

Behandeling

# Pijnklachten bij het zitten

Door ziekte of behandeling daarvan kunnen pijnklachten bij het zitten ontstaan.

De klachten worden ook beïnvloed door uw houding en het soort stoel. Hieronder vindt u enkele zaken waar u rekening mee kunt houden om zo comfortabel mogelijk te zitten.

**(073) 553 61 55**

Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

## Alle belangrijke informatie op een rij

### Waar kunt u op letten bij de stoel?

- **De hoogte van de zitting.** Een lagere zitting zorgt voor meer druk rond de anus. Een hogere stoel, waar u voorovergebogen op kunt zitten, verlicht de druk rond de anus.
- **Diepte van de zitting.** Hoe dieper de zitting, hoe meer de druk over uw hele zitvlak verdeeld wordt.
- **Armondersteuning.** Als u met uw armen op leuning kunt steunen geeft dit minder druk op uw zitvlak.
- **Rugleuning.** Vaak is een stoel waar u rechtop kunt zitten, comfortabeler dan een stoel waarin u achterover leunt/hangt.

### Het zitkussen

Een kussen kan helpen om de druk te verminderen op (een deel van) uw zitvlak.

U hebt met de ergotherapeut een kussen uitgetprobeerd om het zitten zo comfortabel mogelijk te maken. Het kussen dat u nu gaat gebruiken is een:

-----  
-----  
-----

### Algemene adviezen waardoor u beter kunt zitten

- Zorg dat een hoes om het kussen rekbaar is, bijvoorbeeld door een sloop van rekbaar materiaal te gebruiken.
- U kunt beter geen strakke (onder)kleding dragen. Materialen als zijde, satijn of stretch materiaal voelen het zachtst aan op de huid.

### Vervolg ergotherapie thuis

Als u thuis merkt dat de oplossing die er nu is niet voldoende helpt, dan kan een eerstelijns ergotherapeut thuis onderzoeken hoe u toch zo comfortabel mogelijk kunt zitten.

U krijgt eerstelijns ergotherapie 10 uur per kalenderjaar vergoed vanuit het basispakket (als het eigen risico op is). Uw behandelend arts geeft u bij ontslag mogelijk een verwijzing mee voor ergotherapie. Heeft u geen verwijzing gehad? Dan kunt u deze bij uw huisarts vragen. U kunt ook zonder verwijfsbrief een afspraak maken bij een eerstelijns ergotherapie praktijk.

Meer informatie en adressen van ergotherapeuten in uw omgeving vindt u op de website [www.ergotherapie.nl](http://www.ergotherapie.nl) (<https://ergotherapie.nl/>).

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

## Betrokken afdelingen

Ergotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ergotherapie>)

Code PMD-313