

Altijd pijn in je blaas: hoe ga je daar mee om?



Universitair Medisch Centrum Groningen

Bert Messelink
Uroloog - seksuoloog NVVS
Universitair BekkenbodemCentrum Groningen

Au

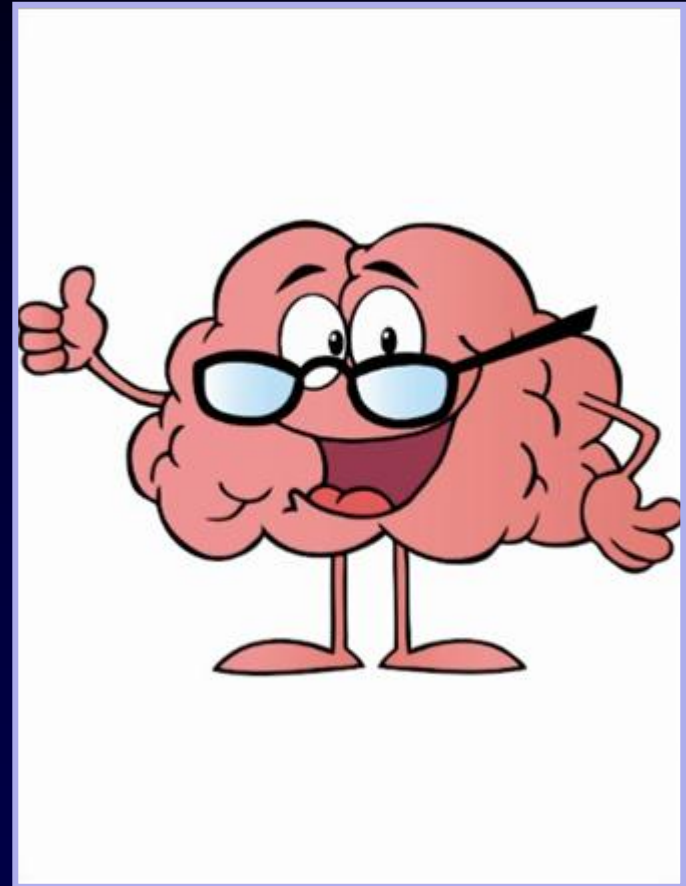
Pijn is van alle dag.

Acute pijn



Voorstellen

Stijn Brein

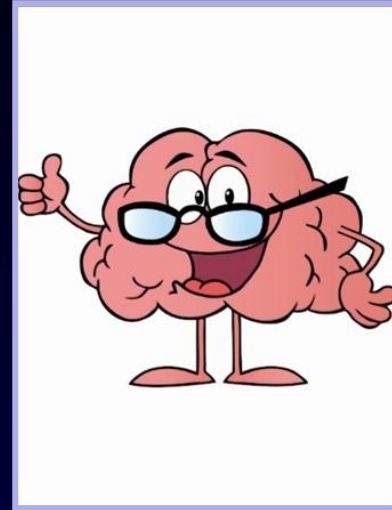


Acute pijn



Acute pijn

Makkie !



Chronische pijn

December

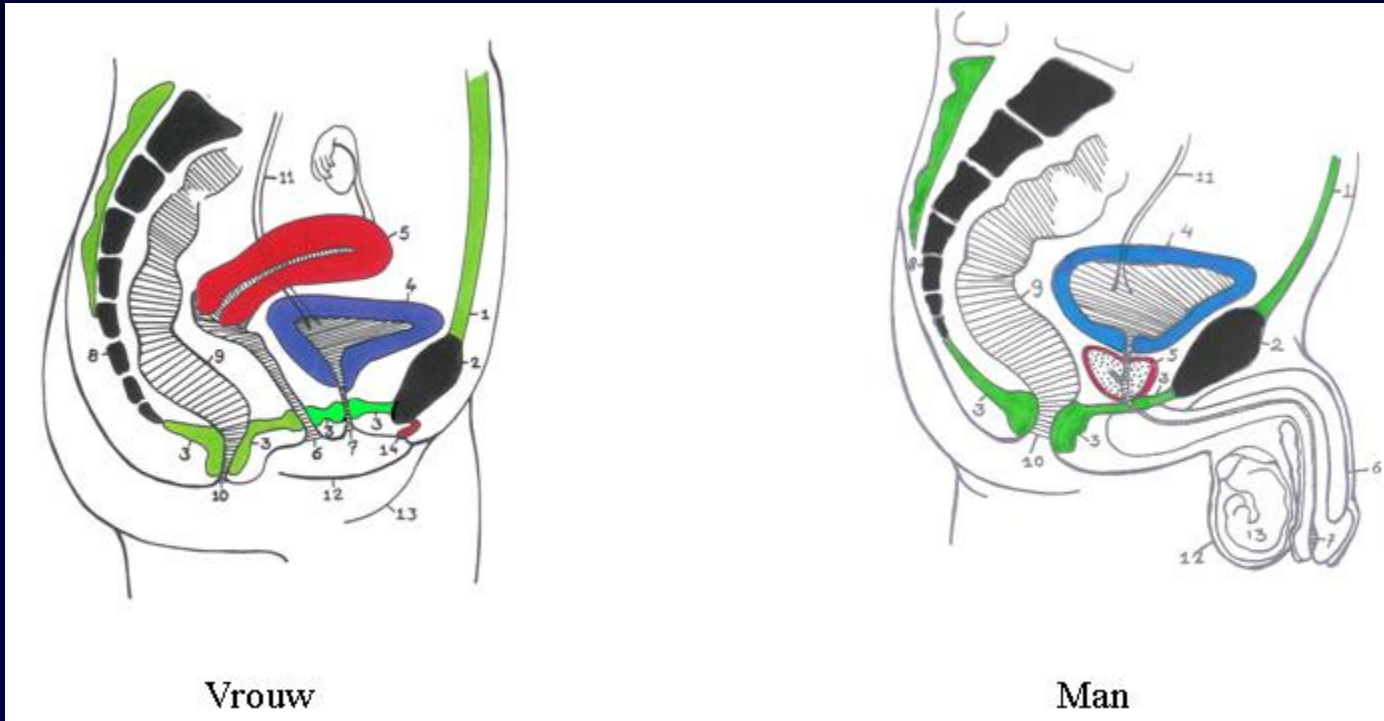
Wk	M	T	W	T	F	S	S
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

Kusje helpt niet



Chronische pijn

gynaecoloog – uroloog – chirurg – MDL arts

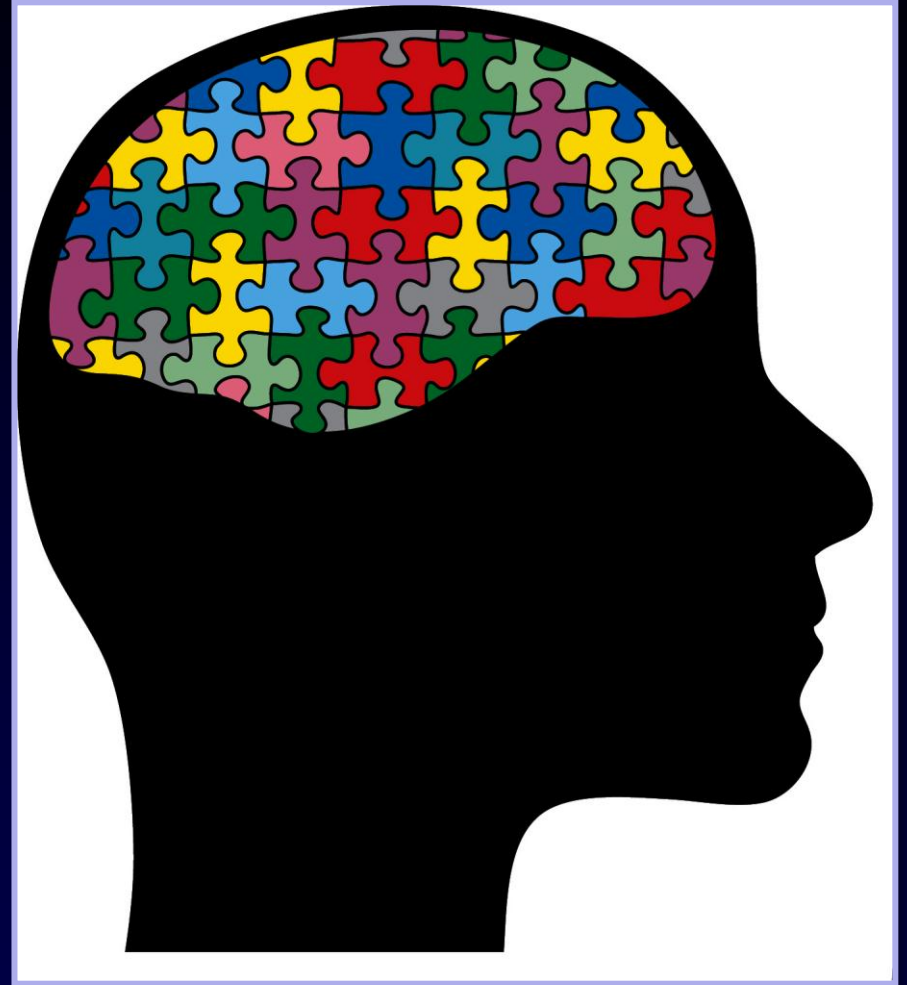
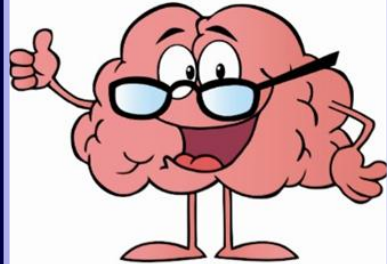


Chronische pijn



Chronische pijn

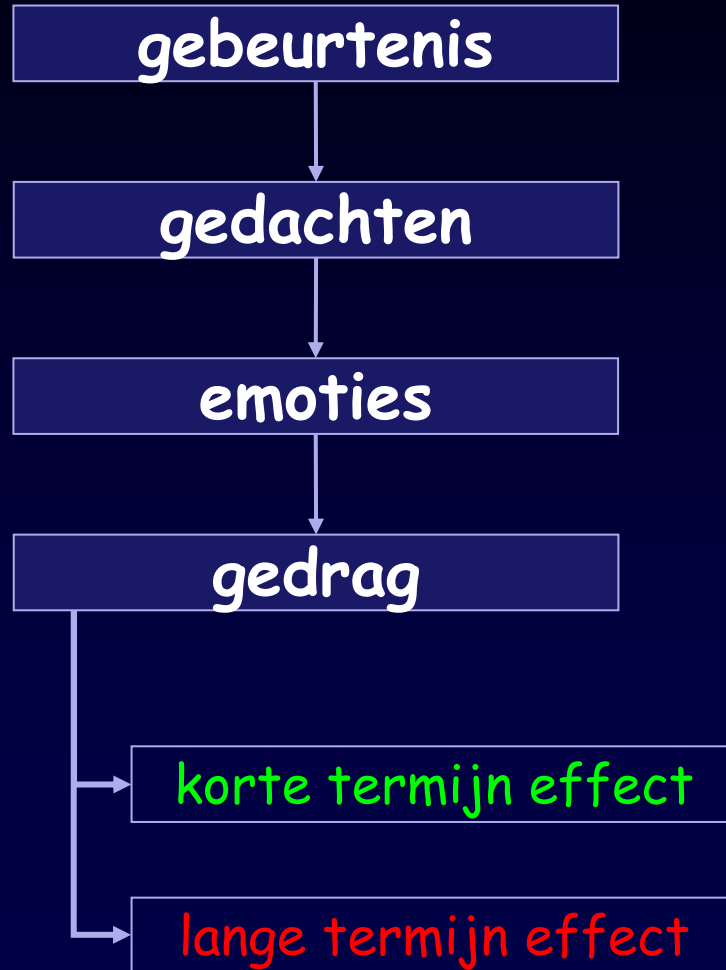
Puzzelen



Chronische pijn



Chronische pijn



Chronische pijn

Pijn in de relatie

Situatie → **R**actie → **C**onsequentie

Man 'Zullen we vanavond samen uit eten gaan?'	Vrouw 'Dat gaat niet, ik heb weer zo'n pijn in mijn buik'	Man 'Wat naar nou, maar ik had me er erg op verheugd'	Vrouw Staat zeer moeizaam, met een van pijn vertrokken gezicht op.	Man 'Je hebt echt veel last hè? Blijf maar lekker zitten, dan ga ik koken'
S →	R ✗	SR ✦	RC ←	C

Chronische pijn

Mindfulness en pijn

- ✓ **niet oordelende aandacht**
 - 'ik voel pijn' versus 'die rotpijn is er weer'
- ✓ **in het hier en nu**
 - 'ik voel me goed' versus 'zal het vanavond ook goed gaan'

Met aandacht voelen

Chronische pijn

Minder sporten

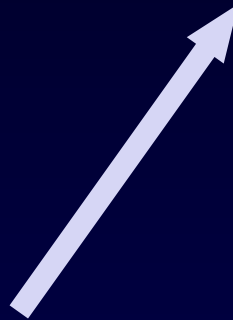
Minder vrijen

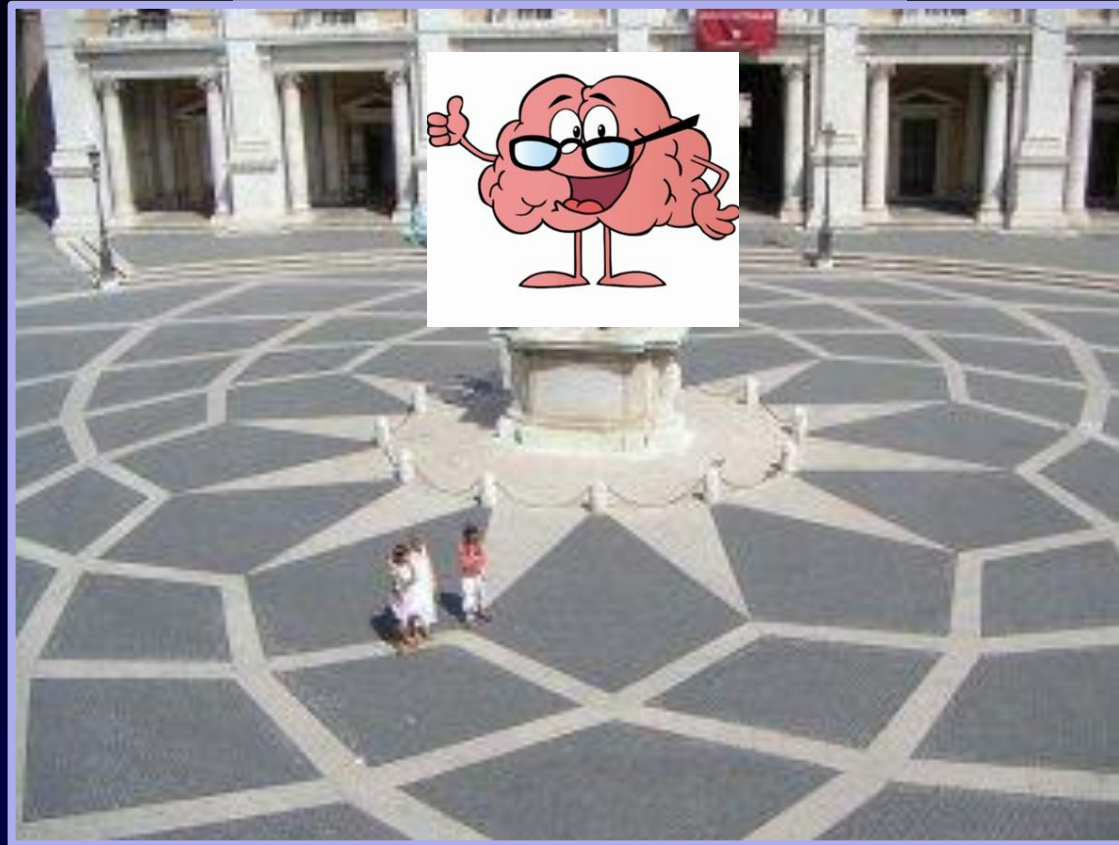
Minder werken

Minder plezier

Activiteit

Begeleiding





Stijn Brein Plein