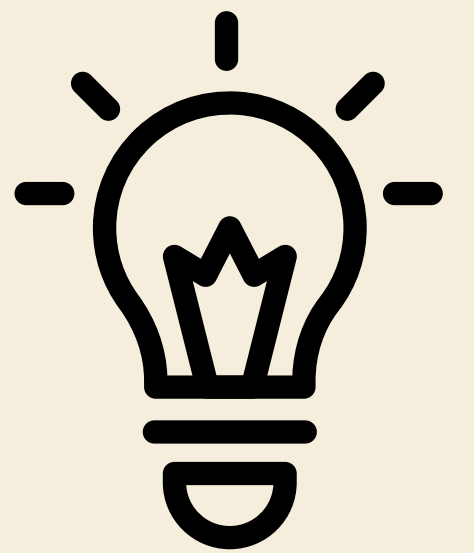


Non-farmacologische interventies

Wat u zelf kan doen tegen pijn.

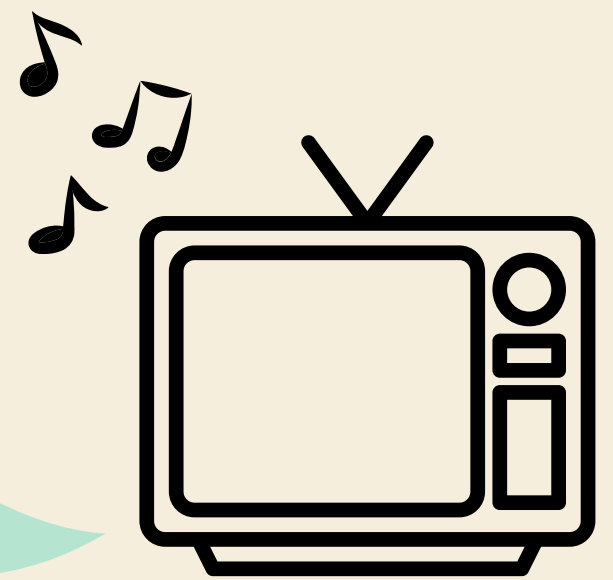
Wat zijn non-farmacologische interventies?

Non-farmacologische interventies zijn interventies die u kan inzetten om uw pijn te verminderen zonder (extra) medicijnen te nemen. Deze interventies richten zich vooral op ontspanning en comfort en hebben een positieve invloed op uw pijnervaring.



Voorbeelden van wat u zelf kan doen:

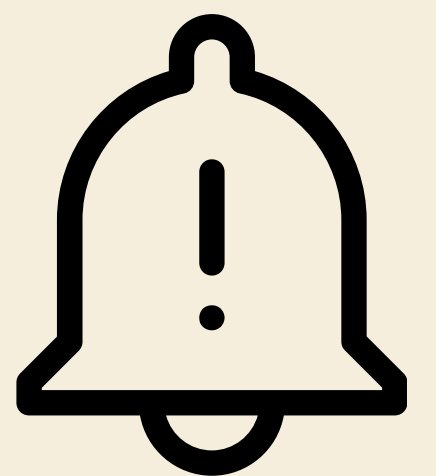
- Vraag uw verpleegkundige om een kruik: warmte kan helpen tegen pijn!
- Vraag uw verpleegkundige om een Jantje: dit is een zacht kussen waarmee u tegendruk kan geven tegen bijvoorbeeld uw buik!
- Loop een rondje over de afdeling: beweging is goed voor u!
- Kijk televisie, luister muziek, bel iemand op: afleiding is goed om uw gedachten van pijn weg te halen



Waarom is dit belangrijk?

Sommige medicijnen kunnen vervelende bijwerkingen met zich mee brengen. Ook zijn medicijnen soms helemaal niet nodig en kan u het op een andere, prettigere manier oplossen!

Disclaimer: soms zijn medicijnen toch noodzakelijk bij (hevige) pijn. Overleg met uw verpleegkundige over de beste optie.



Wilt u meer weten?

Vraag het uw verpleegkundige!

