

# Pijntoolkit: programma ontwikkeld voor patiënten





# Agenda

- Doelstelling
- Hoe werkt het programma?
- Wat is de pijntoolkit
- De e-mails
- Conclusie

# Doelstelling

De digitale pijntoolkit is ontwikkeld voor mensen die met chronische pijn leven.

Dit programma zal patiënten helpen hun pijn beter te begrijpen en te beheersen.





# Hoe werkt het programma?

Patiënten hebben de mogelijkheid om zich te registreren via de webpagina van het programma.

<http://www.changepain.com/nl-be/pijntoolkit>

Na registratie ontvangen ze een reeks van 6 e-mails, één per week, met informatie (video's en animaties) die hen begeleidt om hun pijn in handen te nemen.

De patiënt kan de e-mails ten allen tijden stoppen.

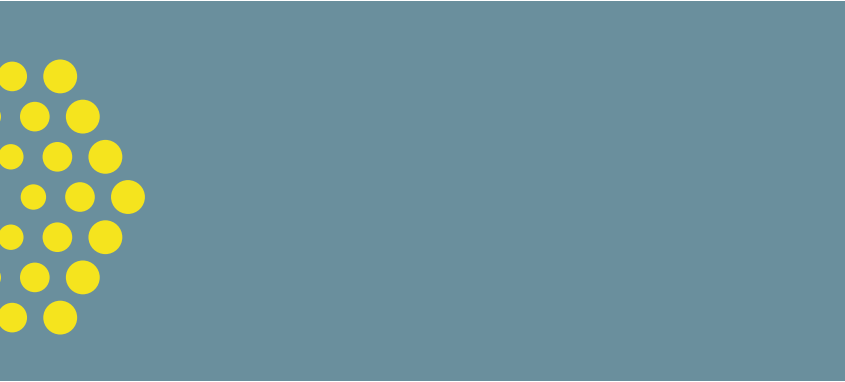
Om de toegang tot het programma te vergemakkelijken hebben we **brochures en posters** ontwikkeld waarmee patiënten rechtstreeks toegang hebben tot het programma met behulp van een **QR-code**





# Wat is de pijntoolkit

<https://vimeo.com/458088685>



## De e-mails

- Bevestiging e-mail
- Wat is chronische pijn?
- Kom in actie
- Doseer je activiteiten
- Inspanning-en ontspanningstips
- Meten is weten
- En nu volhouden



# Bevestiging e-mail

De eerste e-mail is een bevestiging van inschrijving in het programma

Welkom bij de pijnlookit Web Version  
[Bekijk in browser](#)



 Dank voor uw aanmelding

Beste Emilie,

Bij chronische pijn is een duidelijke oorzaak niet altijd te benoemen. U wilt uw klachten zoveel mogelijk beperken, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

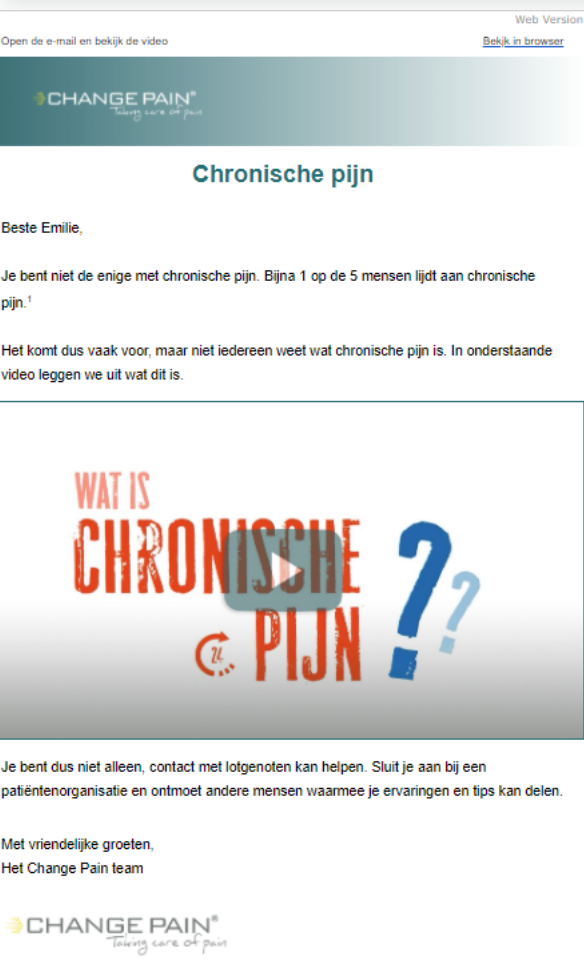
De komende weken ontvangt u per e-mail informatie, handige tips en suggesties om uw pijnklachten weer onder controle te krijgen.



[Afmelden](#)

M-NIA-BE-07-20-004

# Wat is chronische pijn?



Deze e-mail helpt om beter te begrijpen wat chronische pijn is.

<https://vimeo.com/458091088>

<sup>1</sup> Breivik H, Collett B, Ventafridda V, Cohen R, Gallacher D. Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment. Eur J Pain 2006; 10: 287-333.



# Kom in actie

je pijn weer in handen te nemen  
[Bekijk in browser](#)

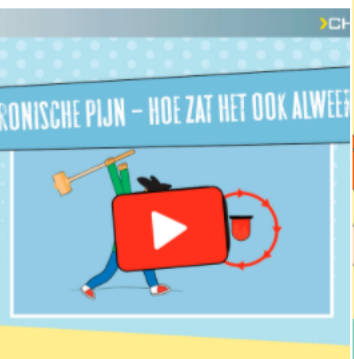
CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

## Kom in actie

er in handen nemen door zelf in actie te komen. Daarvoor hebben we

n onderstaande afbeelding beluisteren door op de groene luidspreker

hoe zat het ook alweer? Waarom moet ik zelf iets doen te  
doet mijn zorgverlener dan?



**WAAROM MOET IK ZELF IETS DOEN TEGEN MIJN PIJNKLACHTEN? WAT DOET MIJN ZORGVERLENER DAN?**

0,5 dag hulp van zorgverlener  
364,5 dagen zelfhulp  
1 jaar = 365 dagen

**Acceptatie**  
Kom in actie  
Doelen stellen  
Maak dagindeling  
Team-werk  
Terugval plan  
Lichaams-beweging  
Doseer activiteiten  
Gun jezelf tijd  
Ontspanning  
Dagboek  
Volhouden

**GEREEDSCHAP**



Sluit je aan bij een patiëntenorganisatie en ontmoet andere mensen waarmee je ervaringen en tips kan delen.

Met vriendelijke groeten,  
Het Change Pain team

CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

Afmelden

M-N/A-BE-07-20-0004

In deze e-mail wordt de patiënt bewust gemaakt van de rol die hij of zij moet spelen bij het omgaan met zijn of haar pijn.

# Doseer je activiteiten

Maak een dagindeling [Bekijk in browser](#)

CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

## Doseer je activiteiten

Wij helpen om jouw activiteiten te plannen. Wees ook bereid om je activiteiten te passen mocht je lichaam dat nodig heeft.



Werkdag. Neem pauzes!

Avondeten voorbereiden

Werkdag. Neem pauzes!

Hond uitlaten

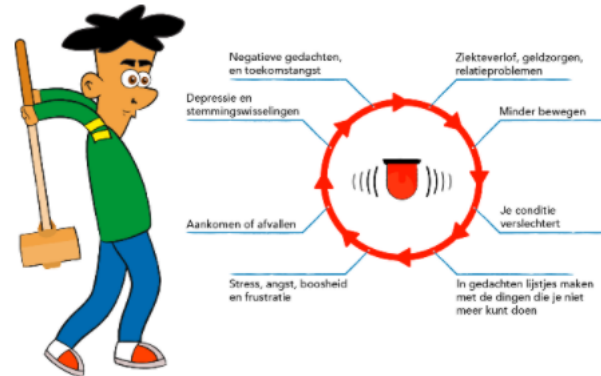
Sporten

Lezen

Als je lichaam daarom vraagt. Dit doe je door taken te verdelen en niet alles te doen. Stel prioriteiten en maak een dagindeling. Zorg dat de doelen die je jezelf stelt haalbaar zijn.

Misschien doe je meer dan je werkelijk aankunt?  
Misschien ontzie je jezelf, waardoor je minder actief wordt en je conditie achteruit gaat?

Het is belangrijk om je pijn zelf in handen te nemen en de pijncirkel te doorbreken.



Doorbreek deze pijncirkel!

Met vriendelijke groeten,  
Het Change Pain team

CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

[Afmelden](#)

M-N/A-BE-07-20-0004

Deze e-mail zal de patiënt leren hoe prioriteiten te stellen, een dagdeling te maken en activiteiten te doseren.

# Inspanning- en ontspanningstips

Open de e-mail en bekijk de video Inspanning- en ontspanningstips [Bekijk in browser](#)

CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

## Inspanning- en ontspanningstips

Beste Emilie,

Wist je dat een goede balans tussen inspanning en ontspanning helpt om chronische pijnklachten te verminderen? Hierbij geldt wel: gun jezelf tijd en bouw rustig op.



Met vriendelijke groeten,  
Het Change Pain team

CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

[Afmelden](#)

M-N/A-BE-07-20-0004

Deze e-mail bevat een video van een getuigenis van een patiënt die haar ervaring deelt.

<https://vimeo.com/458093590>

# Meten is weten

meer heb je pijn? Houd een [Bekijk in browser](#)

Web Version

CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

## Meten is weten

tal e-mails ontvangen die je kunnen helpen je pijn zelf in handen te

lijik om aan een ander uit te leggen hoe jouw pijn voelt. Soms voelt pijn  
rger. Daarom kan het handig zijn om je pijn een cijfer te geven.

ek

boek kun je invullen hoe jouw pijn voelt en waardoor je denkt dat het komt.  
inzicht in pijn en de manier hoe je hiermee omgaat. Zo'n pijndagboek kun  
en bij je bezoek aan je behandelaar. Dit kan helpen bij het bepalen of  
jouw pijnbehandeling.

pijndagboek?

e video wordt dit toegelicht.

Pijndagboek  
meten is weten

**Een eigen pijndagboek?**  
Als je zelf een pijndagboek wilt  
bijhouden kun je dit downloaden en  
opslaan op je computer. Je kunt dan op  
je computer je pijndagboek invullen. Of  
je print het pijndagboek uit en vult met  
pen het dagboek in.

[Download pijndagboek](#)



Met vriendelijke groeten,  
Het Change Pain team

CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

[Afmelden](#)

M-N/A-BE-07-20-0004

In deze e-mail bekijken we het belang van het bijhouden van een patiëntendagboekje en het regelmatig meten van de vooruitgang.

<https://vimeo.com/458096366>

# En nu volhouden

Web Version  
[Bekijk in browser](#)

CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

## En nu volhouden

periode informatie ontvangen hoe je beter kunt omgaan met je chronisch  
e-mail de laatste tips en graag jouw mening.

de 'informatieknop' te



CHANGE PAIN



## VOLHOUDEN!



- PRIORITEITEN STELLEN
- PIJN ACCEPTEREN
- DAGBOEK BIJHOUDEN
- ACTIVITEITEN DOSEREN
- JEZELF TIJD GUNNEN
- TERUGVALPLAN MAKEN
- ZORGEN VOOR VOLDOENDE ONTSPANNING
- ZELF ACTIE ONDERNEMEN
- AAN LICHAAMSBEWEGING DOEN
- DOELEN STELLEN EN EEN PLAN VAN AANPAK MAKEN

M-N/A-BE-07-20-0004

Misschien vraag je je af of je deze tips nu iedere dag moet gaan gebruiken?  
Het antwoord is: JA.

Dat lijkt wellicht lastig om vol te houden, maar als het eenmaal een onderdeel is geworden van je dagelijkse routine ga je merken dat het nauwelijks extra moeite kost.



Met jouw antwoorden kunnen wij de digitale pijn-toolkit verder verbeteren om anderen mee te helpen.

[\\*\\*\\* Geef je mening](#)

Met vriendelijke groeten,  
Het Change Pain team

CHANGE PAIN®  
Taking care of pain

[Afmelden](#)

M-N/A-BE-07-20-0004

De laatste e-mail is een samenvatting van eerdere berichten.

Het bevat ook een evaluatie formulier van het programma.



# Conclusie

Dit programma werd opgezet om patiënten te helpen de vicieuze cirkel van pijn te doorbreken.

We hopen dat deze “change pain” campagne nuttig zal zijn voor u en u ondersteuning zal bieden om uw patiënten te helpen hun chronische pijn in handen te nemen.

Aarzel niet om uw feedback over het programma met ons te delen via [change-pain.be@grunenthal.com](mailto:change-pain.be@grunenthal.com)