



# Aanhoudende pijnklachten

Er is bij jou chronisch pijn geconstateerd door de reumatoloog. Je vindt hier behandelmogelijkheden en we geven tips voor informatieve websites, boeken, podcasts, video's en wetenschappelijke artikelen.

Neem de informatie rustig door. Ongeveer 1 maand na het stellen van de diagnose belt de reumaverpleegkundige om te vragen of alles duidelijk is en of je behoefte hebt aan een aanvullend consult voor vragen over het ziektebeeld.

## Wat is chronische pijn?

Chronische pijn is pijn die langer dan 3 maanden bestaat. De pijn kan in het hele lichaam zitten (wijdverspreid). Of juist meer op één bepaalde plek (regionaal).

De pijn heeft grote invloed op het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven. Vaak is er geen duidelijke medische oorzaak (meer) te vinden. Of kunnen niet alle klachten en beperkingen uitgelegd worden.

Naast pijnklachten kun je ook andere klachten krijgen zoals:

- verminderde belastbaarheid;
- vermoeidheid;
- moeite met slapen;
- problemen met geheugen;
- concentratie;
- een verminderde stemming.

De volgende korte filmpjes leggen uit wat pijn is en wat er gebeurt in het lichaam om de pijn te begrijpen.

[Bekijk Begrijp de pijn nl op YouTube](#)

[Bekijk Centrale sensitatie op YouTube](#)

## Informatieve websites

We adviseren om de volgende betrouwbare websites door te nemen om meer verdieping, inzichten, adviezen te krijgen over het ziektebeeld.

[Fibromyalgie: Wat is dat? | Reuma Nederland](#)

[Fibromyalgie | Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland](#)



Ik heb pijn die langer blijft (chronische pijn) | [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)

Een op de vijf Nederlanders heeft chronische pijn | [pijnpatientennaar1stem.nl](https://pijnpatientennaar1stem.nl)

Gratis pijntoolkit | [changepain.nl](https://changepain.nl)

Het verband tussen onbegrepen lichamelijke klachten en emoties | Stichting Emovere ([depijnvoorbij.nl](https://depijnvoorbij.nl))

Patiëntenorganisatie voor en door mensen met chronische pijn | [pijn-hoop.nl](https://pijn-hoop.nl)

PA!N - Pijn Alliantie in Nederland | [PA!N Nederland](https://pain-nederland.nl)

Centrum Chronisch Ziek en Werk

Fibromyalgie en Samenleving | Nationale patiëntenvereniging F.E.S.

8 korte filmpjes van 1 minuut | [retrainpain.org](https://retrainpain.org)

## Boekentips

- Pijn en het brein – Annemarieke Fleming en Joke Vollebregt
- Pijn zonder strijd - Jaap Spaans
- Pijn de Baas - Frits Winter
- Overleven met chronische pijn - Anna Raymann
- Mijn beschermend brein - Kitty Rumping en Ramona van Bakkum



Dit is Basiel. Zijn mama heeft vaak veel pijn. Jouw mama ook? Dan heeft Basil voor [FibroRes vzw](#) een mooi boekje gemaakt.

↓ [Naar het informatieboekje](#)

## Podcasttips

De Podcast Psycholoog - Minder pijn en moeheid

De Fibromyalgie Podcast | F.E.S

Pijncast van CIR Revalidatie

## Cursussen

Retrain Pain Foundation | Online en gratis, in meerdere talen mogelijk

Universitair Pijn Centrum Maastricht | Online en gratis

F.E.S. Sterk met pijn | Online of face to face, niet gratis sommige zorgverzekeraars vergoeden de cursus

Reuma uitgedaagd | Online of face to face, niet gratis, sommige zorgverzekeraars vergoeden de cursus

## Behandelmogelijkheden

In Reade kun je ook terecht voor behandeling. Je hebt een verwijzing nodig van jouw huisarts of specialist. Na deze verwijzing zal je een vragenlijst ontvangen en daaropvolgend een gesprek met de revalidatiearts.

Bij Reade bieden we poliklinische revalidatiebehandelingen aan voor mensen met aanhoudende pijnklachten. De behandeling past binnen de Zorgstandaard Chronische Pijn. Voordat iemand in behandeling komt, vindt er eerst een uitgebreide screening plaats. Dit is om te beoordelen of een behandeling bij Reade wel geschikt is. Een eventuele behandeling vindt plaats in het pijnrevalidatieteam. Dit team wordt geleid door een revalidatiearts of Physician Assistent en bestaat uit verschillende deskundigen op verschillende gebieden.

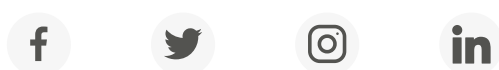
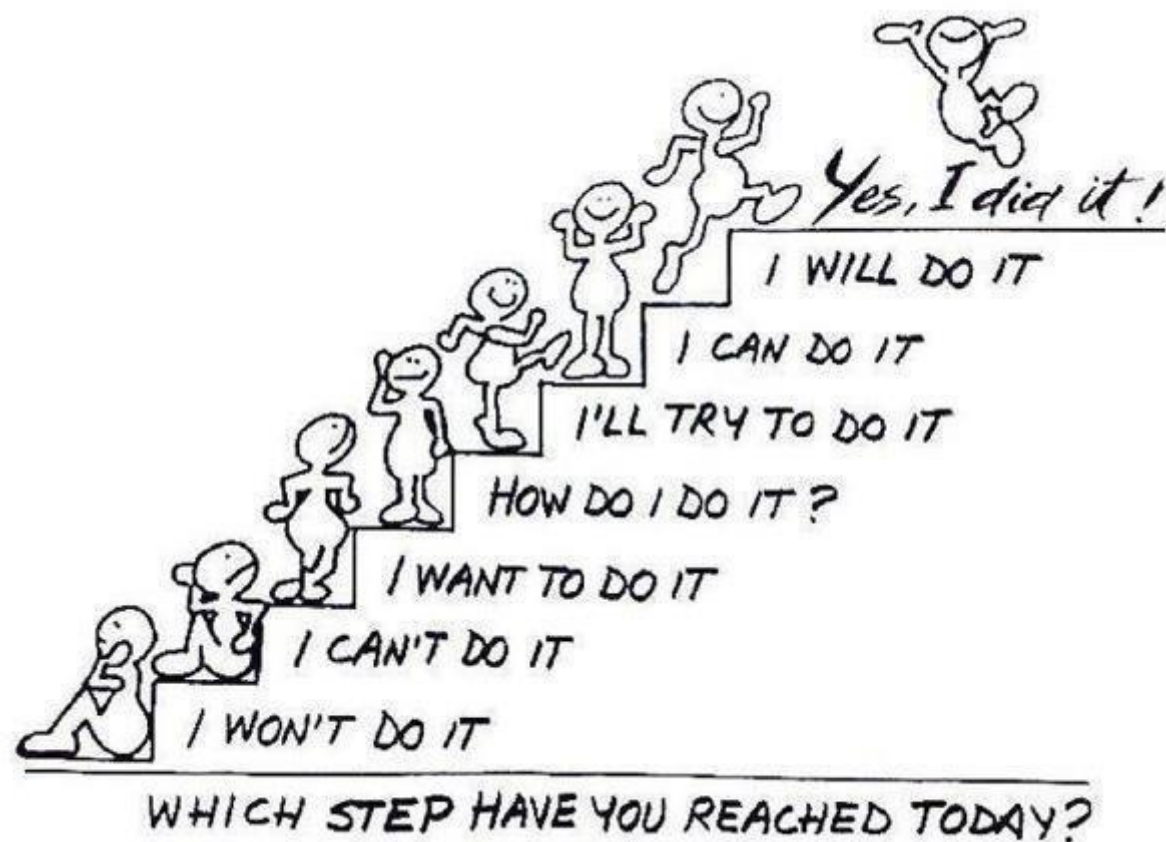
[> Lees meer over pijnrevalidatie bij Reade](#)

## Netwerk Chronische Pijn

In uw woonomgeving kun je behandeling krijgen via een gespecialiseerd oefentherapeut, die aangesloten is bij het Netwerk Chronisch Pijn. Je hebt hiervoor geen verwijzing nodig. Je krijgt individuele begeleiding en het is gemakkelijk te regelen. Bij jouw zorgverzekeraar kun je informeren welke kosten worden vergoed.

Het Netwerk Chronische Pijn bestaat uit oefentherapeuten die gespecialiseerd zijn in de behandeling van mensen met chronische pijn. Alle oefentherapeuten volgen een eenduidige behandelwijze, vastgelegd in het Chronisch Pijn Protocol. Zodat je kunt rekenen op zorg die voor jou op maat is. En die zich richt op het werken naar een betere kwaliteit van leven en bewegen.

[> Lees meer over het Netwerk Chronische Pijn](#)



Heb je een vraag over Reade? Onze afdeling Service & Planning helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | [klantenservice@reade.nl](mailto:klantenservice@reade.nl)