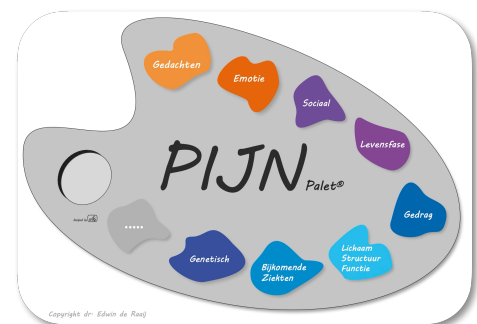




Handleiding voor het gebruik van het Pijnpalet® bij Aanhoudende Musculoskeletale Pijn

1. Doel en Achtergrond

Het Pijnpalet®, ontwikkeld door dr. Edwin de Raaij, is een educatief en diagnostisch hulpmiddel dat gebaseerd is op het biopsychosociale (BPS) model. Dit instrument ondersteunt zorgprofessionals en cliënten om samen inzicht te krijgen in de verschillende dimensies van pijn: biologisch, psychologisch en sociaal. Het doel is om bewustwording en begrip te vergroten en zo te komen tot een gerichte behandeling van langdurige musculoskeletale pijn (MSP). Het Pijnpalet® is met name geschikt voor cliënten die vastlopen in een patroon van aanhoudende pijn, waarbij traditionele, puur lichamelijke verklaringen onvoldoende zijn.



2. Voorwaarden en Timing van Gebruik

Het Pijnpalet® kan alleen effectief worden ingezet wanneer zowel de cliënt als de zorgprofessional hier klaar voor zijn. Er is een samenwerkingsgerichte en gelijkwaardige houding nodig, evenals open communicatie tussen beide partijen.

Vereiste competenties van de pijnprofessional

- Multidimensionale visie: De therapeut moet verder kijken dan alleen het biomedische model.
- Gezamenlijke besluitvorming: Open en onderzoekende gespreksvoering is essentieel.
- Cliëntgerichtheid en reflectie: De cliënt staat centraal en leidt het proces; de therapeut vermijdt snelle, kant-en-klare oplossingen.
- Empathie en samenwerking: Wederzijds begrip en co-creatie zijn fundamenteel.

Criteria voor gebruik

- Multidimensionale consensus: Zowel therapeut als cliënt erkennen dat pijn door meerdere factoren wordt beïnvloed.
- Actieve interesse van de cliënt: Na uitleg van het BPS-model moeten de volgende twee vragen met 'ja' worden beantwoord:
 - Herkent u dat pijn door meerdere factoren beïnvloed wordt?
 - Zou u daar meer van willen weten?



3. Stappen in het Gebruik

Stap 1 – Voorbereiding en uitleg

De zorgprofessional licht het doel van het Pijnpalet® toe en overhandigt het formulier, dat te vinden is op pijneducatie.nl. Indien gewenst kan er ook een instructievideo worden getoond via dezelfde website.

Stap 2 – Zelfstandig invullen (huiswerk)

De cliënt vult het formulier thuis in, bij voorkeur samen met een naaste.
Bij elke dimensie wordt overwogen:

- Hoe sterk dit aspect de pijn beïnvloedt;
- Concrete voorbeelden of situaties;
- Of en hoe dit aspect beïnvloedbaar is.

Stap 3 – Analyse en bespreking

De ingevulde informatie wordt samen met de professional besproken. Er wordt gekeken welke dimensies het meest bepalend zijn voor de pijnervaring van de cliënt. Dit vormt de basis voor het opstellen van een persoonlijk pijnprofiel en een behandelplan op maat, waarbij de regie bij de cliënt ligt.

4. Integratie in Behandelplan en Samenwerking

Het Pijnpalet® fungeert als communicatie- en samenwerkingsinstrument. Het maakt mediators zichtbaar die invloed hebben op de hulpvraag, versterkt het zelfinzicht en de regie van de cliënt, en bevordert de samenwerking tussen verschillende zorgprofessionals. Bij overleg of verwijzing wordt gecommuniceerd in de terminologie van de betreffende discipline. Ook bij complexe situaties, zoals trauma of angststoornissen, behoudt de cliënt de regie.

Kernsamenvatting

Het Pijnpalet® is een praktisch, multidimensionaal hulpmiddel dat cliënten met aanhoudende pijn helpt inzicht te krijgen in de biologische, psychologische en sociale factoren die hun pijn beïnvloeden, en dat zorgverleners ondersteunt in een samenwerkende, cliëntgerichte aanpak.