



Zelfhulp en therapietrouw via internet

'Mijn pijn is afgenomen van een 8 naar een 3'

De pijn werd zó erg dat Saskia Sandifort (41) moest stoppen met werken. Het was huisarts Kees Vos die haar ervan bewust maakte dat haar klachten niet alleen samenhangen met de ziekte van Crohn, maar ook met artrose en fibromyalgie. Saskia kreeg medicijnen en deed mee aan Mijnpijncoach, dat mede door Vos is opgezet.

Saskia is terug in de praktijk van Vos en vertelt hem met een tevreden gezicht dat ze haar leven terug heeft. "Ik doe alles weer, van werken tot sporten." Vos legt uit dat Mijnpijncoach patiënten leert dat zenuwpijn nooit helemaal verdwijnt, maar wel kan verminderen. "Ze leren ook dat het centrum van de pijn in de hersenen zit. Vandaar dat ze

medicatie krijgen tegen epilepsie of depressies; want ook bij zenuwpijn worden de hersenen overprikkeld en daarmee demp je dat. Doordat mensen bij Mijnpijncoach zelf aan het roer staan van hun behandeling en veel uitleg krijgen, krijgen ze een betere pijnbeleving." Gedurende het programma moeten patiënten

een pijndagboek en een pijnscore bijhouden. Saskia glundert. "Ik ben van een 8 naar een 3 gegaan. Ik ben thuis met het programma aan de slag gegaan en heb meerdere keren een gesprek gehad met dokter Vos. Mijnpijncoach biedt inzicht in wat je hebt, leert je dat je pijn geen onzin is en dat het uiteindelijk minder wordt. Mij gaf dat rust en houvast." |

Esther van Noort, medeoprichter Curavista

"Therapietrouw is ingewikkeld. Hoe krijg ik de pil in de patiënt? is niet de enige vraag waar het om draait. Een appje ontwikkelen met steeds de boodschap 'neem die pil' is onvoldoende. Mensen zijn niet therapie-ontrouw omdat ze hun pillen vergeten. Ze hebben geen zin en zien de toegevoegde waarde van medicatie niet. Vandaar dat de focus moet liggen op de héle behandeling.

Met eHealth kun je patiënten echt helpen. Daarom steunt Pfizer Mijnpijncoach, een van de eHealth-modules van Curavista." Mijnpijncoach is een online zelfhulpprogramma voor mensen met chronische pijn. "Patiënten met neuropatische pijn moet je uitleggen wat dat is. Ook moet je vertellen over het effect van medicatie en dat iemand nooit helemaal van de pijn afkomt. Daarnaast moet de patiënt leren hoe hij met restpijn omgaat. Vergeet je één aspect, dan roept de patiënt dat de behandeling niet werkt. Mijnpijncoach besteedt aan al die aspecten aandacht. Patiënten moeten doelen stellen. Zoals wanneer ze welke

| 'De focus moet liggen op de héle behandeling'

medicijnen slikken en wat ze doen aan bewegen. Ze moeten vele stappen nemen. Medicijnen zijn daar maar één onderdeel van. Bij Mijnpijncoach is er steeds een terugkoppeling van informatie van de patiënt naar de dokter en andersom. Dat is heel succesvol." |