**Pijn bij ouderen *2*e *Landelijke studiedag***

Pijn is een veelvoorkomend probleem onder ouderen. Deze pijn heeft zowel een fysieke als een mentale component. De mentale component van pijn wordt helaas nog te vaak verwaarloosd. Zonde, want hier is veel winst te behalen, zo hoort u tijdens deze dag. Fysieke pijn wordt veelal bestreden met medicatie waardoor polyfarmacie bij ouderen regelmatig aan de orde is. Het is belangrijk dat u weet waar u op dient te letten wanneer er meerdere medicijnen tegelijk worden gebruikt. Hier staan we tijdens deze dag uitgebreid bij stil. Daarnaast zijn er tal van andere manieren om pijn bij ouderen te verlichten. Zo wordt er steeds meer complementaire zorg toegepast en ook bewegen kan een belangrijke rol spelen bij pijn. Tijdens deze studiedag hoort u zin en onzin van diverse vormen van complementaire zorg en wat u kunt doen met beweging en lichaamshouding van ouderen om pijn te verlichten en zelfs te voorkomen.

Alle aspecten van pijn bij ouderen zullen tijdens de studiedag Pijn bij ouderen aan bod komen. Er is voldoende ruimte voor uw vragen en ervaringen. Na deze dag is uw scala aan mogelijkheden om pijnklachten bij uw cliënt/patiënt te voorkomen en verlichten uitgebreid waardoor u uw cliënt/patiënt nog beter kunt bijstaan!

**Programma**

**Ochtendprogramma**
**9.30 uur Registratie en ontvangst met verse koffie en iets lekkers**

**10.00 uur Opening door dagvoorzitter**

Blik op recente ontwikkelingen.

*prof. dr. Wilco Achterberg, hoogleraar institutionele zorg en ouderengeneeskunde aan het LUMC en specialist ouderengeneeskunde bij Topaz*

**10.30 uur Complementaire zorg: een scala aan mogelijkheden**

Er zijn veel complementaire interventies voor ouderen met pijn. Denk aan voeding, mindfulness en geurtherapie. Veel interventies helpen daadwerkelijk bij het verlichten van pijn. Anderen zijn minder veelbelovend. Het is het belangrijk om op dit gebied zin van onzin te kunnen onderscheiden.

* Wat is er bekend over complementaire interventies en hoe kunt u dit inzetten?

*Marion Giesberts MSc., coördinator opleidingen pijn en complementaire zorg Hogeschool Arnhem en Nijmegen. Betrokken bij landelijke projecten pijn en complementaire zorg en SIG Chronische Pijn V&VN Pijnverpleegkundigen*

**11.15 uur Ochtendpauze met koffie/thee en vers fruit**

**11.45 uur Beweging, houding en pijn**

Welke rol spelen beweging en lichaamshouding bij pijn? Hoe kunt u dit gebruiken om pijn bij uw cliënt te voorkomen of te verlichten?

*Fabiënne Mijnsbergen MSc., geriatrie fysiotherapeut bij ViVa! Zorggroep*

**12.30 uur Vragen en discussie**

**12.45 uur Lunchpauze met uitgebreid lunchbuffet**

**Middagprogramma**

**13.30 uur A: Psychologische aspecten van pijn**

Er wordt heel veel onderzoek gedaan naar chronische pijn en alle factoren die de pijnbeleving en effecten van pijnbehandeling beïnvloeden. Echter, de onderzoeksgroepen zijn bijna steeds kinderen en volwassenen. Specifiek onderzoek bij ouderen is schaars waardoor de kennis over chronische pijn bij ouderen en alle vragen daaromheen beperkt is. Hoe gaan ouderen met pijn om, wat bepaalt de pijnbeleving van ouderen en wat betekent dit voor de communicatie met ouderen die langere tijd pijn ervaren? Hoe kunnen de zorgverleners de lijdensdruk bij ouderen met pijn verminderen, ook al is er geen medische behandeling meer mogelijk of wordt de oorzaak niet gevonden.

Deze vragen worden uitgebreid behandeld tijdens de workshop.

*drs. Irene Vermeulen, GZ-psycholoog bij Revalis*

**B: Polyfarmacie en pijnmedicatie bij kwetsbare ouderen**

Ouderen die veel verschillende medicijnen gebruiken zijn vaker regel dan uitzondering. Het behandelen van pijn bij kwetsbare ouderen met multimorbiditeit vraagt om specifieke kennis over zowel deze patiëntengroep als pijnmedicatie. Het evenwicht tussen effectiviteit en potentiële schade is namelijk complex en kwetsbaar.

Tijdens deze sessie zal aandacht worden besteed aan polyfarmacie in algemene zin en aan de medicamenteuze behandelingsmogelijkheden bij pijn. O.a. NSAID’s, opioïden en adjudanten medicatie zullen worden besproken.

* Wat is de werkzaamheid hiervan bij kwetsbare ouderen, welke problemen kunnen er worden verwacht bij het gebruik van deze middelen en welke rol speelt de veranderde farmacokinetiek bij deze kwetsbare patiëntengroep?

*drs. Marieke Henstra, Internist ouderengeneeskunde en klinisch farmacoloog bij het Amsterdam UMC, locatie AMC*

**14.30 uur Middagpauze met frisdrank en iets lekkers**

**14.50 uur Casuïstiek**

Multidisciplinaire bespreking van casuïstiek.

*Wilco Achterberg & Juanita Cheuk-Alam MSc., pijnconsulent en verpleegkundig specialist Anesthesiologie en Pijngeneeskunde Erasmus Medisch Centrum Rotterdam en voorzitter SIG Pijn bij kwetsbare ouderen V&VN Pijnverpleegkundigen*

**16.00 uur Afsluiting**

**16.15 uur Napraten met een drankje en (gezonde) snack**