

# Pijn.....???



# Hemofilie / stollingsstoornissen en Pijn



01 november 2018



**umcg**

19.00 uur	Ontvangst in de Ronde zaal met koffie/thee en koek	
19.30 uur	Pijn en hemofilie	F. Yspeerd, <i>verpleegkundig consulent stolling</i> M.A. Douma, <i>kinderverpleegkundige hemofilie-hematologie</i> M.A.J. Voskuilen, <i>verpleegkundig specialist stolling</i> M.E. Jansen, <i>verpleegkundig consulent kinderhemofilie-hematologie</i>
20.00 uur	Pijn en .....?	Drs B. Molenbuur, <i>anesthesioloog</i>
20.25 uur	Pauze	
20.35 uur	Pijn en medicatie	Dr. B.G.J. Dekkers, <i>ziekenhuisapotheker i.o.</i>
21.00 uur	Training leven met hemofilie	Mevr. J.W. Hoefnagels, <i>verpleegkundig onderzoeker i.o.</i>
21.15 uur	Studies update en afsluiting	Mw. prof. dr. K. Meijer, <i>internist-hematoloog</i>
21.30 uur	Gelegenheid voor vragen en lotgenoten contact met hapje en drankje	
22.00 uur	Einde avond	

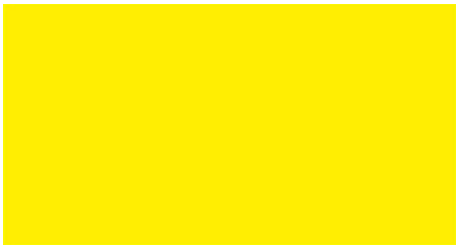


**umcg**

# Wie heeft er weleens pijn?



Antwoord: ja



Antwoord: nee



umcg

# Wie heeft er ongeveer 1 x per maand pijn?



ja



nee



umcg

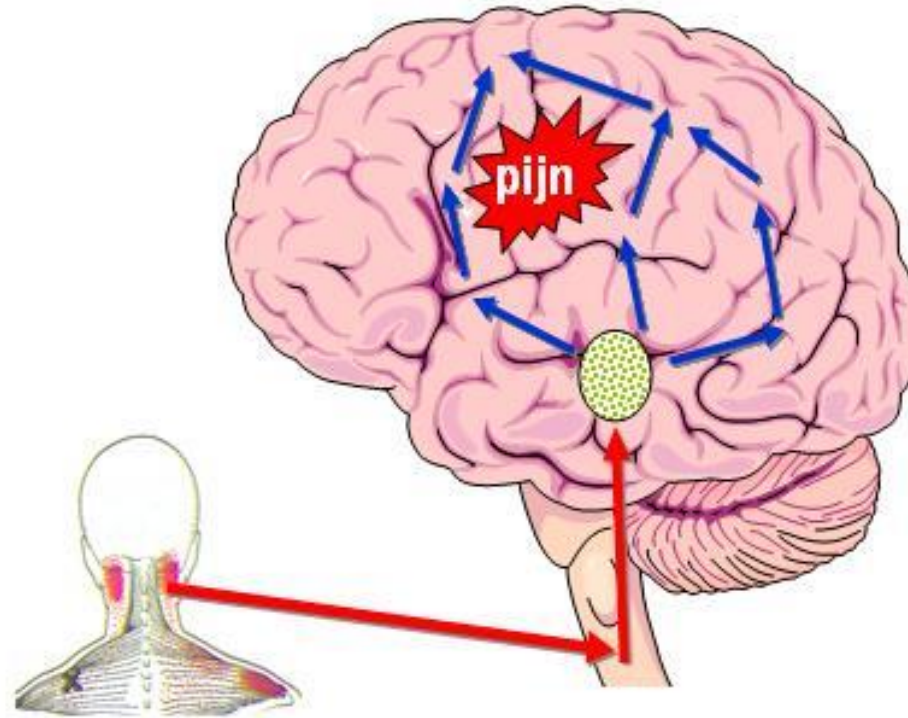
# Wie heeft er wekelijks pijn?



ja



nee



umcg

# Wie heeft er dagelijks pijn?



ja



nee



umcg

# Heeft deze pijn te maken met de hemofilie of andere stollingsstoornissen?



ja



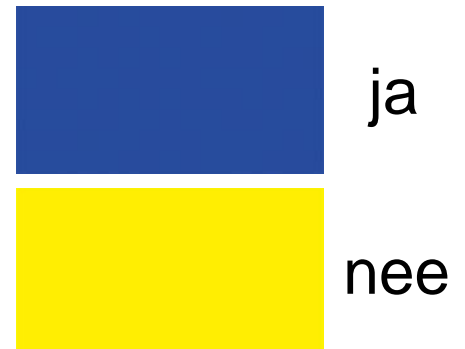
nee



umcg



# Is er verschil van pijn ten gevolge van een bloeding of pijn ten gevolge van gewrichtsschade?



umcg

# Literatuurstudie over pijn en hemofilie en de gevolgen hiervan

(M, Witkop, artikel uit Clinical Haemophilia 2017)

- 2017 pijnonderzoek gepubliceerd:
- 381 patiënten met hemofilie, waarvan 71 % ernstige hemofilie. Onderzoekduur 6 maanden
  
- Uitkomst;
- 20 % geeft acute pijn aan
- 34 % chronische pijn
- 32 % acute en chronische pijn



umcg

# Literatuurstudie over pijn en hemofilie en de gevolgen hiervan

(M, Witkop, artikel uit Clinical Haemophilia 2017)

- De groep die acuut en chronische pijn scoorden ervaren vaker:
- Psychologische problemen
- Functionele beperkingen
- Meer kans op overgewicht
- Lagere score in kwaliteit van leven
- Soms lastig het verschil tussen acuut en chronische pijn aan te geven



**umcg**

# Literatuurstudie over pijn en hemofilie en de gevolgen hiervan

(M, Witkop, artikel uit Clinical Haemophilia 2017)

- De gewrichtspijn is de meest voorkomende vorm van pijn.
- Het gewricht met de meeste pijn
- Enkels 37%
- Knieën 24%
- Ellebogen 19%
- Schouders 12%
- Heupen 8%



**umcg**

# Literatuurstudie over pijn en hemofilie en de gevolgen hiervan

(M, Witkop, artikel uit Clinical Haemophilia 2017)

- Conclusie van het onderzoek
- Pijn beïnvloedt het dagelijkse leven van de patiënt en hoewel de beschrijving van pijn eenduidig kan zijn verschilt de impact van pijn per persoon
- Deze verschillen geven ook de noodzaak aan om pijnmanagement op de persoon af testemmen en daardoor individuele effectievere pijn bestrijding te kunnen geven



**umcg**

# Definitie pijn

- **Pijn is persoonlijk**
- **Pijn** is essentieel voor het behoud van leven
- **Pijn** is een waarschuwingssignaal van het lichaam bij een te sterke prikkeling. **Pijn** kan door verschillende soorten prikkels worden opgewekt, zoals hitte of kou, verwonding of beschadiging van weefsels of een ontstekingsreactie.
- **Pijn** is een onplezierige, sensorische en emotionele ervaring die gepaard gaat met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging.

*bron: International Association for the Study of Pain (IASP).*



**umcg**

# Wat is pijn dan.....?

- Pijn is dát, wat de persoon die het heeft zegt dát het is en komt voor als die persoon zegt dát het voorkomt!

*bron: Gaffney (1986)*

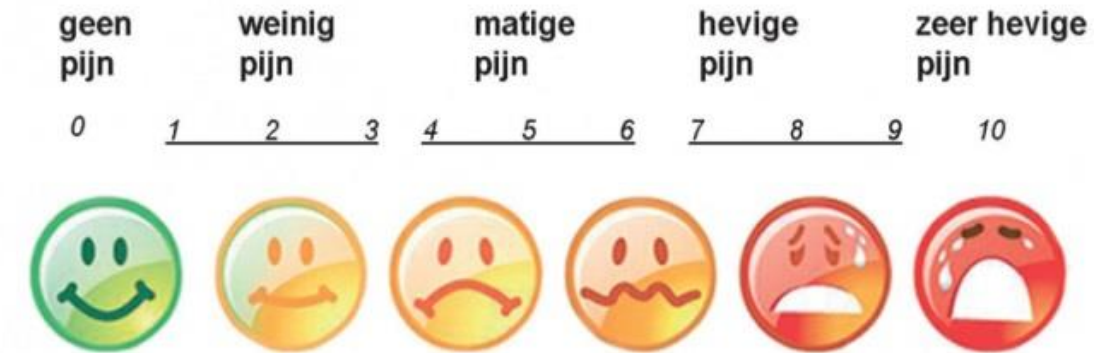


**umcg**

# En hoe meet je pijn dan?

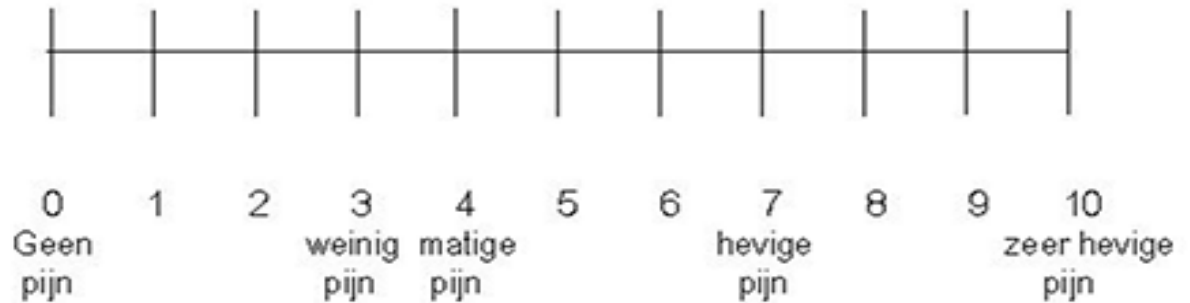
- VAS

(Visuele Analoge Schaal)



- NRS

(Numeric Rating Scale)



umcg



# Verschillende soorten pijn

- **Acute pijn** is pijn die bijvoorbeeld direct na een incident optreedt
- **Chronische pijn** is pijn die aanhoudt tot na 3 maanden na het incident én veel meer gevolgen kan hebben voor uw kwaliteit van leven en ook kan leiden tot klachten zoals o.a. angst en depressie, die dan weer kunnen leiden tot een verergering van uw pijn.



# Verschillende soorten pijn bij hemofilie

- **Acute pijn**

Veroorzaakt door:

- Een actieve bloeding in
  - een gewricht
  - een spier
  - weke delen
- Vaak het allereerste teken van de bloeding.
- Pijn bij prikken
- Pijn na operatie



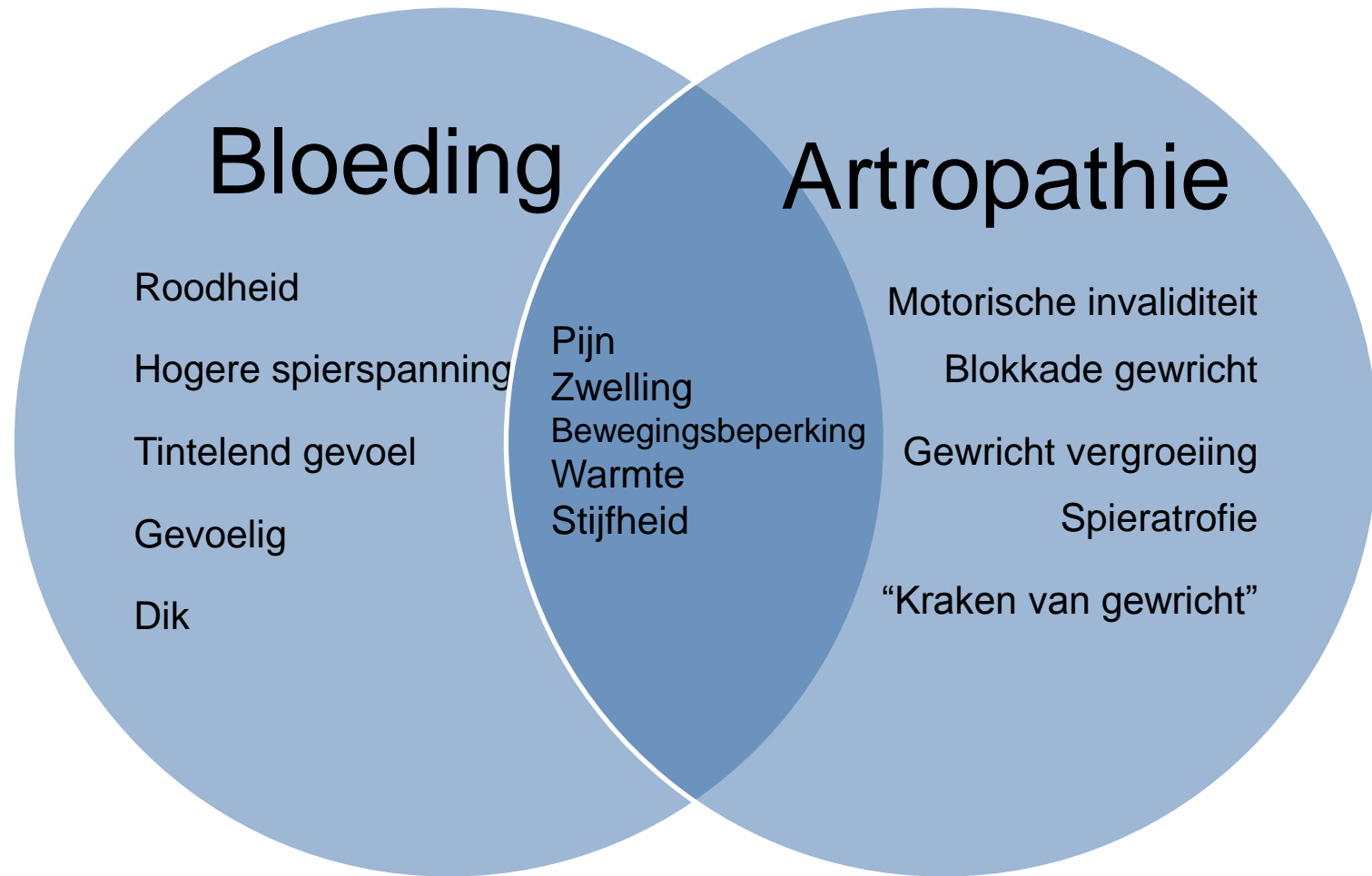
**umcg**

# Verschillende soorten pijn bij hemofilie

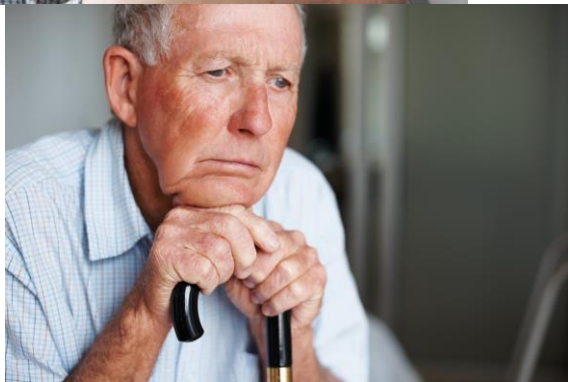
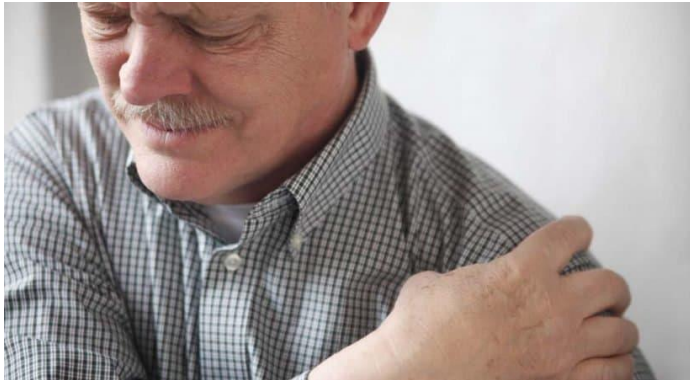
- **Chronische pijn**
  - wordt veroorzaakt door permanente schade aan de gewrichten
  - doet zich meestal voor bij oudere hemofiliepatiënten (gevolgen van hemofilie-artropathie als gevolg van herhaalde bloedingen in gewrichten)



# Verschillen en overeenkomsten pijn bij hemofilie



# Verskil tussen volwassenen en kinderen?



umcg

# Verschil tussen volwassenen en kinderen?

## Volwassenen

- Verbaal en non-verbaal in staat om pijn aan te geven

## Kinderen

- Beperkt vermogen om de pijnervaring te reguleren
- Minder goed in staat om gevoelens onder woorden te brengen
- Volledig afhankelijk van ouder(s) / zorgverleners om pijn te herkennen en te zorgen voor verlichting



# Wat doe je als je pijn hebt?



umcg

# Wat doe je als je pijn hebt?

- Als pijn wordt veroorzaakt door een bloeding → stollingsfactor toedienen.
- Koelen
- Rust / niet belasten
- Pijnstilling: medicatie, verdovingszalf bij prikken
- Drukverband
- Fysiotherapie
- Afleiding zoeken
- Warmte
- Chocola eten



umcg



# VERLICHTING VAN PIJN

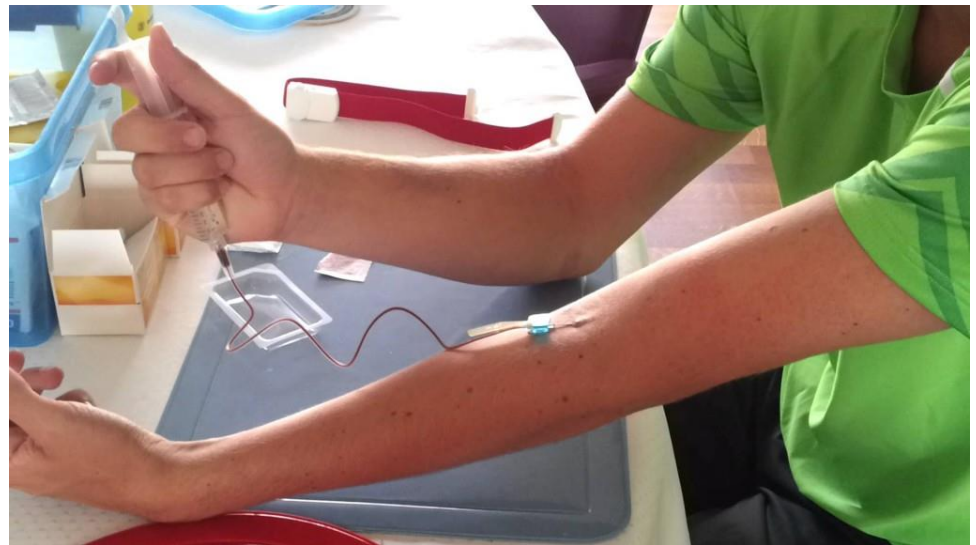
Ik ben vandaag  
zo vrolijk,  
zo vrolijk.....



umcg

# Acute pijn: pijn bij bloeding

- Stollingsfactor toedienen!



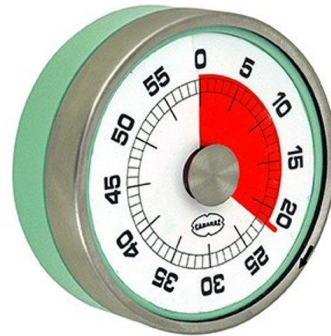
umcg

- Rust!



umcg

- Koelen



umcg

- Pijnstillers



umcg

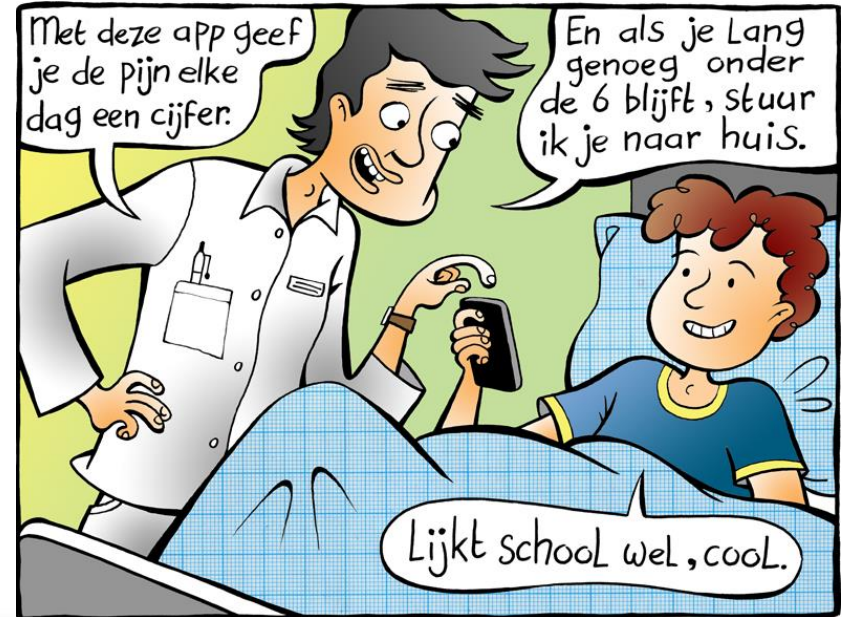
- Afleiding zoeken



umcg

# Pijn bij prikken

- Prikken met een vlindernaald
- Emla-zalf of bananenspray
- Afleiding



umcg

# Langer aanhoudende pijn of chronische pijn

- Warmte
- TENS
- Oefentherapie
- Aanpassingen
- Pijnpoli
- Orthopedische ingreep
- Bevorderen van een goede nachtrust
- Cognitieve gedragstherapie



**TENS**



**umcg**



# Accepteer je beperkingen



umcg

# Wie meld zich wel eens af/ziek vanwege pijn?



Antwoord: ja



Antwoord: nee



umcg

# Gebeurt dat vaker dan 1 maal per maand?



Antwoord: ja



Antwoord: nee



umcg

# Wat doet pijn met jou?



umcg

# Wat doet pijn met jou?

de Volkskrant



Foto: Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant



umcg

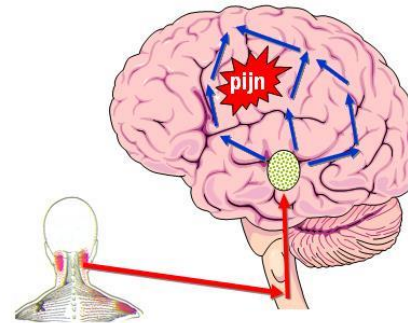
# Pijn Netwerk



umcg

# Lichaam

- Bindweefsel, Spieren en Hormonen
  - Weefselschade
  - Triggerpoints



# Pijnbeleving

## Emotie

- Huilen
- Schreeuwen
- Vloeken
- Boosheid
- Chagrijn
- Verbijten
- Teleurstelling; afzeggen wat je graag wilde doen
- Eten of niet eten
- Concentratieverlies
- Angst
- Somberheid
- Stress





# Pijnbeleving

## ● Gedachten

- idee: pijn komt door schade
- Doemdenken
- Conflict met school/collega/werkgever
- Gevolgen/ toekomstperspectief
- Zelfbeeld



umcg

# Pijngedrag

- Genen/karakter; pijndrempel
- Opvoeding/ontwikkeling
- Ervaring met pijn
  - Gedachten
- Sociale omstandigheden
  - Afzeggen (sport, uitgaan) en ziek melden (kostwinner)
  - Cultuur
  - Omgeving



umcg

# Wat doet jouw pijn met jouw omgeving?



umcg

# Wat doet jou pijn met je omgeving?

- Medeleven
- Steunen
- Bezorgdheid
- Onmacht
- Begrip/onbegrip
- Teleurstelling
- Toekomstperspectief
- Irritatie



# Wat doet pijn met jou?

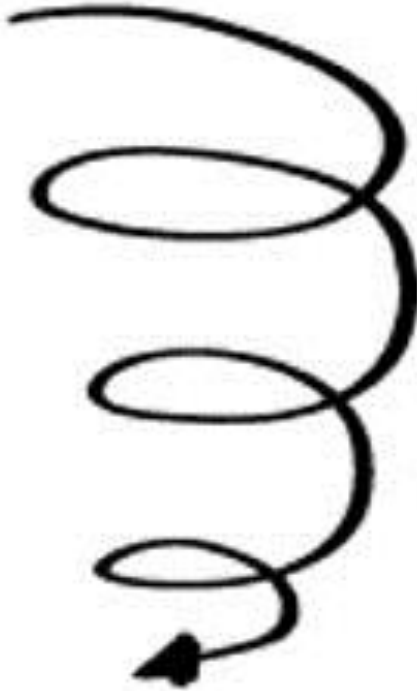
de Volkskrant



Foto: Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant



# Gevolgen



- minder ondernemen
- Stoppen met sporten
- Afspraken afzeggen
- Niet meer kunnen werken
- Werkeloos
- Isolement
- Financiële problemen
- Relatieproblemen

Toename van pijn

- Depressie

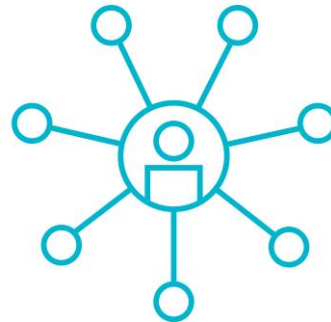


**umcg**

# Hoe wordt en blijft u de pijn de baas?

Het gaat om uw lichaam (bio), om uw gedachten en emoties (psycho) en uw gedrag en dat van anderen (sociaal).

Het gaat dan ook om een brede psychosociale aanpak.



**umcg**

# Vragen



umcg