolement en de mogelijke gevolgen ervan.



Psycholoog

→ Ondersteunt bij relationele en sociale moeilijkheden.



Verpleegkundige

→ Luistert, biedt ondersteuning en helpt de communicatie met uw omgeving te bevorderen.



Andere zorgverleners

→ patiëntenvereniging of lotgenotengroep.





3 IK VOLG MIJN EVOLUTIE OP



Datum	Algemene pijnintensiteit (1-10)	Pijnpieken? Wanneer?	Evolutie van uw gevoelens (doe de test aan het begin van dit document nog eens en noteer hier je resultaten)			
			Lichaamsbeweging 	Emoties 	Vermoeidheid 	Relaties 
...../..... (Dag 0)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../..... (*M+1)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../..... (*M+2)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../..... (*M+3)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../..... (*M+4)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../..... (*M+5)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../..... (*M+6)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../..... (*M+7)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../..... (*M+8)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
...../..... (*M+9)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					



Neem elke maand even de tijd om te noteren hoe u zich voelt. Door dit regelmatig op te volgen, krijgt u meer inzicht in hoe uw pijn evolueert en welke impact uw pijn heeft op uw dagelijks leven.

		Uitdagingen van de maand gehaald ?	Notities
Slaap 	Voeding 		
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	
		☐ Ja ☐ Gedeeltelijk ☐ Nee	





TIPS VOOR NAASTEN EN MANTELZORGERS

Leven met chronische pijn heeft gevolgen voor het dagelijks leven van de persoon zelf én voor zijn of haar omgeving.

Naasten spelen een belangrijke rol. Een goed evenwicht tussen steun, begrip en respect voor zelfstandigheid kan helpen om beter met pijn te leven.



Wat kunt u doen om een naaste met chronische pijn te ondersteunen :



Luister naar de pijn van uw naaste en erken die, ook als u die niet altijd begrijpt.



Begrip dat het soms afzeggen van een activiteit niet betekent dat iemand geen wilskracht heeft.



Vertrouw op wat uw naaste voelt, ook als de pijn niet zichtbaar is.



Moedig zelfstandigheid aan en respecteer daarbij het tempo van uw naaste.



Vermijd uitspraken zoals "het had erger gekund" of "probeer er niet aan te denken".



Bied hulp aan zonder die op te dringen. Vraag wat helpend kan zijn en respecteer de keuzes van uw naaste.



Aanvaard dat de mogelijkheden van uw naaste van dag tot dag kunnen verschillen.



Waardeer de inspanningen en vooruitgang van uw naaste, hoe klein die ook lijken.



SOMS KAN TE VEEL WILLEN DOEN MEER KWAAD DAN GOED DOEN !



Vermijd om uw naaste te veel te beschermen: dit kan ervoor zorgen dat hij of zij zich meer terugtrekt.



Minimaliseer de pijn niet: dit kan uw naaste het gevoel geven dat hij of zij niet begrepen wordt.



Vermijd om zaken telkens in de plaats van uw naaste te doen: dit kan het vertrouwen in zijn of haar eigen mogelijkheden verminderen.

VERGEET OOK UZELF ALS MANTELZORGER NIET

Er wordt vaak gesproken over de impact van chronische pijn op de persoon die ermee leeft.

Toch kan dagelijkse ondersteuning ook lichamelijk en emotioneel veel vragen.

Deze tips helpen u om uzelf niet uit het oog te verliezen.



ZORG VOOR UZELF

Besteed aandacht aan uw lichamelijk en mentaal welzijn. Gun uzelf de tijd om uit te rusten, een activiteit te doen waar u van geniet of gewoon even tijd voor uzelf te nemen.



INFORMEER U

Chronische pijn beter begrijpen kan u helpen uw naaste met meer vertrouwen en gemoedsrust te ondersteunen.



BLIJF ER NIET ALLEEN MEE ZITTEN

U hoeft niet alles alleen te dragen. Patiëntenverenigingen, hulpmiddelen en zorgverleners kunnen u ondersteunen



HOE STEL IK HAALBARE DOELEN?

Het gaat er niet om snel vooruit te gaan, maar om stap voor stap vooruit te gaan op uw eigen tempo.



1



Ik kies een eenvoudig doel

Kies iets eenvoudigs, concreets en haalbaars.

Voorbeelden:

5 minuten wandelen, even naar buiten gaan of een maaltijd bereiden.

Mijn doel

2



Ik ga op mijn tempo vooruit

Elke dag is anders. Sommige dagen zullen gemakkelijker zijn dan andere, en dat is helemaal normaal.

Ik doe wat ik kan, op mijn eigen tempo.

Goede dagen en moeilijkere dagen maken allemaal deel uit van het proces.

3



Ik pas mijn doel aan indien nodig

Ik luister naar mijn lichaam en pas mijn doel aan als dat nodig is.

• Ik kan:

- Vertragen
- Even pauzeren
- Mijn doel aanpassen
- Om steun vragen

4



Ik volg mijn vooruitgang

Vooruitgang betekent meer dan alleen minder pijn.

Elke kleine stap vooruit telt.



Meer bewegingsvrijheid



Meer zelfvertrouwen



Meer energie



Meer welzijn in het dagelijks leven

Ik vier elke kleine overwinning.

Ik erken en waardeer mijn inspanningen, hoe klein ze ook zijn.



BRONNEN



Alle gebruikte bronnen staan hieronder vermeld..

- 1 World Health Organization. WHO-richtlijnen voor lichaamsbeweging en sedentair gedrag. Geneva: WHO; geraadpleegd op 29 juli 2026. <https://www.who.int/fr/publications/b/55501>
- 2 Ministère de la Santé et de l'Accès aux soins. Activité physique, sédentarité et santé. Geraadpleegd op 29 juli 2026. <https://sante.gouv.fr/prevention-ensante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-sedentarite-et-sante>
- 3 Gezondheid.be. Een kwart van Belgen lijdt aan chronische pijn. 2019; geraadpleegd op 29 juli 2026. <https://www.gezondheid.be/artikel/artrose/een-kwart-van-belgen-lijdt-aanchronische-pijn-8330>
- 4 Aaron RV, Ravyts 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. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2831134>
- 5 Aboushaar N, Serrano N. The mutually reinforcing dynamics between pain and stress: mechanisms, impacts and management strategies. Front Pain Res. 2024;5:1445280. <https://www.frontiersin.org/journals/pain-research/articles/10.3389/fpain.2024.1445280/>
- 6 Park NH, Kang YE, Yoon JH, et al. Comparative study for fatigue prevalence in subjects with diseases: a systematic review and meta-analysis. Scientific Reports. 2024;14:23348. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-74683-z>
- 7 Santé publique France. Les enjeux de santé - Sommeil. 2026; geraadpleegd op 29 juli 2026. <https://www.santepubliquefrance.fr/sommeil/les-enjeux-de-sante>
- 8 Landmark L, Sunde HF, Fors EA, et al. Associations between pain intensity, psychosocial factors, and pain-related disability in 4285 patients with chronic pain. Scientific Reports. 2024;14:13477. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-64059-8>
- 9 World Health Organization Regional Office for Europe. Nutrition for a healthy life - WHO recommendations. 2025; geraadpleegd op 29 juli 2026. <https://www.who.int/europe/newsroom/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle>

Meer weten over de
oorzaken van pijn?



Bekijk meer
inhoud op



www.changepain.be

Meer informatie en getuigenissen
van **mensen met chronische pijn**
vindt u op www.changepain.be.



Mijn contacten voor opvolging



Huisarts

Naam :

Telefoon :



Specialist 1

Naam :

Telefoon :



Specialist 2

Naam :

Telefoon :



Verpleegkundige

Naam :

Telefoon :



Andere zorgverlener

Naam :

Telefoon :



Andere zorgverlener

Naam :

Telefoon :



Grünenthal N.V.
Lenneke Marelaan 8
1932 Sint-Stevens-Woluwe