

MODULE 1 - Pijneducatie en bewijzen verzamelen

1.3 Inzicht in jouw klachten?



Met deze oefening creëer jij inzicht in jouw klachten.

Welke klachten zijn onregelmatig? Onsamenhangend? Onlogisch? Wat triggert het?

Wanneer is het begonnen? Wanneer zijn ze verdwenen?

Let op:

Bewaar de uitwerking goed. Je gebruikt het in de opvolgende oefeningen.

Het is nuttig om deze oefening uit te werken. Zodat je een oorzaak-en-gevolg verhaal kunt bouwen rond de ontwikkeling van jouw klachten. Je ziet ook direct of ze worden veroorzaakt door stress en overtuigingen over ziekte en klachten.

We gaan verder met het verzamelen van jouw bewijzen:

Bekijk de klachten in de tabel van de vorige oefening die je hebt uitgewerkt.

Waar heb jij JA bij gezet?

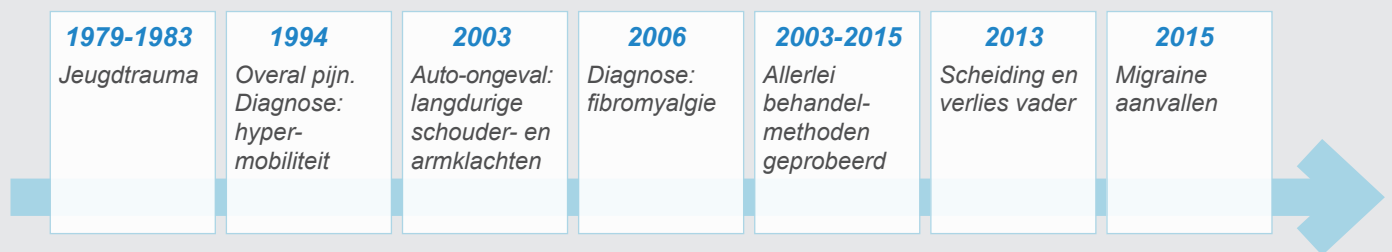
Beantwoord voor elke klacht waar JA bij staat de onderstaande vragen:

1. In welk jaar is deze klacht gestart?
2. Is deze klacht ook weer verdwenen? Zo ja, wanneer? in welk jaar?
3. Wat was de oorzaak van deze klacht; wat dacht jij of jouw artsen?
4. Hoe lang heeft deze klacht geduurd?
5. Is het nog steeds aanwezig?
6. Is er een behandeling die geholpen heeft? Voor hoe lang heeft deze behandeling geholpen?
7. Welke stressvolle dingen waren er op dat moment in je leven die mogelijk verband hielden? Waren er sterke emotionele reacties op de gebeurtenissen? Welke emoties? Licht toe (voorbeelden van stressvolle gebeurtenissen: verlies van een baan, een partner die u gestrest of verbaal mishandelde, het begin of einde van een relatie, de geboorte van een kind, overlijden in het gezin, iets positiefs zoals een promotie of een nieuwe baan, het starten van een nieuw educatief programma, een verwonding die veel angst veroorzaakte, beledigende of ontevreden interacties met een zorgverlener, de zorg voor een ziek of ouder familielid, enz.)



8. Is deze klacht ontstaan door een tumor, breuk, beschadiging van weefsel, verwonding of acute infectie?
9. Veranderd deze klacht bijvoorbeeld op basis van tijdstip op de dag? Of heb je het soms wel en soms niet? Krijg je soms ook andere klachten in het lichaam?
10. Wordt de klacht veroorzaakt door niet-medische factoren, bijvoorbeeld door matige tot weinig bewegen, door het eten van bepaald voedsel, door angstige gedachten, door emoties en stress?
11. Zet jouw antwoorden in een tijdlijn. Zo kun je in één oogopslag zien hoe jouw klachtengeschiedenis eruit ziet.

Voorbeeld



Aantekeningen voor jezelf: