

PIJNDAGBOEK

*Noteer je klachten, ontdek
patronen, verbeter je zorg*



Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave, of als gevolg van gebruik van (de inhoud van) deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Geen pijn, wel symptomen:

Je kunt dit dagboek ook gebruiken als je géén pijn hebt en in plaats daarvan andere lichamelijke symptomen wilt bijhouden. Zie pagina 10.

Let op:

Het pijndagboek is geen vervanging van (medische) zorg. Het is een aanvulling die jou en je zorgteam beter zicht geeft. Bij acute verergering of als je ongerust bent: neem contact op met je arts of zorgverlener.

Tip:

Leg elke ochtend dit pijndagboek met een pen op je kussen. Dan ligt het al klaar om in te vullen als je in bed stapt.

HIEROM DOE JE HET

Een pijndagboek bijhouden helpt je je pijn goed en concreet onder woorden te brengen en geeft een helder overzicht van *wanneer* je *wat* voelde, *hoe intens* dat was en *hoe lang* het duurde. Het dagelijks bijhouden van je pijn voorkomt vertekening (achteraf onder- of overschat je de pijn sneller) en geeft een veel uitgebreider en meer gestructureerd overzicht dan losse herinneringen.

Dat is enorm belangrijk, omdat artsen en andere zorgverleners zo sneller en accurater een beeld krijgen van je pijn en (aanverwante) symptomen. Daardoor kunnen ze sneller en accurater de juiste diagnose stellen. En daarmee kunnen ze weer een beter, veel specifiekier behandelplan maken.

Ook nadat het behandelplan in werking is gegaan, bespaart het bijhouden van een pijndagboek een hoop giswerk. Artsen en therapeuten kunnen sneller meedenken, medicatie of oefeningen gericht bijsturen, en overbehandeling of onnodige proefballonnen voorkomen. Van dat alles profiteer je zelf natuurlijk het meest.

Relaties en verbanden

In dit pijndagboek volg je gedurende langere tijd een aantal kernparameters. Naast pijn zijn dat onder andere stemming, slaap, beweging, voeding en stress. Na verloop van tijd tekenen zich verbanden af en ga je patronen herkennen:

- *tussen pijn en gedrag*
bijvoorbeeld slapen of tillen
- *tussen pijn en interventies*
medicatie, behandelingen, supplementen, voeding
- *pijn en triggers*
stress, emoties, prikkels, enz.

Je kunt met een pijndagboek daarom ook gericht uittesten welk effect je krijgt bij:

- *iets toevoegen*
bijvoorbeeld warmte, supplementen
- *iets weglaten*
bijvoorbeeld bukken, bepaald voedsel
- *iets bijstellen*
bijvoorbeeld bedtijd, scherpmpauzes

Als je een vermoeden hebt over een trigger kun je dat met een pijndagboek bewijzen of ontkrachten, en met de grafieken achterin dit pijndagboek wordt het ook zichtbaar gemaakt. Een pijndagboek helpt hierdoor ook om triggers en de effecten van gebeurtenissen op te merken en systematisch in kaart te brengen.

Doordat verbanden zichtbaar worden, kun je samen met je behandelaar slimmer bepalen wat jullie eerst aanpakken. Ook kun je het effect van interventies realistischer beoordelen: wat doet medicijn A na vier weken écht? Zo kun je ook sneller zien wat niet werkt en hoe je daar geen energie meer aan te besteden. *Doe dit echter wel altijd in overleg met je behandelaar*, want die weet vaak beter hoe lang het duurt voordat een bepaalde interventie aanslaat – dit kan langer zijn dan jij denkt. (Van supplementen is bijvoorbeeld bekend dat ze meestal pas na twee tot drie maanden trouw gebruik aanslaan.)

Als je wilt gaan testen, leg dan eerst een basislijn aan: houd dit pijndagboek twee weken bij zónder iets te veranderen. Daarna voeg je één ding toe (of laat je er één weg) en kijk je wat er gebeurt. Na een paar weken zie je wat jouw pijn verergert of verzacht, of wat geen invloed heeft.

Vermindering van pijn

Dagelijks je pijn bijhouden (ook als die er niet is) heeft bovendien een onverwacht voordeel. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat als je chronische pijn hebt en dagelijks een pijndagboek bijhoudt, je minder vaak pijn of pijnaanvallen hebt. En als je die hebt, dan is de hevigheid ervan beduidend minder. Je gaat je pijn beter en eerder herkennen, zodat je sneller maatregelen kunt nemen om de pijn te verminderen. En tegelijkertijd zul je minder snel naar een pijnstiller grijpen. Door het bijhouden van een pijndagboek verbetert bovendien je stemming, ervaar je minder belemmering in het dagelijks leven en vermindert je gevoel van machteloosheid tegenover de pijn.

Maar: een eenzijdige focus op *pijn, pijn, pijn* kan bij sommige mensen juist spanning of verergering van de pijn veroorzaken. Daarom is het altijd belangrijk om ook de dingen die goed gaan bij te houden, de succesjes te vieren en mooie momenten te noteren. Sterker, van het dagelijks bijhouden van positieve dingen is ook bewezen dat je op termijn minder pijn of andere fysieke symptomen ervaart. Andere bewezen voordelen zijn dat je ‘als vanzelf’ gezonder gaat leven, dat je beter slaapt en dat piekeren en depressie verminderen.

De belangrijkste voordelen van een pijndagboek:

1. Vermindering van pijn

- Lagere gemiddelde pijnscores.
- Minder intens beleefde pijn.
- Minder vaak of minder heftig terugkerende aanvallen.

2. Meer overzicht en mentale rust

- Gevoel van bevrijding door inzicht in patronen en verbanden.
- Minder stress, angst en andere negatieve emoties rondom de pijn.
- Minder machteloosheid, groter gevoel van grip.

3. Betere communicatie en behandeling

- Concretere, effectievere gesprekken met zorgverleners.
- Effecten van behandelingen, medicatie, supplementen en leefstijl zijn beter te beoordelen.
- Handvatten voor snelle en adequate reactie op opkomende pijn, die je zelf kunt uitvoeren.

4. Verbetering van zelfzorg en gezond gedrag

- Meer motivatie voor gezonde keuzes (slaap, beweging, voeding, pauzes).
- Actiever, sneller en slimmer testen wat werkt.

5. Verbeterde kwaliteit van leven

- Meer veerkracht en vertrouwen in je lichaam.
- Betere stemming.
- Een realistisch, hoopvol kompas voor je dagelijks leven.

Symptomen

Naast pijn heb je misschien ook andere symptomen. Het is in dit pijndagboek mogelijk om die apart bij te houden. Denk hierbij aan vermoeidheid, stijfheid, duizeligheid, misselijkheid, aanvallen, gevoelloosheid, krachtsverlies, tintelingen, enzovoort.

Als je wisselende symptomen hebt, kun je die in de betreffende sectie invullen (zie de uitleg op pagina 20). Heb je vaste symptomen die je elke dag bij wilt houden, geef die dan hier aan:

VASTE SYMPTOMEN

1

2

Geen pijn, wel symptomen

Je kunt dit dagboek ook gebruiken als je géén pijn hebt en in plaats daarvan andere lichamelijke symptomen wilt bijhouden. Bijvoorbeeld flauw vallen, misselijkheid of stijfheid. Lees in dit boek overal waar ‘pijn’ staat, als het symptoom dat je wilt bijhouden.

Heb je meerdere symptomen, kies er dan één als hoofdsymptoom. Die komt dan in de sectie ‘pijn’. Plaats de andere symptomen in de sectie ‘symptomen’ (zie de uitleg op pagina 20).

HOOFDSYMPTOOM alleen invullen als je geen pijn hebt om bij te houden

Aanwijzingen van zorgverleners

Vaak geven zorgverleners allerlei aanwijzingen mee. Maar veel mensen zijn die de volgende dag alweer vergeten... Daarom is er op de volgende pagina's ruimte om de aanwijzingen van je zorgverleners op te schrijven. Denk daarbij aan:

- *Adviezen*
bijvoorbeeld over voeding, beweging, enz.
- *Oefeningen om zelf thuis te doen*
bijvoorbeeld van de fysiotherapeut
- *Medicatie en supplementen*
- *Behandelingen en therapieën*

Noteer daarbij dingen als:

- *Frequentie*
hoe vaak per dag (of week) moet je de oefening doen of pil innemen
- *Tijdstip*
wanneer moet je de oefening doen of pil innemen
- *Dosering*
hoeveel pillen moet je innemen, hoe vaak moet je een bepaalde oefening herhalen
- *Opbouw of afbouw*
bijvoorbeeld in een week opbouwen naar 4 per dag

Schrijf ook op op welke datum je begonnen bent.

Tip:

Neem het pijndagboek mee naar alle afspraken met artsen en andere zorgverleners, en schrijf er tijdens de afspraak alle aanwijzingen in die je meekrijgt. Zo heb je altijd alle informatie bij elkaar en weet je zeker dat je niets vergeet.

Adviezen en oefeningen

1

STARTDATUM

2

STARTDATUM

3

STARTDATUM

4

STARTDATUM

5

STARTDATUM

Invulvoorbeeld

DATUM

16/10

WEEKDAG

donderdag

WERK/VRIJ/VAKANTIE/ANDERS

werk

HOEVEEL UUR HEB IK GESLAPEN?

6½

HOE GOED HEB IK GESLAPEN?

1

2

3

X

5

Erg slecht

Slecht

Neutraal

Goed

Erg goed

WAKKER

MIDDAG

NAAR BED

6:45

30min

21:45

HOE VOELDE IK ME VANDAAG?

1

2

3

X

5

WAT WAS MIJN ENERGIENIVEAU?

1

X

3

4

5

Erg laag

Laag

Neutraal

Hoog

Erg hoog

WAT WAS MIJN STRESSNIVEAU?

1

X

3

4

5

Erg laag

Laag

Neutraal

Hoog

Erg hoog

HOE VERLIEPEN STEMMING/ENERGIE/STRESS?

Opgewekt, na de lunch
erg moe en down

WAT WAS MIJN ACTIVITEITSNIVEAU?

1

2

X

4

5

Geen

Laag

Neutraal

Hoog

Erg hoog

WAT DEED IK AAN LICHAAMSBEWEGING?

Naar werk gefietst maar
met de bus naar huis

WAT HEB IK GEGETEN EN GEDRONKEN?

Pizza uit de vriezer

Vul 's ochtends in hoe laat je wakker bent geworden en 's avonds hoe laat je gaat slapen. Om uit te rekenen hoe lang je geslapen hebt, kijk je bij gister bij **NAAR BED** en schat je in hoe lang het duurde voordat je in slaap viel.

Geef je stemming, energie- en stressniveau van vandaag een cijfer. Benoem je stemming, kies uit het lijstje hier-naast, en beschrijf kort hoe je energie, stress en stemming door de dag heen verliepen.

Baseer het cijfer voor je activiteitsniveau op je normale dagelijkse gemiddelde.

Vul alleen dingen in die niet dagelijks zijn: als je elke dag yoghurt ontbijt hoeft je dat niet op te schrijven. Je kunt hier ook opschrijven wat je *niet* meer doet, bijvoorbeeld 'gestopt met alcohol'.

Stemming voor-beelden:

- Opgewekt
- Blij
- Tevreden
- Kalm
- Hoopvol
- Neutraal
- Onrustig
- Prikkelbaar
- Boos
- Sombor
- Angstig
- Verdrietig
- Wanhopig

Tip:

Wees eerlijk! Als je je oefeningen niet hebt gedaan, kruis ze dan niet aan, ook al wil je er tegenover je zorgverlener beter uitkomen. Het is belangrijker dat jij door gaat krijgen waar de pijn op reageert.

Vul hieronder alles in dat afwijkend is van je normale dag, bijvoorbeeld een afspraak met je arts, een wandeling met rugzak, bezoek, uitgaan. Noteer ook afwijkende emoties met oorzaak als je die kent. Denk aan 'erg blij' door goed nieuws, of 'woede-uitbarsting'. Heb je niet genoeg ruimte, gebruik dan **NOTITIES** op de volgende pagina.

Vul hier metingen in als bloeddruk, bloedsuiker, gewicht, hartslag of stappen. Er is ruimte voor twee, heb je meer nodig, gebruik dan het vakje **NOTITIES** op de volgende pagina.

Vul hier in wat je op nu aan het uittesten bent, bijvoorbeeld (stappen met) koffie.

Mensen die menstrueren vullen hier hun cyclusdag in, als een nummer (1 is de eerste dag van bloeding).

Vink het aantal glazen water dat je hebt gedronken aan. Doel: 8 glazen per dag.

Vink elke keer aan dat je medicijnen hebt genomen. Hoef je maar 3x per dag, dan zijn dat dus 3 vinkjes.

Vink elke keer aan dat je je oefeningen hebt gedaan.

Schermtijd = tablet + tv + computer + telefoon.

METINGEN

ochtend

68 kg

middag

avond

8500st.

UITTESTEN

Koffie

CYCLUSDAG

3

BLOEDING

X

Licht Medium Zwaar

GLAZEN WATER

X X X
X X

MEDICIJNEN

X X X

OEFENINGEN

X

SCHERMTIJD

4 1/2 uur

AFWIJKENDE GEBEURTENISSEN, ACTIVITEITEN OF EMOTIES

Dochter kwam langs. Geen tv gekeken.

Geef je pijn een score, waarbij:

1 = geen pijn

3 = milde pijn

5 = gemiddelde pijn

7 = zware pijn

9 = zeer zware pijn

10 = ondraaglijke pijn

Geef bij **LOCATIE** aan waar in je lichaam de pijn zich bevindt.

Begin met het centrum of de hevigste plek.

Vul in op welk(e) tijdstippen je pijn had. Als het de hele dag is, zet je een vinkje of kruisje bij **TIMING**. Er is ruimte voor 3 pijngolven, gebruik **TOELICHTING** of **NOTITIES** om meer pijngolven te noteren.

Geef bij **SOORT** het type pijn aan:

- | | | |
|---------------------|-----------------------|--------------------|
| • Bonzend, kloppend | • Knellend, | • Scherp, snijgend |
| • Brandend | beklemmend | • Schietend, |
| • Dof | • Kramp | met pijscheuten |
| • Drukkend | • Nabonzend | • Schrijnend |
| • Elektrisch, | • Priemend | • Stekend |
| als schokjes | • Prikkend, | • Tintelend |
| • Jeukend | speldenprikjes | • Uitstralend |
| • Knagend | • Scheurend, trekkend | • Zeurend |
-

Gebruik **TOELICHTING** als je meer soorten pijn ervaart.

Geef bij **AANLOOP** aan hoe de pijn begon, bijvoorbeeld plotseling of langzaam groeiend. Geef bij **AFLOOP** aan hoe de pijn stopte.

Vul bij **PIJNSTILLING/BEHANDELING** in welke pijnstillers je hebt genomen, of welke behandelingen je gedaan hebt om met de pijn om te kunnen gaan. Dit kunnen uiteenlopende dingen zijn, zoals meditatie, acupunctuur, yoga, sport, slapen, ademhalingsoefeningen, massage, enzovoort.

Vul bij **GEVOLGEN** in welke (ongewenste) gebeurtenis(sen) er voortvloeide(n) uit de pijn.

Gebruik de twee volgende blokken om andere symptomen te beschrijven. Als je op pagina 10 al je vaste symptomen hebt ingevuld, hoeft je ze hier niet steeds te herhalen.

Belangrijk: neem de tijd om drie fijne momenten die je vandaag beleefde nog even voor je zien, en schrijf ze op. Als je er geen drie kunt vinden, noteer dan waar je dankbaar voor bent.

PIJN

1

2

3

4

5

6

7



9

10

LOCATIE

Onderrug, uitstraling naar benen

TIMING hele dag = vinkje

2E GOLF

3E GOLF

11:15 - 16:00

18:00 - rest van de dag

SOORT

AANLOOP

AFLOOP

Stekend

Plotseling

-

TOELICHTING

Ik kon niet meer lopen of zitten.

PIJNSTILLING/BEHANDELING soort en aantal

Paracetamol, slapen

GEVOLGEN

Ziek gemeld van werk, deadline gemist

1 *Misselijkheid*

1

2

3



5

TOELICHTING/BEHANDELING

-

TIMING

Avond

2

1

2

3

4

5

TOELICHTING/BEHANDELING

TIMING

HET BESTE/FIJNSTE/GRAPPIGSTE/MOOISTE DAT VANDAAG GEBEURDE

1 *Collega Simone bracht me naar de bus*

2 *Dat mijn dochter langskwam om met me in het bos te wandelen*

3 *Dankbaar voor het zonnetje vandaag*

NOTITIES

DATUM

WEEKDAG

WERK/VRIJ/VAKANTIE/ANDERS

HOEVEEL UUR HEB IK GESLAPEN?

HOE GOED HEB IK GESLAPEN?

1

2

3

4

5

Erg slecht

Slecht

Neutraal

Goed

Erg goed

WAKKER

MIDDAG

NAAR BED

METINGEN

ochtend

middag

avond

HOE VOELDE IK ME VANDAAG?

1

2

3

4

5

WAT WAS MIJN ENERGIE NIVEAU?

1

2

3

4

5

Erg laag

Laag

Neutraal

Hoog

Erg hoog

WAT WAS MIJN STRESS NIVEAU?

1

2

3

4

5

Erg laag

Laag

Neutraal

Hoog

Erg hoog

HOE VERLIEPEN STEMMING/ENERGIE/STRESS?

UITTESTEN

CYCLUSDAG

BLOEDING

Licht Medium Zwaar

GLAZEN WATER

WAT WAS MIJN ACTIVITEITSNIVEAU?

1

2

3

4

5

Geen

Laag

Neutraal

Hoog

Erg hoog

WAT DEED IK AAN LICHAAMSBEWEGING?

WAT HEB IK GEGETEN EN GEDRONKEN?

MEDICIJNEN

OEFENINGEN

AFWIJKENDE GEBEURTENISSEN, ACTIVITEITEN OF EMOTIES

PIJN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

LOCATIE

TIMING hele dag = vinkje

2E GOLF

3E GOLF

SOORT

AANLOOP

AFLOOP

TOELICHTING

PIJNSTILLING/BEHANDELING soort en aantal

GEVOLGEN

1

TOELICHTING/BEHANDELING

1

2

3

4

5

TIMING

2

TOELICHTING/BEHANDELING

1

2

3

4

5

TIMING

HET BESTE/FIJNSTE/GRAPPIGSTE/MOOISTE DAT VANDAAG GEBEURDE

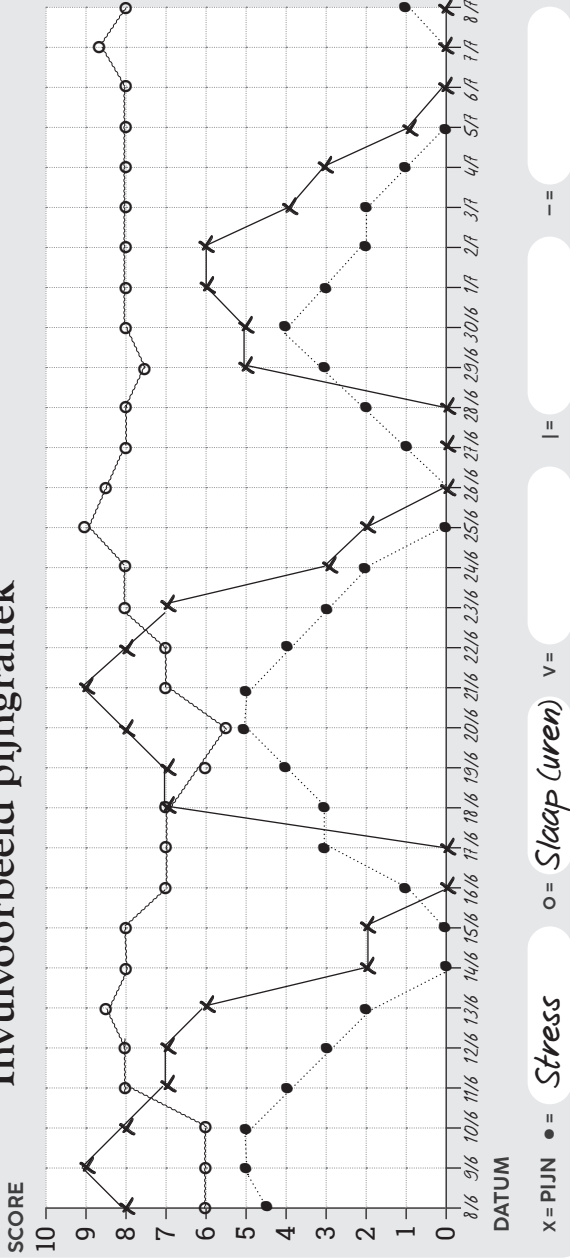
1

2

3

NOTITIES

Invulvoorbeeld pijngrafiek



Voorbeeld pijngrafiek

Noteer onderaan de grafiek, bij de streepjes, de dag en maand. Kies dan voor welke variabelen je een verband wilt vinden met de pijn en vul die in de witte vakjes in. In dit voorbeeld hebben we gekozen voor stress en slaap, waarbij we niet het slaap*cijfer* namen, maar het aantal uren slaap.

Zoek nu op de corresponderende datum in het pijndagboek de score voor pijn, geef die in de grafiek aan met een kruisje (in dit voorbeeld is pijnscore op 8/6 een 8). Verbind dan de kruisjes met een lijn. Doe nu hetzelfde met de eerste variabele van je keuze en gebruik daarvoor een dicht rondje, en voor de tweede variabele een open rondje, enzovoort.

In ons voorbeeld zie je dat een consistent slaapritme van 8 uur de pijntop verlaagt, en dat pijn voorafgegaan wordt door een verhoging van stressniveaus. Nu heb je twee handvatten om je pijn te reguleren.

Tip:

Werk met verschillende kleuren, dat maakt de grafiek nog duidelijker.

Tip:

Download gratis een PDF met een groter formaat grafiek om uit te printen. Dit is handig als je dit te klein voor je is, als je meer grafieken wilt maken of als je een foutje hebt gemaakt in de grafieken in dit boekje:

www.palaya.nl

**BESCHIKBAAR NA
AANKOOP**

Ook van Palaysia:

