

## Pijn bij kanker

Op 17 september woonden wij in Gent een infosessie van Kom op tegen Kanker bij over 'Pijn bij Kanker'. Vera Callebaut van het multidisciplinair pijncentrum van het UZA (Antwerpen) deed op een uiterst boeiende wijze uit de doeken hoe patiënten en ziekenhuizen moeten omgaan met pijn.

Kankerpatiënten krijgen niet alleen tijdens hun behandeling maar ook nadien te maken met pijn, zowel op fysisch als mentaal vlak. 'Pijn' kan een heel belangrijk deel van je leven innemen want het kan je vertrouwen in jezelf aantasten. Pijn hebben gaat dan ook vaak gepaard met nadenken en piekeren. Verschillende vragen die bij patiënten kunnen opborrelen, zijn:

- Wat is de oorzaak van de pijn?;
- Is er een behandeling voor de pijn en wat zijn de neveneffecten ervan?;
- Wat kan ik nog doen door de pijn?;
- Wat zijn de gevolgen van pijn en gaat het me beperken?;
- Hoe lang ga ik de pijn volhouden?;
- Wat ga ik moeten laten door de pijn?;
- Hoe zeg ik dat ik pijn heb?;
- Aan wie zeg ik dat ik pijn heb?;
- Hoe gaat mijn omgeving reageren?;
- Gaan zij dit begrijpen?;
- Hoeveel mag ik zeggen, hoe vaak en tegen wie?;
- Wat zal ik allemaal missen?;
- Wat ga ik allemaal niet kunnen afwerken?;
- Ga ik er nog voldoende voldoening uithalen?;
- Ga ik het kunnen volhouden?;

Pijn heeft ook een emotionele dimensie die angst met zich meebrengt:

- Angst voor de pijn;
- Angst voor de neveneffecten van de behandeling;
- Angst voor de betekenis van de pijn: betekent dit dat ik hervallen ben?;
- Angst om de pijn niet te kunnen volhouden
- Angst voor verlies
- Gemis voor wat niet meer kan;
- Ontevreden met zichzelf het niet beter aan te kunnen
- Verdriet

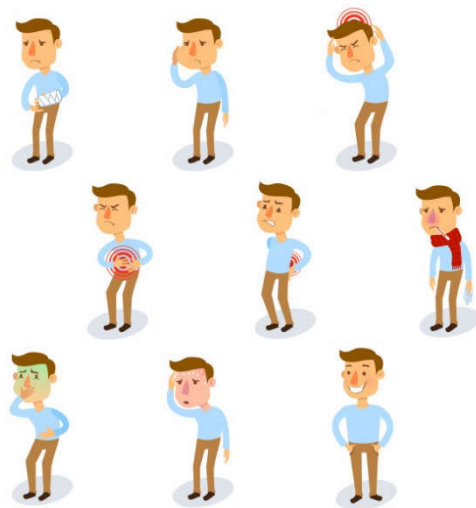


Foto: freepik

Patiënten hebben het ook vaak moeilijk om pijn te uiten. Patiënten vragen zich vaak af welk verdriet en angst ze op die manier bezorgen aan hun omgeving. Ze willen hun omgeving niet ongerust maken door aan te geven dat de pijn toeneemt en dat de pijnmedicatie niet meer helpt. Patiënten zijn ook vaak bezig over hoe ze herinnerd zullen worden. Sommigen willen bijvoorbeeld niet dat op hun begrafenis verteld wordt dat ze heel erg hebben afgezien.

Pijn hindert ook op vele levensdomeinen:

- Fysiek: het zorgt voor fysieke beperkingen, je voelt je vaker onwel, het tast de zelfzorg en zelfstandigheid aan en je kan minder activiteiten doen
- Sociaal: minder sociaal contact met vrienden, minder betrokken in verenigingen, minder hobby's enz.
- Gezin: er is ook een grote impact op het gezin, rollen zullen verschuiven alsook de interacties met je gezinsleden
- Emotioneel: verlies, onzekerheid, schaamte, angst,...
- Persoonlijke overtuigingen: over het eigen kunnen, de relatie tot een ander en het toekomstbeeld

### Biopsychosociaal - medisch

Er zijn verschillende soorten pijn:

- Nociceptieve pijn: pijn die ontstaat door prikkeling van pijnreceptoren ter hoogte van de zenuwuiteinden
- Neuropatische pijn: pijn die ontstaat door het zenuwgeleidingsweefsel. Bij neuropatische pijnklachten worden neuroleptica en antidepressiva voorgeschreven omdat deze medicatie op het zenuwstelsel werkt. Als je hiervoor antidepressiva voorgeschreven krijgt, is het dus niet zo

dat de dokter denkt dat je depressief bent maar omdat deze medicatie de pijn kan bestrijden.

Sommige patiënten zijn bang om pijnmedicatie te nemen omdat ze niet verslaafd willen geraken. Die kans is echter klein en zal zich alleen voordoen als je pijnmedicatie niet alleen neemt om de pijn te bestrijden maar ook om je beter te doen voelen.

Sommige patiënten zijn ook pseudo-verslaafd. Dit komt omdat ze de verkeerde pijnmedicatie hebben voorgeschreven gekregen en de dosering werd opgebouwd omdat ze niet hielp. Wanneer ze overschakelen naar andere medicatie, is er dan ook geen probleem meer.

Wij adviseren patiënten die pijn hebben om hierover te praten. Meld het bij je dokter zodat die je kan helpen. Je moet je zeker niet schuldig voelen als je dit doet. Dit betekent immers niet dat je niet sterk genoeg bent. Pijn is een beschermingsmechanisme van het lichaam en op die manier geeft het lichaam aan dat er iets mis is. Je moet dit dus zeker niet negeren. Je hoeft je er zeker niet bij neer te leggen dat pijn nu éénmaal bij de behandeling hoort. De pijngrens is ook bij iedereen anders dus vergelijk je zeker niet met andere patiënten. Toegeven dat je pijn hebt, is vaak moeilijker dan het negeren. Indien je er niet met je omgeving over kunt praten, kan je ook altijd contact zoeken met zorgvrijwilligers of lotgenotenverenigingen. Wij bieden zeker een luisterend oor voor iedereen.