Is gedeelde pijn halve smart? De lange termijn ervaring van chronische pijnpatiënten die pijneducatie in groep volgen in de huisartspraktijk

Haio: DAMAN Laura , U.A.
Promotor: WENS Johan , U.A.
Praktijkopleider: Anciaux Joris , VANDECASTEELE Lise , VANDEROOST Filip

Context: Chronische pijn is een complex probleem dat we als huisartsen vaak moeilijk kunnen aanpakken en meestal niet effectief farmacologisch kunnen behandelen. Uit de wetenschappelijke richtlijnen weten we dat psychotherapie, patiënteducatie en begeleiding bij dagelijks beweging goede niet-farmacologische opties zijn om chronische pijn aan te pakken in de eerste lijn. Het pijneducatietraject ‘Je Pijn Te Lijf’ werd in kleine groepjes patiënten met chronische pijn aangeboden in de praktijken van Geneeskunde voor het Volk: in 10 wekelijkse sessies van 2 uur kregen zij onder begeleiding van psychologen en huisartsen educatie en psychotherapie over hun pijn.

Onderzoeksvraag: Tijdens dit kwalitatief onderzoek werden deelnemers van 4 groepen die deze pijncursus het voorbije jaar afgerond hebben in 4 Vlaamse praktijken van Geneeskunde voor het Volk geïnterviewd over hun ervaring bij het volgen van deze cursus, nu deze langer achter de rug was

Methode: Van de 26 deelnemers uit deze 4 groepen, werden in totaal 8 personen geïnterviewd in kleine groepjes van 1 tot 3 personen, telkens samen met de andere deelnemer(s) van hun pijngroep. De interviews werden gecodeerd in Nvivo en verwerkt volgens een flexibele thematische analysetechniek.

Resultaten: De geïnterviewde deelnemers aan de cursus waren allen tevreden over hun deelname. Er waren individuele verschillen betreffende welk aspect van de cursus het meest waardevol is. Hun ervaringen met pijn delen met lotgenoten en erkenning krijgen voor hun pijnprobleem was voor de meerderheid erg belangrijk. De meesten leerden veel bij over het pijnsysteem in het brein en werden zich bewuster van het effect van stress. Ze leerden hun pijn beter te aanvaarden en hun grenzen te bewaken.

Conclusie: Het verder organiseren van de cursus in zijn huidige vorm wordt aangeraden en kan hopelijk nog verder uitgebreid worden naar andere locaties. De positieve effecten in het dagelijks leven beginnen te verwateren in de groepen die al een jaar geleden hun cursus hebben afgerond. De suggestie om een opvolgmoment of praatgroep te voorzien na het afronden van de cursus kwam uit een interview voort en is een mogelijke oplossing die in de toekomst kan geëxploreerd worden.