

# Non farmacologische interventies

Cursus herkennen en behandelen van pijn voor  
verpleegkundigen



umcg



umcg

# Welke interventies heb jij meegenomen?



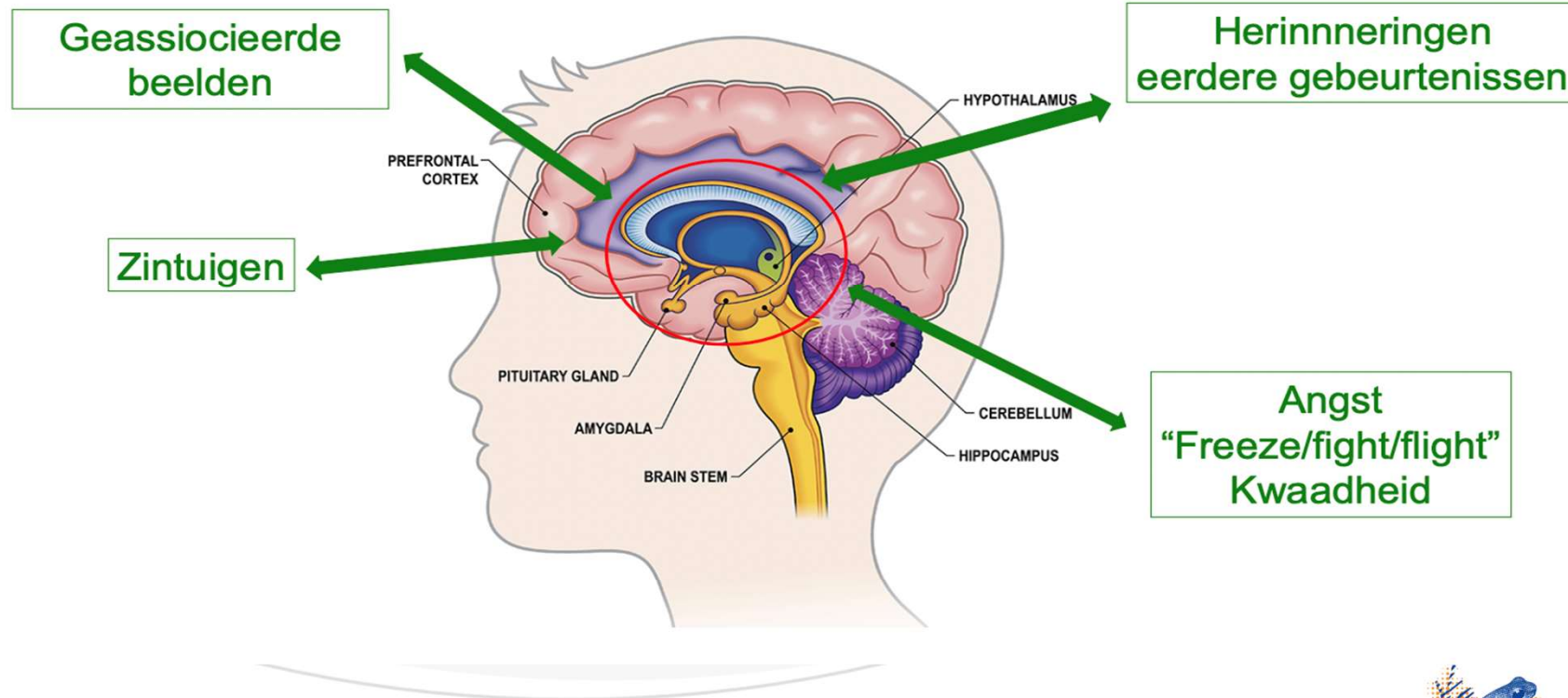
- VR Bril
- Qwiek
- Muziek
- Focus verleggen
- Positief taalgebruik
- Aromatherapie
- Acupunctuur
- Warmte / kou
- Massage



**umcg**

# Pijnmodulatie

## De regulerende rol van het limbisch systeem



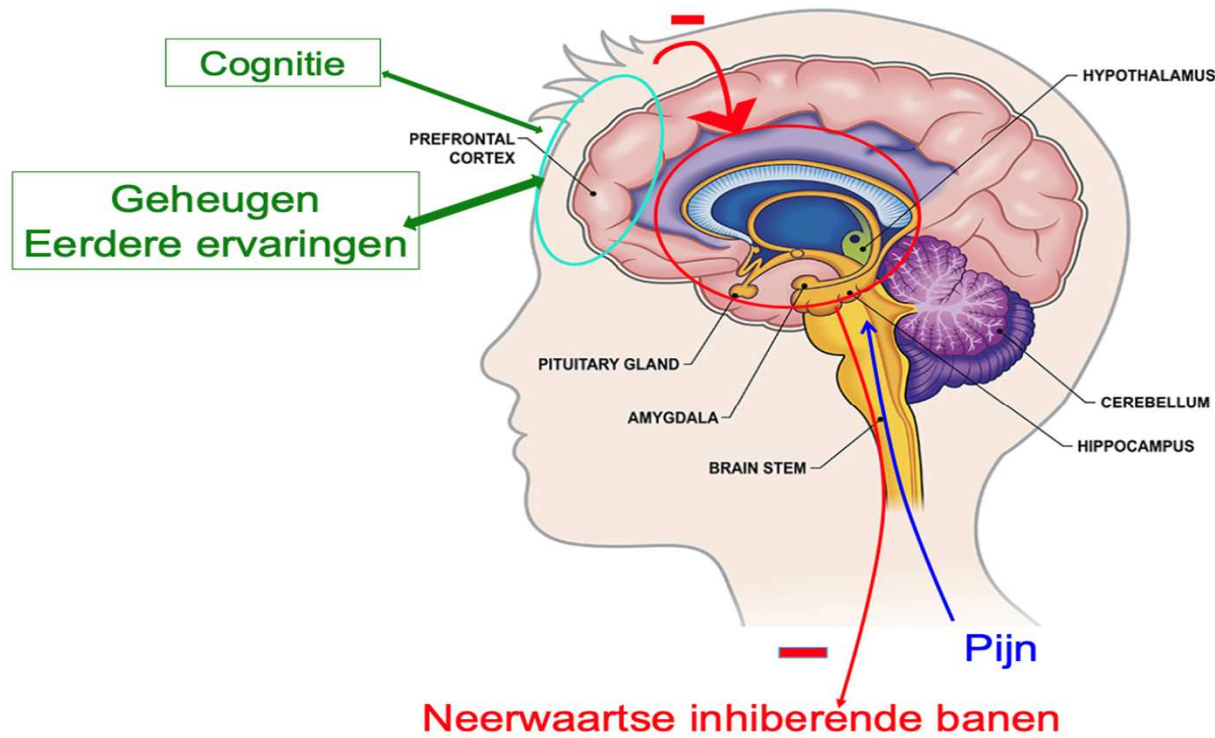
# Ervaring

Ieder individu leert de betekenis van het woord pijn kennen door verwondingen op jonge leeftijd



umcg

# De regulerende rol van het Limbisch systeem en de Prefrontale cortex



# Ziekenhuisopname

Bang

Controle  
verlies

Kwetsbaar

Machteloos

Afhankelijk



**umcg**

# Ziekenhuis

- Extreme situaties van angst, pijn of stress schakelt een natuurlijke staat van trance in, een andere vorm van bewustzijn.
- De medische omgeving is vol met suggesties. De meeste daarvan zijn negatief.
- Begrijpen vaak gegeven informatie verkeerd.
- Het bewuste deel van de hersenen wordt overvoerd en functioneert niet meer logisch.



umcg



# Dwangvrij stressvrij pijnvrij



umcg

# Van angst naar vertrouwen



- Pre procedureel leed (h)erkennen.
- Pijn en angst wegnemen
- Aan vertrouwen bouwen



umcg

# 3 P's

**Preventie**

**Procedure**

**Positieve  
afsluiting**



**umcg**

# One fits all



**umcg**

# De kracht van taal



## Omdoen van stuwband

- "Ik doe nu een band om uw arm en dat knijpt heel hard in uw arm" **Nocebo**
- "Ik doe nu een band om uw arm om de aderen te zien" **Neutraal**
- "Hoe kwam u naar het ziekenhuis?" **Hypnotisch**

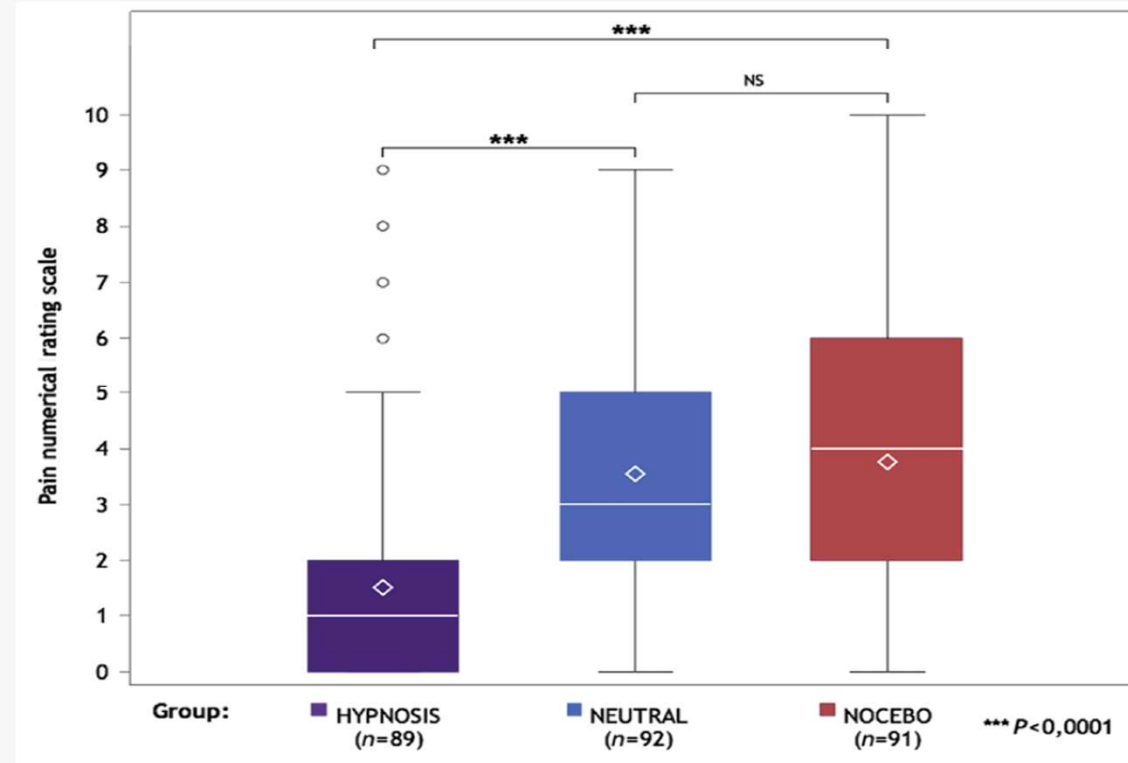


# Effect van taalgebruik op ervaren van angst en pijn

272 patiënten die infuus kregen:

1. Hypnotische communicatie
2. Neutrale communicatie
3. Negatieve communicatie

*Fusco et al Br J An 2020*



umcg

# Effect van positieve woorden en negatieve woorden bij evaluatie van pijn post operatief

Randomized Controlled Trial > Anaesth Intensive Care. 2011 Jan;39(1):101-6.

doi: 10.1177/0310057X1103900117.

The effects of **positive** or negative **words** when assessing postoperative **pain**

C S L Chooi<sup>1</sup>, R Nerlekar, A Raju, A M Cyna

Affiliations + expand

PMID: 21375099 DOI: 10.1177/0310057X1103900117

*Women reporting pain, bothersome pain and requesting analgesia to positively worded and/or negatively worded questions*

	Group N, n=116	Group P, n=116	RR (95% CI)	P value
Reporting pain to initial questioning	63 (54.3)	28 (24.1)	0.44 (0.31-0.64)	<0.0001
Reporting pain at any time	63 (54.3)	72 (62.1)	1.14 (0.92-1.42)	0.23
Reporting pain when asked "Do you have any pain?"	63 (54.3)	44 (50.0)*	0.92 (0.70-1.20)	0.54
Reporting bothersome pain	33 (28.5)	31 (26.7)	0.94 (0.62-1.43)	0.77
Requesting analgesia	31 (26.7)	33 (28.5)	1.06 (0.7-1.62)	0.77



umcg

# Waarschuwingen voor bijwerkingen leidt tot toename van bijwerkingen zelfs in placebo groep

Psychotherapy  
and Psychosomatics

Special Issue

Psychother Psychosom 2018;87:204–210  
DOI: 10.1159/000490354

Received: March 14, 2018  
Accepted after revision: May 22, 2018  
Published online: June 12, 2018

## Implications of Placebo and Nocebo Effects for Clinical Practice: Expert Consensus

Andrea W.M. Evers<sup>a</sup> Luana Colloca<sup>b</sup> Charlotte Blease<sup>c</sup> Marco Annoni<sup>d</sup> Lauren Y. Atlas<sup>e</sup>  
Fabrizio Benedetti<sup>f</sup> Ulrike Bingel<sup>g</sup> Christian Büchel<sup>h</sup> Claudia Carvalho<sup>i</sup> Ben Colagiuri<sup>j</sup>  
Alia J. Crum<sup>k</sup> Paul Enck<sup>l</sup> Jens Gaab<sup>m</sup> Andrew L. Geers<sup>n</sup> Jeremy Howick<sup>o</sup> Karin B. Jensen<sup>p</sup>  
Irving Kirsch<sup>q</sup> Karin Meissner<sup>r</sup> Vitaly Napadow<sup>s</sup> Kaya J. Peerdeman<sup>a</sup> Amir Raz<sup>t</sup>  
Winfried Rief<sup>u</sup> Lene Vase<sup>v</sup> Tor D. Wager<sup>w</sup> Bruce E. Wampold<sup>x,y</sup> Katja Weimer<sup>z</sup>  
Katja Wiech<sup>A</sup> Ted J. Kaptchuk<sup>q</sup> Regine Klinger<sup>B</sup> John M. Kelley<sup>q</sup>



umcg



# Post operatieve pijn en angst verminderen

- We gaan **proberen** of u zonder epidurale pijnbestrijding kan
- Van dit medicijn **kan** u misselijk worden ik geef u alvast een bakje
- Dit medicijn **kan** verslavend werken
- U krijgt een **sterke** pijnstiller
- Ik ben **benieuwd hoe goed** het bij u werkt
- Van post operatieve pijn weet ik dat het iedere dag **minder** wordt, dat is goed om te weten. Een lichaam is namelijk in staat om **snel te herstellen**.



# Taalgebruik tijdens procedures

- **Vermijd zinnen met een negatieve lading of suggestie en laat voorspellingen over een negatieve uitkomst zoveel mogelijk weg**

*Ik ga nu het infuus plaatsen. In plaats van "Daar komt de prik".*

- **Adviseer gewenst gedrag en informeer patiënten zo min mogelijk over wat ze niet mogen doen**

*Wat fijn dat je zo stil ligt.*

*In plaats van: het is belangrijk dat je niet beweegt.*

- **Stel neutrale vragen wanneer u wilt weten hoe de patiënt zich voelt**

*Wat merk je nu? Of Hoe voelt dit?*

- **Geef patiënt keuzes die beide goed zijn**

*Wil je het infuus in je linker of rechterarm?*



**umcg**

# Taalgebruik tijdens procedures

- **Wanneer overduidelijk is wat gaat gebeuren is uitleg vaak niet nodig.**

*Afleidend praten helpt meer dan uitleg van de handeling tijdens de uitvoering.*

- **Wees beschrijvend en laat interpretatie over aan de patiënt (recht op zijn eigen ervaring)**

*Ik ga je nu de verdoving geven, zonder verder te benoemen hoe dat voelt.*

- **Geef vertrouwen in een goede afloop of een goed verloop.**

*Je zult merken dat je je steeds beter gaat voelen.*



**umcg**

# Wat kan je beter niet zeggen?

Je hoeft je geen  
zorgen te maken

Het gaat even pijn  
doen

Hier komt de prik.  
1 – 2 -3



umcg

## Wat kun je zeggen?

Je arm ligt heel rustig, dat is fijn, dan kan ik mijn werk goed doen en is het sneller klaar.

Omdat ik nu met je over die leuke vakantie praat, word jij meer ontspannen, waardoor het gemakkelijker gaat.

Je zult merken dat je je steeds beter gaat voelen, doordat je rustig blijft in en uitademen



**umcg**

# Positieve veranderingen bevorderen

Gebruik **wanneer** voor een gewenst gedrag en resultaat

*Bv wanneer je beter voelt.....*

Gebruik **als** voor ongewenste resultaten die zich kunnen voordoen

*Als je nog eens misselijk bent....*

Breng positieve verwachtingen over

*Zou het niet gaaf zijn als.....*

*Het zal met niet verbazen als....*



**umcg**

# Kracht van woorden



- EN verbindt, MAAR doet te niet
- OMDAT is ook een sterke verbinder
- HOE is positief
- OF geeft onduidelijkheid, kan ook niet lukken
- PROBEREN kan ook niet lukken
- MISSCHIEN kan ook niet lukken



umcg

# Samenvatting

- Positief en suggestief taalgebruik vermindert angst en pijn door verandering van focus en van verwachtingen.
- Is belangrijk bij procedures en het voorschrijven van medicatie.
- Klachten nemen toe omdat wat je aandacht geeft altijd groter wordt.
- Het placebo en nocebo effect.



umcg



# Nog een vraag



**umcg**