

nawoord

Zo ken ik Leen Vermeulen: een enthousiaste arts vol energie die elk onrecht aanvecht. Chronische pijn is zo'n hinderpaal. Jammer genoeg komt hij frequent voor in alle lagen van de bevolking, wereldwijd. Door hem hebben velen het gevoel dat ze in een doodlopend straatje vastzitten. Want hij brengt verschillende verlieservaringen met zich mee en sleept je op een emotionele glijbaan met allerlei gevoelens van frustratie en kwaadheid, die dan weer botsen op onbegrip van je omgeving.

Blijf niet bij de pakken zitten maar neem zelf je leven terug in handen: dat is de boodschap van dokter Leen in dit boek. Die boodschap lijkt eenvoudig maar wie haar wil waarmaken, botst op het gegeven dat het praktisch onmogelijk is de hoop los te laten dat je pijn ooit helemaal zal verdwijnen. Eigenlijk is dat ook oké want hoop doet leven. In pijncentra proberen we de pijn te verminderen zodat hij draaglijk wordt, maar jammer genoeg lukt het vaak niet hem helemaal en definitief weg te krijgen. Dan moet je als patiënt de knop leren omdraaien en begint het moeizame proces om weer kwaliteit van leven te vinden ondanks de pijn. Begrijp hoe je lichaam werkt en begin aan de moeilijke overgang om je pijn in het dagelijkse leven te aanvaarden en daarmee om te gaan. Het zijn essentiële stappen om zelf je pijn klein te krijgen.

Met duidelijke beelden - brandalarm, leeuwen en surfers, auto- en garageproblemen... - leggen dokter Leen en Judith Vanistendael de werking van pijn in de hersenen bevattelijk en visueel helder uit. Omdat de hoofdstukken zo overzichtelijk zijn, met telkens duidelijke conclusies, kan je de informatie op je eigen tempo verwerken. En je pijn terugdringen tot leefbare proporties, zodanig compact dat hij in een rugzakje past. Het is aan jou: ofwel sta je daar met deze ballast langs de kant van de weg, ofwel zwier je je rugzakje over de schouder om uit deze doodlopende straat te stappen, terug het leven in.

Koen Van Boxem

Voorzitter Vlaamse Anesthesiologische Vereniging voor Pijnbestrijding