

Marianne Baudenelle: 'Leven en omgaan met chronische pijn' Uitgeverij Boekscout, Soest 2015 ISBN: 9789402215052 Zie ook: www.boekscout.nl (Scoliose/Chronische pijn/ED/AG)

Soort boek/ziekte stijl:

Boek van 240 pagina's waarin Marianne Baudenelle haar eigen ervaringen als pijnpatiënt beschrijft, die van een aantal anderen kort toelicht en ingaat op de gang door de reguliere en alternatieve gezondheidszorg, waarbij zij diverse behandelingen toelicht en tips geeft.

Boekscout.nl: 'Iedereen heeft wel eens pijn. Maar constante pijn, zonder tussenpauzes en geen medicijnen of behandelingen die echt werken, dat is nog iets anders. Marianne maakt het dagelijks mee. Zoals vele chronische pijnpatiënten krijgt ze naast de pijn ook te maken met onbegrip, onverschilligheid, onmacht, dokters, behandelingen, mutualiteiten, verzekeringen, werkloosheid. Haar ervaringen zijn dan ook de aanleiding geweest tot het schrijven van dit boek. Zij wil graag haar medepijnpatiënten steunen. Dit doet ze door praktische tips te geven, door steun te bieden op emotioneel vlak en tips te geven over hoe je als pijnpatiënt toch ook kan genieten van het leven.'

Over de schrijfster:

De Belgische Marianne Baudenelle had als kind een scoliose waarvoor ze een tijd steunzolen en een korset droeg. Toen ze daar uit gegroeid was en geen pijn meer had, heeft ze geen nieuwe meer gedragen. Op latere leeftijd kreeg ze langzaam maar zeker zoveel pijn, dat behandelingen en operaties volgden. Dit hielp, maar toen ze weer wat later aangereden werd, kwam de pijn terug met extra pijnen. Ze kon niet meer werken in een baan, werd ontslagen, ging verder met een eigen bedrijfje en beschouwt o.a. het schrijven en informatie verlenen als haar nieuwe werk. Marianne Baudenelle is getrouwd en heeft kinderen.

"Een banaal auto-ongeval verandert mijn hele leven. Vanaf die dag heb ik pijn. Veel pijn. Ik kom terecht in een medische en bureaucratische mallemlen. Ik verlies mijn werk. Ik kom tot de ontdekking dat zowel de klassieke als de alternatieve geneeskunde geen afdoende oplossingen bieden. Daarom ga ik zelf op onderzoek uit naar wat mijn pijn kan verlichten en hoe ik ook met pijn toch ook nog van het leven kan genieten."

Wat viel op:

De uitgebreide beschrijving van alle mogelijke behandelingen binnen zowel het reguliere als het alternatieve circuit, de vele tips en oefeningen die ze geeft en natuurlijk de beschrijving van haar eigen gang door de zorg. Hoe vernederend ook de reacties van de buitenwereld kunnen zijn.

Citaten:

Pag.84: 'Wat hierbij dan echt schandalig is, dat is dat pijnpatiënten dan gewoonweg afgeschilderd worden als luiaards en profiteurs die liever gewoon thuis in hun zetel blijven zitten.'

Pag. 86: ' (...) Pijn, gelieve je eigen weg te gaan, ver van mijn.' *Marianne*

Pag.93: 'Met onderstaande oefeningen kun je je bewust worden van welke spieren bij jou gespannen zijn, en kun je leren om je spieren te ontspannen.'

Pag.124: 'Films

Dit werkt hetzelfde als bij lezen. Door helemaal op te gaan in een film die je mooi vindt en die jou boeit vergeet je voor even al de rest.'

Pag.151: 'Als er één ding is waar complementaire en ondersteunende therapieën 'goed' in zijn dan is het dat ze je zien als mens.'

Pag.236: 'Tot slot heb ik nog een boodschap voor al mijn 'collegae' pijnpatiënten. Hou de moed erin.

Blijf zoeken naar manieren die jou kunnen helpen om je pijn te verlichten.

Trek je niks aan van wat anderen eventueel denken of zeggen.

Zorg goed voor jezelf.

Jij bent even waardevol als ieder ander.'

Recensies/Extra:

<http://mariannebaudenelle.be/zelfgeschreven-boeken.html>

In dit boek lees je waar je als chronisch pijnpatiënt allemaal mee te maken krijgt, mutualiteit, verzekering, problemen op het werk, werkloosheid, dokters, ziekenhuizen behandelingen, medicatie. Daarnaast krijg je als chronisch pijnpatiënt vaak te maken met onverschilligheid en onbegrip. In dit boek krijg je tips over hoe je met dit alles kan omgaan, hoe je voor jezelf zorgt en hoe je ook als pijnpatiënt toch ook van het leven kan genieten.

<https://nl->

[nl.facebook.com/VerenigingVoorMensenMetChronischePijn?hc_location=timeline](https://nl-facebook.com/VerenigingVoorMensenMetChronischePijn?hc_location=timeline)