

Anna Raymann

over leven met pijn

Een praktische gids voor een beter leven

KOSM • S

GEZOND

Inhoud

Voorwoord	6
Inleiding	9
Harde feiten over chronische pijn	14
Hoe wil jij herinnerd worden?	19
Hoe begin je, wat kun je doen en wat levert het op?	22

Deel 1 'Je moet er maar mee leren leven'

1. Tien fabeltjes over chronische pijn 30
2. Maak het niet erger dan het al is 41
3. Jaloezie en chronische pijn, een gevaarlijke combi 47
4. Hoe overleef je de dag met mist in je hoofd? 54
5. Hoe kom je aan voldoende slaap? 64
6. Hoe haal je het maximale uit je doktersafpraak? 73

Deel 2 Jij en de ander, samen sterk!

7. Jij en je partner 81
8. Intimiteit, seks en kinderwens 91
9. Schuldgevoelens en zelfstandige kinderen 100
10. Men gelooft mij niet! 107
11. Vragen om hulp, hoe doe je dat? 112
12. De eenzaamheid voorbij 121

Deel 3 Pluk de dag! (maar hoe doe je dat?)

- 13. Meten, plannen en grenzen bewaken 132
- 14. Bewegen en actief zijn: hoe kom je weer in actie? 143
- 15. Blijven werken? Ja, hóe? Nee, wat dan? 154
- 16. Studeren met pijn, een hele uitdaging 163
- 17. Een heftige pijndag, hoe tackle je die? 169
- 18. EHBP, eerste hulp bij een pijnaanval 177

Deel 4 Geef je brein wat anders dan de pijn

- 19. Leuke dingen doen met partner, kinderen en vrienden 184
- 20. Op vakantie met chronische pijn 189
- 21. Pijnvriendelijke hobby's 196
- 22. Een huisdier als steun 206
- 23. Schrijf jezelf naar minder pijn 209
- 24. Rot op met je positief! 216

Ten slotte

- 25. Cum laude afstuderen 226

Nawoord 231

Inspiratiepagina 234

Dankwoord 236

Boeken van Anna 237

Webadressen Apps 237

Boekentips 239

VOORWOORD

Laat je brein niet alleen met de pijn

Pijn kan voorkomen zonder enige weefselschade of ziekte. Sinds de baanbrekende ideeën van Melzack en Wall, die in 1965 de Gate Control Theory of Pain introduceerden, zouden we dit moeten weten. Als iedereen – hulpverleners, verzekeraars, familie en kennissen – dit ter harte zou nemen, zouden er niet zoveel misverstanden zijn rond chronische pijn. Helaas zijn we nog niet zover. En het is opmerkelijk dat gezonde ideeën gewoon een halve eeuw de ijskast in gaan.

Mensen met chronische pijn worden vaak gestigmatiseerd: ‘het zit tussen de oren’, ‘psychisch labiel’, ‘psychosomatische klachten’, ‘aandacht-vragend gedrag’. Als er geen duidelijke lichamelijke oorzaak kan worden gevonden, wordt aangenomen dat er een ‘psychische stoornis’ in het spel is. Een ronduit belachelijke veronderstelling waar geen enkel bewijs voor bestaat.

Chronische pijn is een giga-probleem. Afhankelijk van de precieze definitie van chronische pijn, ligt de frequentie rond de één op de vijf mensen. Ofwel: meer dan tweeënehalf miljoen mensen in Nederland. Veel van deze mensen wachten passief op de ontdekking van een of ander wondermiddel of definitieve operatie. Dat werkt vaak averechts. Een actieve aanpak is nodig. Dat vond Anna ook: vandaar dit waardevolle boek.

Het besef dat pijn kan ontstaan door een optelling van vele en uiteenlopende factoren, is belangrijk. Dat betekent immers ook dat vele factoren een positief effect kunnen hebben op de pijn. Alle kleine beetjes helpen, en, bij elkaar opgeteld, kan dat soms heel veel zijn. Het veelgehoorde motto ‘je moet leren leven met de pijn’ is dus vaak onterecht.

Pijn kan wel degelijk beïnvloed worden.

Pijn bedreigt ons bestaan, zowel lichamelijk als psychisch. Pijn kan je leven verknoeien, je stemming bederven en leiden tot zwartgalligheid en doemdenken. Het steeds maar focussen op de pijn of de onderliggende ziekte is in de praktijk vaak vruchteloos. Een focus op 'leven' blijkt vaak effectiever. Het is belangrijk dat mensen met pijn het heft in eigen hand nemen en op een actieve manier zoeken naar strategieën om iets van het leven te maken. Anna geeft in dit boek vele tips voor zo'n actieve aanpak.

'Laat je brein niet alleen met de pijn' betekent dat je actief op zoek gaat naar concurrentie voor het brein. Met pijn gaan de dingen niet vanzelf goed. Het is nodig je leven weloverwogen en slim te plannen. Dat is natuurlijk een prijs die je betaalt, maar is tegelijk heel erg de moeite waard: je leven krijgt weer inhoud en er zijn momenten waarop je kunt genieten.

Gelukkig is er zo langzamerhand veel onderzoek dat overduidelijk aan toont dat pijn door vele factoren beïnvloed kan worden, bijvoorbeeld:

- De omgeving. Sommige mensen wonen niet prettig (troosteloos, geen uitzicht) of hebben een ongeschikte werkplek (souterrain zonder daglicht). Met enige moeite zou dat veranderd kunnen worden (verhuizen, andere baan).
- Beweging en bezigheden. Niet iedereen vindt een hometrainer leuk. Maar er zijn genoeg bezigheden waarbij je goed in beweging bent. Kies iets waar je warm voor loopt! Dat is voor de een zwemmen, voor de ander biljarten.
- Muziek. Muziek kan mensen op de been houden en is gezond voor het brein. Dansen of actief muziek maken kan mensen gelukkig maken. Kies een instrument of ga op dansles!
- Sociale contacten. Een mens is niet gemaakt om alleen te zijn. Wij houden van gezelligheid. Iedereen heeft zo zijn eigen dingen: wandelclubje, praatgroep, samen naar een festival.

Het boek van Anna geeft waardevolle praktische tips voor mensen met pijn en hun omgeving. Zoals gezegd, en de Britse neuroloog Oliver Sacks indachtig, is het goed dat hierbij niet alleen gefocust wordt op de pijn zelf, maar vooral op de gevolgen van pijn voor iemands leven. Wat

kan nog wel, en wat niet? Hierbij is openhartigheid essentieel, bijvoorbeeld over vriendschappen en wensen. Anna gaat ook in op seksualiteit, een thema dat zelden aan de orde komt in het kader van chronische pijn.

Voor pijn heb je pijnstillers. De medische wereld en vooral ook de media suggereren dat pillen meestal een oplossing kunnen bieden voor gezondheidsproblemen. Dat is natuurlijk niet waar. Bij opgravingen in het jaar 3000 zal men zich verbazen over onze pillengeneeskunde. Samen met aderlatingen, schedelboringen en heksenverbranding zal dit wellicht als bijgeloof de geschiedenis ingaan.

Leven met pijn betekent dat je beter moet nadenken bij wat je allemaal doet. Als je op reis gaat, moet je vooruit denken. Daar is niets op tegen. Advies voor de mensen met pijn: neem het heft in eigen hand. In dit kader is de dokter niet iemand die pillen verstrekt, maar meer een vertrouwenspersoon, met wie je bespreekt hoe je het zal aanpakken. Dit boek kan hierbij helpen.

Dr. Ben van Cranenburgh, neurowetenschapper

Inleiding

‘Je moet er maar mee leren leven’

Je hebt al enige tijd de diagnose ‘chronisch pijnpatiënt’. Je hebt verschillende artsen bezocht en allerlei medicijnen geprobeerd. Je hebt een *second* en mogelijk zelfs een *third opinion* gekregen. Je bent bij een fysiotherapeut onder behandeling of geweest, misschien zelfs bij een psycholoog, een acupuncturist en diverse alternatieve genezers. Mogelijk slik je zware pijnstillers, gebruik je een TENS (*Transcutaneous Electric Nerve Stimulation*) of heb je zelfs een neurostimulator. Eventueel slik je daarbij nog allerhande vitamines, mineralen en cbd-olie. Toch heb je nog steeds ongelooflijk veel pijn, maar je krijgt te horen dat je ‘er maar mee moet leren leven’. En je denkt: h^óe dan???

Of misschien ben je ‘pas’ een paar maanden aan het sukkelen met pijnklachten, ben je nog aan het overleven met paracetamol en krijg je het Spaans benauwd wanneer je alle behandelopties hierboven leest. Je moet er niet aan denken dat je dát circuit in moet, met blijkbaar zo weinig kans op blijvende verbetering. Ook jij vraagt je daarom af of er geen succesvollere mogelijkheden zijn om van je pijn af te komen.

Als iemand die zelf al tientallen jaren pijn heeft, begrijp ik jouw frustraties en uitdagingen heel goed. Ik heb ook in jouw schoenen gestaan. Ik weet hoe verwoestend chronische pijn kan zijn en hoe wanhopig je uiteindelijk kunt worden. Ik ben er gelukkig goed uit gekomen. Al ben ik lang niet 100 procent pijnvrij, ik heb wel weer een leuk en zinvol leven.

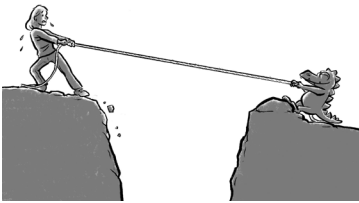
Dit boek gaat over jou

Maar dit boek gaat niet over mij. Dit boek gaat over jou, en alle andere mensen met aanhoudende pijn. Want ieder mens met langdurige pijn heeft weer andere beperkingen, andere pijn, een ander karakter, een andere geschiedenis, een andere achtergrond en een ander verhaal. Maar juist omdat ik geleerd heb hoeveel verschil je zelf kunt maken, wil ik graag die kennis met je delen.

Ik geef je in dit boek de informatie die ik kreeg en de inzichten die vele deskundigen mij in de afgelopen jaren hebben bijgebracht. Plus alle tips en handvatten die ik opstak van de duizenden lotgenoten die elkaar gevonden hebben op sociale media platforms zoals dat van de LPO-community, de besloten Facebookcommunity van de Landelijke Pijn Organisatie. Voor hun raadgevingen heb ik geprobeerd zo veel mogelijk wetenschappelijke onderbouwing te vinden.

In alles wat ik op die manier bij elkaar heb gebracht, heb ik de grootste gemene deler gezocht en deze overzichtelijk samengebracht in adviezen, handvatten en tips. Ik wil daarmee iedereen met aanhoudende pijn, dus ook jou, leren om beter met de pijn te leven, en je helpen om je leven niet langer door die pijn te laten beheersen.

Twee eyeopeners



Metafoor 1 Het gevecht

Je bent al lange tijd een touwtrekgevecht aan het voeren met het pijnmonster. Tussen jou en het monster is een groot gapend gat waar je naartoe wordt getrokken. Je trekt en trekt om niet in de afgrond te vallen, maar je

krachten nemen af en ook van je energie is weinig meer over. Als je ten einde raad nog eens extra je best doet, merk je dat hoe harder jij ruikt en sjort, hoe harder het monster trekt en hoe dichterbij de afgrond komt. Je kunt je nergens anders meer mee bezig houden en mensen die je hielpen zijn al weggevallen. Je wereld wordt steeds kleiner.

Intussen ontgaat je helemaal dat je, doordat je zo hard aan het vechten bent, het gevecht niet hoeft te winnen om niet in de afgrond te vallen, maar dat je alleen maar het touw hoeft los te laten. Het monster

zal daardoor niet verdwijnen; het zal je blijven achtervolgen, waar je ook gaat. Maar als je niet langer hoeft te vechten, kun je weer op adem komen, je krachten weer opbouwen en je energie laten toenemen. In plaats van met het monster kun je je weer bezighouden met leuke en waardevolle zaken. Pas als je bereid bent om het gevecht met je pijn op te geven, kun je op weg naar een beter en waardevol leven.



Metafoor 2 De rotonde

Stel je een rotonde voor met in het midden een groot bord, waarop staat ‘Vermijding.’ Stel jezelf voor in een auto op die rotonde. Je zit op de passagiersstoel, want je pijnmonster zit achter het stuur. Jullie draaien rondjes, doen iedere keer min of meer dezelfde dingen. Je probeert hem weleens een beetje naar links te laten sturen, en een andere keer vraag je hem om wat meer rechts aan te houden. Je laat hem soms wat harder gaan, of een poosje heel langzaam. Maar wat je ook probeert te veranderen, het landschap blijft hetzelfde en je komt steeds weer dezelfde dingen tegen. Toch durf je niet van die rotonde met zijn bekende, vertrouwde rondjes af te gaan, en laat je het monster je route bepalen.

Er is een uitweg, namelijk van de rotonde afgaan en een voor jou nieuwe weg inslaan. Dat is een onbekende route vol hobbels en kuilen, maar wel een die naar een ander landschap leidt. Een landschap dat belooft mooier te zijn. Het is een omgeving waar het monster minder grip op jou zal hebben, waardoor je een gemakkelijker en sociaalere leven kunt leiden en leukere en zinvolle dingen kunt doen. Maar het monster houdt je stevig in zijn greep en blijft je waarschuwen dat je geen domme dingen moet doen. Hij dreigt ook met je mee te gaan wanneer je voor die nieuwe weg kiest en bluft dat hij het je daar extra lastig zal gaan maken. Wat doe jij dan?

Ik ga je helpen

Hebben deze metaforen je de ogen geopend? Grijp jij je kans om je leven met pijn beter te maken, ben je gemotiveerd en heb je genoeg lef? Dan ga ik je in dit boek bij de hand nemen om samen van die rotonde

af te gaan en die nieuwe, onbekende weg in te slaan. Ik ga je helpen om de kuilen te ontwijken en ik zal mijn best doen je over de hobbels heen te duwen. Als we hoge bergen in de verte zien liggen, gaan we er toch samen op af. Want als we dichterbij komen, zullen die bergen wellicht een stuk kleiner zijn geworden, of kunnen we er misschien gewoon omheen wandelen.

Door het lezen van dit boek ga je je pijn beter begrijpen. Maar daarmee ben je er nog lang niet, want door alleen lezen gaat er niet veel veranderen. Om echt het verschil voor jezelf te gaan maken, moet je de handvatten uit dit boek ook toepassen. Ik beloof je niet dat het gemakkelijk wordt. Er is geduld, doorzettingsvermogen en moed voor nodig om, met het pijnmonster op je rug, deze weg te gaan volgen. Heb jij desondanks het lef om het gevecht op te geven? Wil jij met mijn hulp vanaf die rotonde de onbekende weg op gaan en zodoende investeren in de rest van je leven? Lees dan vooral verder!

Drie zaken die onmisbaar zijn voor levensgeluk:

iets om van te houden
iets om op te hopen
iets te doen hebben

JOSEPH ADDISON (Engelse politicus en schrijver, 1672-1719)

Harde feiten over chronische pijn

Miljoenen mensen leven met chronische pijn. Hoewel er veel goede bedoelingen en initiatieven zijn, groeit dat aantal alleen maar. Er komen voortdurend pijnklinieken bij en ze hebben allemaal wachtlijsten. Steeds meer mensen slikken almaar grotere hoeveelheden zware pijnstillers, waarvan allengs duidelijker wordt dat ze nauwelijks helpen tegen aanhoudende pijn. Ondanks talloze wetenschappelijke studies blijft het probleem 'chronische pijn' wereldwijd complex en lastig aan te pakken.

Fysieke, psychische en sociale aspecten

Wat wel al tientallen jaren bekend is, is dat chronische pijn een combinatie is van fysieke, psychologische en sociale factoren. Helaas focussen veel artsen en behandelaars nog steeds alleen op de fysieke aspecten, of soms juist puur op de psychische kant. Dat kan al een belangrijke reden zijn waarom het een chronisch pijnpatiënt meestal niet lukt om pijnvrij te worden. Verder weten we inmiddels dat chronische pijn haast altijd ontstaat door een combinatie van oorzaken. Er is daarom ook een combinatie van meerdere soorten behandelingen en aanpassingen nodig om iemand weer pijnvrij – of op zijn minst pijnarm – te krijgen.

Wachten op een oplossing

Net als ik jaren geleden, heb jij misschien het gevoel dat je alles geprobeerd hebt en dat niks helpt. Dat je misschien je werk moet gaan opgeven, of dat al hebt moeten doen. Dat er gaandeweg veel leuke dingen uit je leven verdwenen zijn. Dat je omgeving er weinig van lijkt te begrijpen, je relatie onder de hele situatie lijdt en je sociale netwerk uitgedund is. Dat je je nutteloos voelt. Het zou zelfs kunnen dat je bang bent dat er niks meer zal veranderen en dat je leven verknoeid is. Wellicht zit jij thuis verdrietig te wachten tot er een wondermedicijn op de markt komt of er een magische behandelmethode ontwikkeld wordt. Omdat je denkt dat dat de enige manier is om jou je oude leven weer terug te geven.

Hoop

Ik help je meteen uit de droom: dat gaat niet gebeuren. Ga voor jezelf maar eens eerlijk na wat alle medicatie, behandelingen en eventuele operaties die je hebt gehad, je nu daadwerkelijk hebben opgeleverd. Ze hebben je waarschijnlijk een hoop tijd, zweet, tranen en misschien geld gekost, maar ben je er nu echt veel mee opgeschoten? En écht, die *magic pill*, -injectie of -behandeling gaat er ook in de komende jaren niet komen. Er bestaan helaas geen snelle of gemakkelijke oplossingen voor chronische pijn. Dat is natuurlijk niet leuk om te horen. Maar gelukkig is er wel hoop. Als jij ten gevolge van de pijn je oude, vertrouwde leven tje hebt moeten loslaten, wil dat namelijk nog lang niet zeggen dat je geen fijn leven meer kunt hebben, of dat je nooit meer iets zult kunnen bereiken. Want dat kun je zeker wel!

Verantwoordelijk

Wanneer de pijn achter het stuur van je leven heeft plaatsgenomen, zul je om vooruit te komen allereerst uit de slachtofferrol moeten kruipen. En ja, ik weet het, die eeuwige pijn is verlamrend. Je hebt helemaal gelijk. Maar tegelijkertijd ben jij de enige die echt in actie kan komen. Jij bent uiteindelijk zelf verantwoordelijk voor de dingen die je kunt doen om beter met je pijn om te gaan en zodoende je leven weer beter en leuker te maken.

Je hebt je lot voor een groot deel in eigen handen

Leg dus niet langer je lot volledig in de handen van je arts of je therapeut. De behandelaren zijn op zijn hoogst zo'n vijftig uur per jaar met jou en je pijn bezig. Dat is nog niet 1 procent van de tijd dat jij zelf met die pijn moet dealen. Zodra jij de deur uit bent zijn ze weer gefocust op een andere patiënt. Wees daarom de baas over je eigen gezondheid. Jij dient aan het roer te staan. Je hebt een team, met daarin je huisarts, pijnarts, therapeut en je eventuele partner of gezin, om je daarbij te ondersteunen. Bij dat team moeten alle neuzen dezelfde kant opstaan. Als dat niet het geval is, moet je andere teamleden zoeken.

Een optelsom

De hoeveelheid pijn die je hebt, is een optelsom van allerlei oorzaken. Het past niet in dit boek om in te gaan op hoe jouw pijn tot stand is gekomen, en dat doet ook zelden nog ter zake. Het is echter wel belangrijk om je te realiseren dat, net als bij het ontstaan ervan, ook het verminderen van de pijn een optelsom is. Een optelsom van medicatie, behandelingen én van al die dingen die je zelf kunt doen, kunt laten, of kunt aanpassen in je leven. Dit boek gaat jou een aantal van die stapjes die je zelf kunt doen, aanreiken. Stapjes die je niet van je arts of je therapeut aangeboden krijgt. Stapjes die je zelf kunt en zult moeten zetten. Stapjes die je dagen leuker en gemakkelijker zullen maken en je leven meer zin gaan geven, ondanks je pijn. Stapjes, die elk misschien maar enkele procenten winst opleveren, maar bij elkaar opgeteld, een reuze verschil kunnen maken. Misschien zorgen je medicatie, die de scherpe randjes van de pijn weghaalt, en je fysiotherapiebehandelingen samen voor 35 procent pijnvermindering. Maar als je daar de procenten van een aantal aanpassingen die je zelf doet bij optelt, kom je mogelijk wel tot 75 procent. Dat kan dus levensveranderend zijn!

Uitproberen

Ieder mens met pijn is uniek. Er bestaat dus geen *one size fits all* oplossing. Een behandeling die voor de ene persoon werkt doet bij de ander niks, of kan zelfs de pijn vermeederen. Datzelfde geldt voor de

aanpassingen uit dit boek, de stapjes die je zelf kunt zetten. De hele weg naar pijnvermindering is er een van uitproberen. En hoewel het heel frustrerend kan zijn wanneer een aanpassing bij jou niet werkt, geef niet op! Geef het allereerst een eerlijke kans, en als na een tijdje blijkt dat het jouw stapje niet is, probeer dan iets anders. Tussen alle opties die je in dit boek vindt, zijn er ook voor jou beslist aanpassingen die wél werken.

Opladen

Je kunt je lichaam vergelijken met een telefoon die elke nacht moet worden opgeladen. Helaas lijkt het erop dat er bij veel mensen met aanhoudende pijn een los contactje in de oplader zit. Op een of andere manier laadt de batterij nooit meer helemaal 100 procent op. De ene keer lijkt hij na een nacht rust wel redelijk vol te zijn, maar even vaak staat de batterij 's ochtends maar op 50 procent of is deze zelfs nog steeds zo goed als leeg. Je kunt de accu overdag nog weleens inpluggen door te rusten of een dutje te doen, maar ook dan komt er telkens maar een klein beetje energie bij.

Energiebeheer

Jouw beschikbare energie verschilt meestal flink van dag tot dag. Je kunt daardoor de neiging hebben om op een goede dag bergen werk te willen verzetten, maar als gevolg daarvan ben je dan de dagen daarna doodop. Op korte termijn lijkt dit wel te werken, omdat je je hele actielijst hebt afgewerkt, maar op langere termijn wordt de pijn er alleen maar erger door. Helaas kun je niet, zoals voor je telefoon, zomaar een nieuwe oplader bestellen. Daarom zul je een manier moeten vinden waarop je verstandig met je beschikbare energie omgaat. In hoofdstuk 13 leer je hoe je je energie kunt vergroten, hoe je deze kunt verdelen over de dag, en hoe je je grenzen kunt bepalen en bewaken.

Verslavingen aan ongezonde gewoontes

Naast medicatie en behandelingen is een gezonde levenswijze heel belangrijk. Mensen die roken, ongezond eten, te zwaar zijn of veel alcohol nuttigen, hebben aanzienlijk vaker chronische pijn. Ga hier dus eerst mee aan de slag wanneer dit op jou van toepassing is. Je kunt daar beslist al stappen zetten. Ik ga er in dit boek verder niet op in, omdat er al heel veel boeken bestaan over de invloed van ongezonde gewoontes op je gezondheid en manieren waarop je verslavingen de baas kunt worden. Ik ga ervan uit dat je, wanneer je met de handvatten uit dit boek aan de slag gaat, je gezondheid wat ongezonde gewoontes betreft al zo goed mogelijk op orde hebt. Daarnaast is er nog veel meer wat je kunt doen. En dáár gaat dit boek over!

Hoe wil jij herinnerd worden?

Hoe wil je later herinnerd worden? Als die persoon die altijd aan het zuchten en klagen was? Als degene die steeds opnieuw vertelde dat niemand begreep hoeveel pijn ze had? Als de moeder die bij voorbaat al zei 'dat kan ik niet' of 'ik ben te moe'? Of wil je herinnerd worden als positief voorbeeld? Als iemand die in het algemeen met waardigheid, relativering, optimisme, humor en kracht in het leven bleef staan, ongeacht wat er zich voordeed?

Accepteren en veranderen

Wanneer je leeft met een chronische ziekte zul je moeten leren om je situatie te accepteren en je leven op een andere manier te benaderen. Als je iets accepteert, betekent dat niet dat je het opgeeft. Het betekent: begrijpen dat iets is zoals het is en daar zo goed mogelijk mee omgaan. Het belangrijkste is dat je je leven niet stilzet. Je moet hoe dan ook verder, mét of zonder pijn. Wanneer je gaat zitten wachten tot de pijn weg is, laat je je leven door de pijn leiden. En als je steeds blijft doen wat je altijd al deed, verandert er meestal niet zoveel.

Je gezin

Als je een partner en kinderen hebt is het extra belangrijk om je pijn te accepteren en uit te vinden hoe jullie als gezin zo goed mogelijk door kunnen gaan met jullie leven. Hoe de gevolgen van de pijn, niet alleen

Blijf niet langer aan de zijlijn staan, maar neem het heft weer in eigen handen.

Heb jij continu pijn zonder dat hier iets aan te doen is, maar wil je je hierdoor niet laten beperken? Dat kan! In *Over leven met pijn* laat Anna Raymann zien dat er veel opties zijn om het leven beter en waardevoller te maken. In begrijpelijke taal geeft zij je wetenschappelijk onderlegde, maar eenvoudige en praktisch toepasbare handvatten om de touwtjes weer in handen te nemen op het gebied van:

- Een onvermijdelijke pijn dag
- Relaties en seksualiteit
- Werk en opleiding
- Kinderen
- Assertiviteit
- Hulp vragen
- Hobby en vrije tijd
- En nog veel meer

Dat betekent niet dat je nooit meer een pijn dag zult hebben, maar wel dat je er ook leuke dingen tegenover kunt zetten. Zet die eerste stap en neem de uitdaging van Anna Raymann aan: leer beter omgaan met de pijn in je leven.



Anna Raymann is fysiotherapeut, ervaringsdeskundige en voorzitter van de Landelijke Pijn Organisatie.

NUR 547

