

# HOE GAAT U OM MET PIJN?

Er is meer aandacht nodig voor chronische pijn. Dat blijkt ook uit onze enquête die u afgelopen maand kon invullen. Rugpijn is veruit de meest voorkomende oorzaak. Educatie en lichaamsbeweging zijn belangrijke pijlers in de behandeling.

TEKST > MARLEEN FINOULST

**A**fgelopen zomer verspreidde Bodytalk via de websites van Knack en LeVif een bevraging over pijn ([www.pijn2019.be/www.douleur2019.be](http://www.pijn2019.be/www.douleur2019.be)). De vragenlijst was ontwikkeld door de redactie van Bodytalk, met medewerking van pijnexperten prof. Bart Morlion (KU Leuven en European Pain Federation), prof. Patrice Forget (Aberdeen University, Belgian Pain Society) en dr. Susan Broekmans (verpleegkundig specialist UZ Leuven).

## PROFIEL VAN DE RESPONDENTEN

Van de personen die onze enquête invulden, zijn driekwart vrouwen, 65% is hoger opgeleid, 60% is ouder dan 55 jaar en 55% heeft (bijna) dagelijks pijn (chronische pijn). Ter vergelijking. Uit Europees onderzoek (Breivik 2006; Euro J Pain) blijkt dat 19% van de Europese bevolking (in België 23%) kampt met chronische pijn; 56% betreft vrouwen en artrose is de belangrijkste oorzaak.

“Chronische pijn is wat anders dan acute pijn. Acute pijn heeft een waarschuwingsfunctie: je brandt je hand aan de kachel, en dan weet je dat je je hand moet terugtrekken. Chronische pijn heeft die waarschuwingsfunctie verloren. Het is pijn die blijft bestaan nadat het lichaam hersteld is. Niet langer de pijnprikkel is bepalend, maar wel de reactie erop van je brein, het ruggenmerg en de zenuwen - het pijnsysteem dus”, verduidelijkt prof. Bart Morlion.

## GEEN DAG ZONDER PIJN

Iets meer dan de helft van de bijna 3.000 respondenten ervaart (bijna) dagelijks pijn: 29% is geen dag zonder en 26% kampt er bijna dagelijks mee. Slechts 6% van onze respondenten heeft (bijna) nooit pijnklachten. Oudere respondenten hebben vaker dagelijks pijn, veelal als gevolg van artrose en rugpijn (zie verder). We vroegen onze respondenten een score toe te kennen aan de intensiteit van de pijn die ze voor het laatst ervaren hadden: op



### DISCLAIMER

DEZE ENQUÊTE WERD ONTWIKKELD DOOR DE REDACTIE VAN BODYTALK, IN SAMENWERKING MET PIJNEXPERTEN PROF. BART MORLION (EUROPEAN PAIN FEDERATION), PROF. PATRICE FORGET (BELGIAN PAIN SOCIETY) EN DR. SUSAN BROEKMANS (VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST). VOOR DE REALISATIE ERVAN KONDEN WE REKENEN OP FINANCIËLE ONDERSTEUNING VAN HET FARMACEUTISCH BEDRIJF GRÜNENTHAL, MET BEHOUD VAN DE OORSPRONKELIJKE VRAGENLIJST. DE RESULTATEN VAN DEZE ROULARTA-ENQUÊTE WERDEN VOLSTREKT ANONIEM VERWERKT DOOR ROULARTA EN KUNNEN OP GEAGGREGEERDE WIJZE WORDEN GEBRUIKT IN COMMUNICATIE DOOR DE BETROKKEN PARTIJEN, WAARONDER GRÜNENTHAL.

M-DLR-BE-09-19-0007



## PROFIEL VAN ONZE RESPONDENTEN

**Totaal:** 2752 volledig ingevulde enquêteformulieren

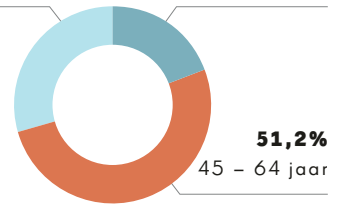
**Nederlandstalig:** 1807 (65,7%)

**Franstalig:** 945 (34,3%)

**Geslacht:** 74,8% vrouwen en 25,2% mannen

**29,3%** Ouder dan 65 jaar

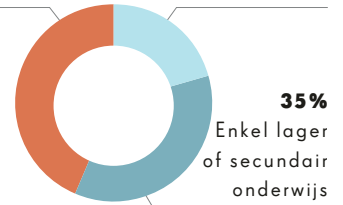
**19,5%** Jonger dan 45 jaar



**Leeftijd**

**44%** Hoger niet-universitair onderwijs

**21%** Universitair



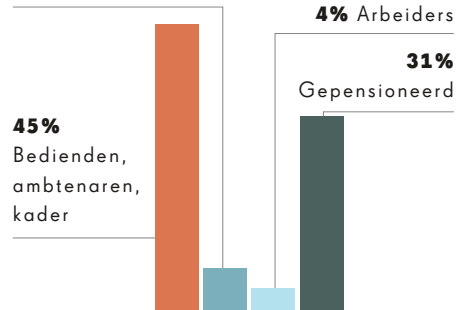
**Opleidingsniveau**

**7%** Vrij beroep en zelfstandigen

**4%** Arbeiders

**31%** Gepensioneerd

**45%** Bedienden, ambtenaren, kader



**Beroep**



GETTY

- ▶ een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 'nauwelijks waarneembare pijn' betekent en 10 de 'ergst denkbare pijn'. Voor iets meer dan de helft was de pijn ernstig maar draaglijk (scores 5, 6 of 7), voor een kwart tot een derde licht tot matig (scores 1 tot 4) en voor één op vijf zeer ernstig tot de ergste denkbare pijn (score 8, 9 of 10). Van de respondenten die intense pijn ervaren (scores 8, 9, 10) heeft 34% er continu last van en 19% bijna dagelijks. De scores zijn vergelijkbaar voor mannen en vrouwen.

### RUGPIJN VERUIT MEEST VOORKOMENDE PIJN

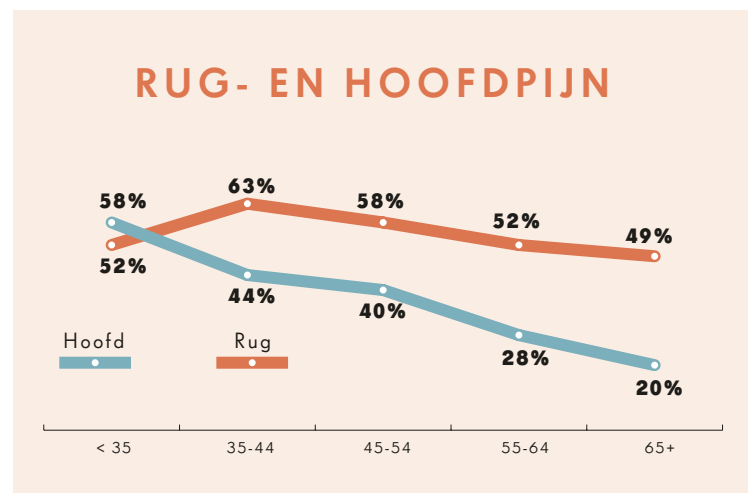
Rugpijn is bij uitstek de meest voorkomende pijnklacht: 70% van de respondenten die de voorbije maand pijn had, heeft dagelijks rugpijn. Jonge mensen (< 35 jaar) hebben vaker last van hoofdpijn (58%), maar oudere respondenten hebben vooral rugpijn (49% van de 65-plussers). Hoofdpijn neemt duidelijk af met het ouder worden: onder de 35 jaar heeft 58% geregeld hoofdpijn en na 65 jaar nog 20%.



**Deze enquête toont aan dat patiënten met chronische pijn, ondanks hun pijn controle kunnen behouden over hun leven, maar dat ze hiervoor de nodige ondersteuning moeten krijgen.**



PATRICE FORGET

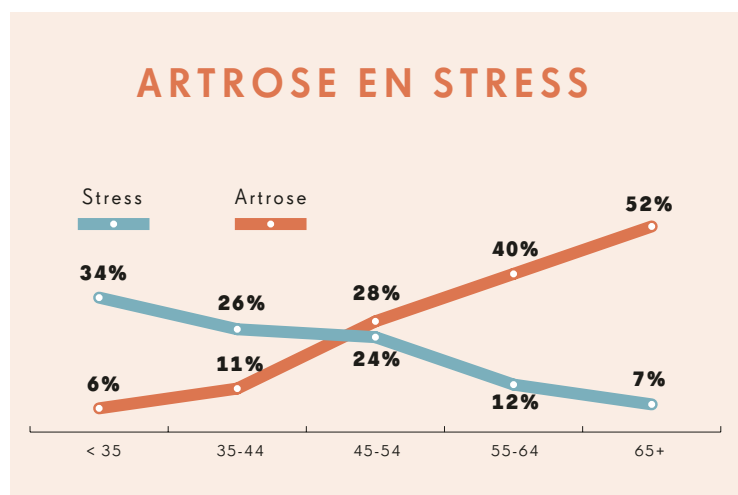






**De cijfers tonen dat chronische pijn onvoldoende reageert op pijnstillers. Chronische pijn verandert het brein. Er is meer nodig dan medicatie alleen.**

BART MORLION



De meest frequent aangegeven oorzaak van chronische pijn is artrose: 35% van onze respondenten (waarvan de meerderheid 55+ is) vinkt aan hier last van te hebben. Andere volgens onze respondenten veelvoorkomende oorzaken zijn chronische ziekten en stress. Vooral jongeren geven aan pijn te ervaren als gevolg van stress (34% van de respondenten < 35 jaar tegenover 7% van de 65-plussers). Sportongevallen zijn goed voor 9% van de vermelde oorzaken en migraine voor 10%. Pijn als gevolg van migraine, chronische ziekte of stress komt minstens dubbel zo vaak voor bij vrouwen dan bij mannen. Pijn door ongevallen en sportblessures valt vooral mannen te beurt, terwijl pijn door artrose door beide geslachten even vaak gemeld wordt. Opvallend is ook dat 22% aangeeft te kampen met zenuwpijn.

### IMPACT VAN PIJN OP WERK EN ANDERE ACTIVITEITEN

Van onze respondenten met chronische pijn is momenteel 44% voltijds of deeltijds aan het

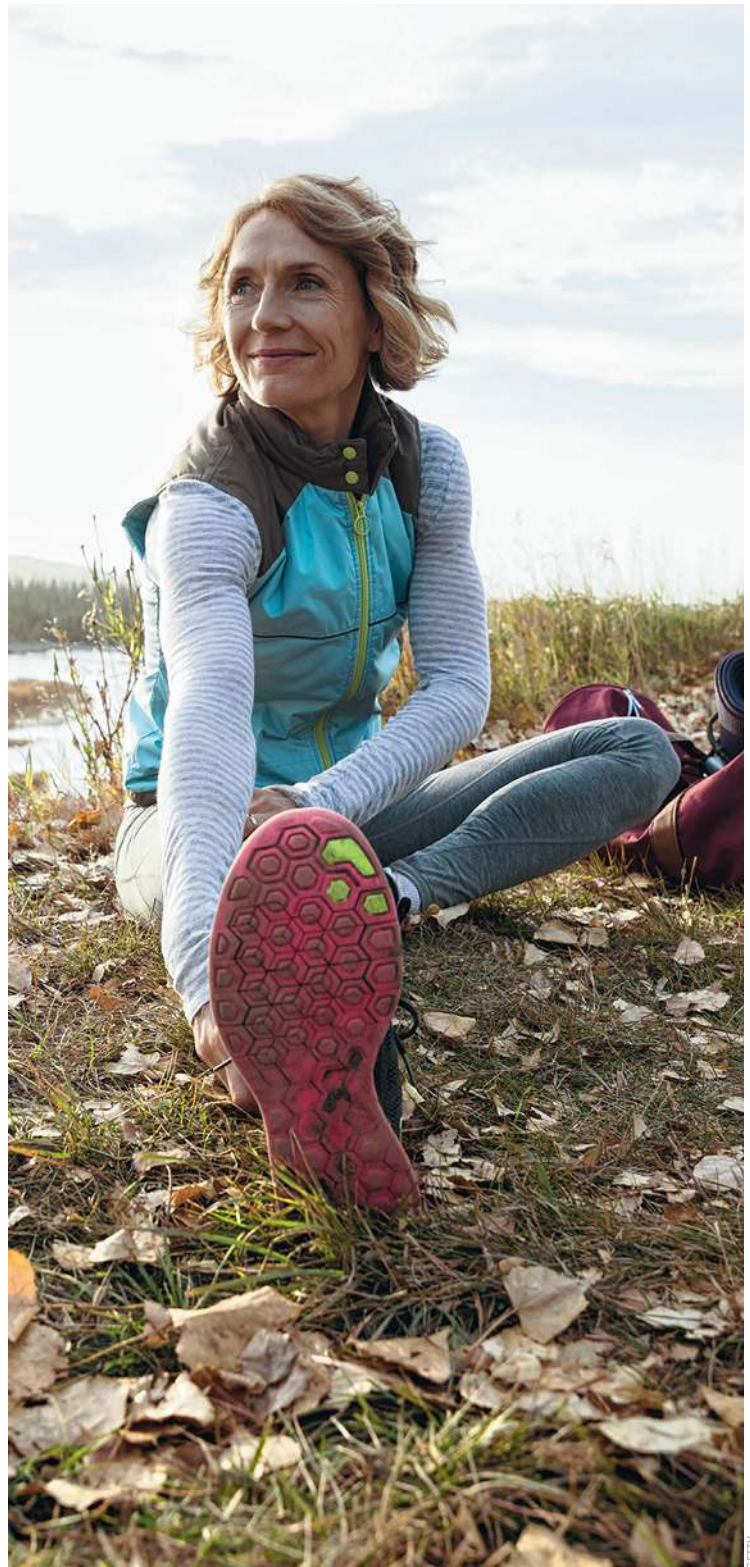


“  
**Ik ben aangenaam verrast dat één op drie respondenten aangeeft te bewegen als alternatief middel tegen pijn. Lichaamsbeweging is het beste wat je kan doen bij chronische pijn, aangepast aan je mogelijkheden.**

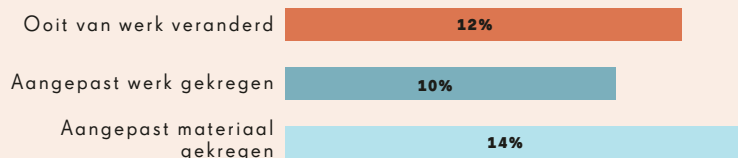


BART MORLION

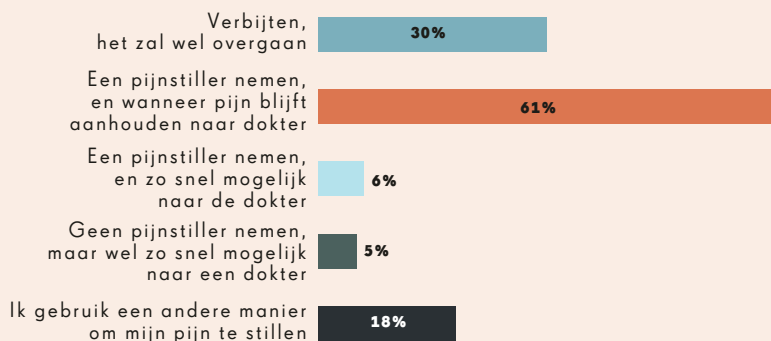
- ▶ werk, 3% werkzoekend of student, terwijl 38% gepensioneerd is. Omwille van pijn is 12% ooit van werk veranderd, kreeg 10% aangepast werk en 14% aangepast materiaal. We vroegen aan diegenen met chronische pijnklachten of hun pijn een impact heeft op hun job of andere activiteiten. Bij 45% heeft de pijn geen impact op het uitoefenen van de job (de meeste respondenten hebben een ‘white collar’-job), noch op autorijden (59%) en ook niet op afspreken met vrienden (57%). Pijn bemoeilijkt wel activiteiten als heffen en tillen (onmogelijk voor 21% en moeilijk voor 58%). Huishoudelijke taken verrichten blijkt ook minder evident, maar vooral voor vrouwen: ruim 70% ervaart hiermee moeilijkheden, tegenover 45% van de mannen. Bij de meesten wordt de slaap verstoord door de pijn.



## BEN/HEB JE OMWILLE VAN JE PIJN ...?



## WAT DOE JE BIJ (NIEUWE) ERNSTIGE PIJN?



Van de respondenten is 14% in ziekteverlof (10% van de mannen en 15% van de vrouwen) en daarvan kampt 42,5% (bijna) continu met pijn.

### MEDISCHE HULP ZOEKEN

De meeste respondenten zoeken geregeld medische hulp (arts, apotheker, pijnklinik) omwille van hun pijn. Slechts één op drie heeft dat de afgelopen drie maanden niet gedaan. Een zeer kleine minderheid (5%) zocht in dezelfde tijdsspanne meer dan tien keer hulp. Zoals verwacht schakelen vrouwen vaker medische hulp in dan mannen (respectievelijk 73% en 65%). Leeftijd speelt hierin amper een rol, wel de frequentie van pijnklachten. Hoe vaker men kampt met pijn, hoe vaker medische hulp wordt ingeschakeld. Wanneer (nieuwe)

ernstige pijn opduikt, neemt 61% meteen een pijnstiller en raadpleegt 5% eerst een arts. Opvallend: 30% verbijt de pijn en hoopt dat het vanzelf overgaat: mannen doen dat vaker dan vrouwen. Vrouwen grijpen iets sneller naar een pijnstiller (63% tegenover 53%).

Wat de soorten pijnstillers betreft slikte 62% de afgelopen drie maanden een eenvoudige pijnstiller (genre paracetamol), 50% een ontstekingsremmer en 16% een morfine-achtige pijnstillers. Eén op vijf gebruikte ook pijnstillende zalfjes. Lichaamsbeweging is voor 31% een alternatief middel tegen pijn. Andere populaire niet-medicamenteuze maatregelen zijn ice packs (13%), warmtepacks (14%), bedrust (23%) en massage (23%). Drie procent drinkt alcohol en nog eens 3% neemt zijn toevlucht tot medicinale cannabis.



## 86% van de respondenten kent de maximale dosis van zijn pijnstiller. Die kennis is erg belangrijk en bewijst dat pijneducatie werkt.



SUSAN BROEKMANS

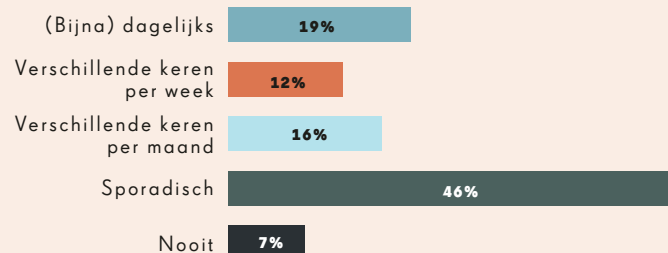


### ► TEVREDEN OVER PIJNSTILLERS

Van alle respondenten slikt 46% slechts sporadisch pijnstillers en 19% bijna dagelijks (zie grafiek 'Gebruik je regelmatig pijnstillers?'). Van de mensen met continue pijnklachten, slikt iets minder dan de helft (47%) dagelijks pijnstillers. De meeste respondenten nemen pas een pijnstiller als het echt te erg wordt; men probeert het gebruik ervan te beperken. Wordt een arts ingeschakeld omwille van het pijnprobleem, dan zal één op twee het advies strikt opvolgen, 41% neemt de voorgeschreven pijnstiller enkel in zolang de pijn duurt en 7% negeert het advies en zoekt een alternatief. Opvallend: 61% leest altijd de bijsluiter van een nieuw voorgeschreven pijnstiller, ouderen en vrouwen doen dat het vaakst. Zesentachtig procent kent de maximale dosis van de pijnstiller. Ruim de helft van de respondenten (54%) heeft nog nooit last gehad van nevenwerkingen van pijnstillers, 36% ondervond wel nevenwerkingen, terwijl 10% dit niet weet. Vrouwen ondervinden vaker nevenwerkingen dan mannen: 40% tegenover 23%. Wie continu pijn heeft, ervaart veel vaker nevenwerkingen in vergelijking met mensen die slechts af en toe een pijnstiller slikken: 56% tegenover 19%. Wie nevenwerkingen ondervindt stopt meestal de inname.

Bijna alle respondenten (97%) hebben één of meerdere soorten pijnstillers in huis. Die kochten ze zonder voorschrift bij de apotheker (57%) of met voorschrift van een arts (74%). Bijna 70% van de respondenten geeft aan dat zijn of haar apotheker spontaan informatie geeft over de gekochte pijnstiller. Eenenzeventig procent vindt het effect van voorschriftplichtige pijnstillers goed tot zeer goed (8 – 10 op een schaal van

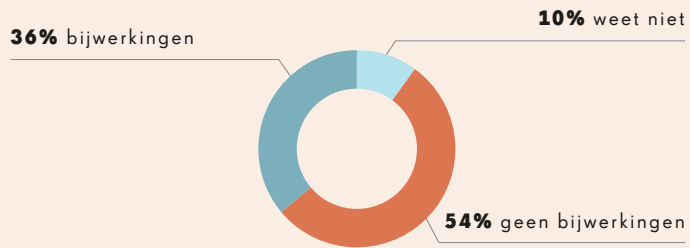
### GEBRUIK JE REGELMATIG PIJNSTILLERS?







## HEB JE OOI**T** BIJWERKINGEN ONDERVONDEN BIJ HET NEMEN VAN PIJNSTILLERS?



1 tot 10) en iets minder respondenten (61%) is even tevreden over vrij verkrijgbare pijnstillers. Die tevredenheid vermindert naarmate men langer pijnstillers inneemt: de helft van de respondenten die dagelijks een pijnstiller inneemt is tevreden over vrij verkrijgbare pijnstillers en 60% over voorschriftplichtige.

Negentig procent heeft vertrouwen in de medicatie die de arts voorschrijft, maar 40% zegt wel bezorgd te zijn niet meer zonder te kunnen. 80% vindt het vervelend om medicatie te moeten innemen en 91,5% doet dit liefst zo weinig mogelijk. Een ruime helft (55%) vindt dat pijnstillers helpen om de dagelijkse activiteiten op te nemen.

### CONCLUSIE

De enquête toont vooral dat chronische pijn een onderschat probleem is waar zeer veel mensen mee worstelen. Terwijl er veel aandacht gaat naar ziekten als diabetes en borstkanker, blijft chronische pijn sterk onderbelicht. Rugpijn is een belangrijke oorzaak van veel ellende. Dat één op drie mensen aangeeft te bewegen als alternatief pijnbestrijdingsmiddel, wijst erop dat de boodschap 'bewegen helpt tegen pijn' stilaan doordringt, alvast bij hoogopgeleiden. Opvallend is ook het lage percentage ziekteverzuim door pijn: onze respondenten slagen erin min of meer normaal te functioneren ondanks pijn. Vermoedelijk speelt ook de aard van hun werk hierin een rol. ■



**De werkzaamheid en  
nevenwerkingen van een pijnstiller  
moeten in balans zijn.**

**Een pijnstiller is nuttig zodra die  
je helpt beter te functioneren.**



SUSAN BROEKMANS