

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN



Pijn in beweging

Revalidatieprogramma bij chronische pijn

Multidisciplinair Pijncentrum



Az Damiaan
Dicht bij het leven



Aarzel niet om contact op te nemen met ons.
De zorgconsulenten pijn helpen je graag verder.

Nathasja Van Houtte - 059 41 42 78

Nele Rooryck - 059 41 42 79

www.azdamiaan.be/nl/zorgaanbod/pijnbehandeling

© Az Damiaan vzw, februari 2021. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Az Damiaan heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn Az Damiaan, de artsen en medewerkers hiervoor niet aansprakelijk.

Inhoud



Acute versus chronische pijn.....	4
Revalidatieprogramma: 'Pijn in beweging'.....	6
Hoe weet je dat je klaar bent voor het revalidatieprogramma.....	9
Hoe haal je het beste uit het revalidatieprogramma	10
Je staat er niet alleen voor.....	11

Je arts heeft je geadviseerd om het revalidatieprogramma 'Pijn in beweging' te volgen in de Multidisciplinair Pijncentrum van het Az Damiaan.

In deze brochure stellen we dit programma aan je voor en wordt er uiteengezet wat je van ons kunt verwachten en wat wij van jou verwachten.

Acute versus chronische pijn

Wat is acute pijn?

Bij acute pijn is er weefselbeschadiging. De pijn is zinvol want heeft een waarschuwend en beschermend functie ('alarmfunctie'). Pijn zegt het lichaam dat er moet ingegrepen worden om verdere beschadiging te voorkomen en/of om het lichaam weer gezond te maken.

Als je bijvoorbeeld je hand op een hete pan legt of je enkel verzwikt tijdens het lopen, is er sprake van acute pijn. Zodra je de pijn voelt, weet je dat je moet ophouden met lopen of dat je die hete pan maar beter kunt laten staan. De pijnklachten zullen verdwijnen zodra er genezing is opgetreden.

Wat is chronische pijn?

Zelfs als de wonde genezen is of de verzwikte enkel hersteld is, kunnen er nog steeds pijnklachten zijn. Duurt die pijn langer dan zes maanden, dan spreken we van chronische pijn. Deze pijn is niet meer zinvol want heeft geen alarmfunctie meer.

Chronische pijn ontstaat door een beschadiging of een gestoorde functie van een gedeelte van het pijngeleidingssysteem. Het pijnsysteem reageert overgevoelig. Chronische pijn kan veel vormen aannemen. Het kan onder meer gaan om lage rugpijn, nek- of schouderpijn, zenuwpijn, pijn door artrose, of fibromyalgie.

Chronische pijn: en nu?

Chronische pijn heeft een zeer grote impact op jouw leven. Het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven kunnen achteruitgaan. Het kan gevolgen hebben voor je werk, je huishouden, je hobby's, en het gaat vaak gepaard met gemoedsstoornissen, concentratiestoornissen, slaapstoornissen, onbegrip vanuit de omgeving, sociaal isolement, enzovoort.

De behandeling van chronische pijn is complex en de klassieke pijnbehandelingsmethoden helpen vaak niet meer zo goed. Volledig pijnvrij worden is meestal geen realistische doelstelling meer. Aanvaardbare pijnstilling zonder al te veel bijwerkingen en een verbetering van de levenskwaliteit betekenen meestal al een belangrijke stap vooruit.

Chronische pijnklachten kunnen meestal niet alleen verklaard worden door lichamelijke factoren. Deze pijn wordt vaak in stand gehouden of versterkt door een wisselwerking tussen lichamelijke (biologische), psychische en sociale (omgevings-)factoren. We benaderen pijn in ons revalidatieprogramma dus niet alleen als een biologisch gegeven, maar we werken ook aan jouw psychisch en sociaal welbevinden als onderdeel van de 'biopsychosociale' behandeling.

Hiervoor is een multidisciplinaire aanpak vereist. Dat wil zeggen dat naast artsen met verschillende specialisaties ook andere zorgverleners betrokken worden bij het programma, zoals kinesisten, ergotherapeuten, zorgconsulenten pijn en psychologen.

De reden dat psychologen deel uitmaken van het team is niet omdat de pijn 'tussen je oren zit'. Integendeel, juist omdat de klassieke pijnbehandelingsmethoden uitgeput geraken, wordt gezocht naar een nieuwe, aangepaste manier van leven die de pijn draaglijker maakt. In deze zoektocht naar een nieuwe, zinvolle invulling van je leven mét pijn speelt de psycholoog een belangrijke rol aangezien hier veel emoties mee gepaard gaan.

Hieronder vind je een aantal voorbeelden van de verschillende factoren die een rol kunnen spelen bij je pijn(-beleving).



Biologische factoren	Psychologische factoren	Sociale factoren
<ul style="list-style-type: none">- Ziekte/aandoening- Behandeling- Erfelijkheid- Algemene gezondheidstoestand	<ul style="list-style-type: none">- Persoonlijkheid- Depressie- Verdriet- Schuldgevoel- Stress	<ul style="list-style-type: none">- Job(tevredenheid)- Vrienden/familie- Hobby's- Overbelasting door mantelzorg/Job

Revalidatieprogramma: 'Pijn in beweging'

Wat zal je leren?

De focus van het programma ligt op het verbeteren van de levenskwaliteit door tot zelfmanagement van de pijn te komen. Als je het revalidatieprogramma volgt, krijg je gedurende 13 weken, 2 keer per week 2 uur educatie in kleine groepen over pijn(-beleving) in de ruime zin.

Het doel hiervan is om je inzicht te geven in jouw pijn(-beleving) en om je gedachten en gedrag in verband met pijn te veranderen.

Zoals eerder vermeld, zal je begeleid worden door een multidisciplinair team en zal je ondersteund worden door zorgverleners met verschillende kennisdomeinen. Hierna vind je een beknopt overzicht van de doelstellingen van het pijnrevalidatieprogramma.

Bewegingstherapie en ergotherapie

- Verbetering van de fysieke conditie en toename van spierkracht om de pijn te helpen dragen. Dit kan bereikt worden door gedoseerd te bewegen en conditie op maat op te bouwen met aandacht voor een correcte houding.
- Opbouw van energiereserves door voldoende rustmomenten in te plannen.
- Prioriteiten leren stellen, een goede balans vinden tussen activiteit en rust en voldoende ontspannen.
- Optimalisering van de ergonomie: een goede lichaamshouding aanleren en tips om (huishoudelijke) taken en ontspanningsactiviteiten minder belastend uit te voeren.

Multidisciplinair Pijn Educatie Programma

- Pijn leren begrijpen: hoe ontstaat acute en chronische pijn en welke factoren onderhouden en versterken deze pijn.
- Inzicht in (zin en onzin van) pijnmedicatie bij chronische pijn.
- Inzicht in pijn en slaap.
- Invloed van je levensstijl (voeding, alcohol, slaap, roken, enz.) en je omgeving op jouw pijn.
- Stresshantering en relaxatietechnieken leren toepassen om lichamelijke en geestelijke spanning te verminderen.
- Jezelf met je chronische pijn leren accepteren.

Optioneel: individuele psychologische begeleiding

Na een kennismakingsgesprek kan de psycholoog individuele psychologische begeleiding voorstellen. Je beslist zelf of je dit zinvol vindt of niet. Er kunnen maximaal 8 individuele sessies gevolgd worden bij de psycholoog. Deze begeleiding is gericht op:

- Het leren omgaan met en het accepteren van pijn in relatie tot je partner, familie, sociaal netwerk en job.
- Het krijgen van inzicht in psychosociale factoren die je pijn beïnvloeden. Als bepaalde factoren een negatief effect op de pijn hebben, proberen we deze aan te pakken.

Een voorbeeld kan dit verduidelijken. Stel dat je beslist hebt om je poetswerk uit te besteden en om in plaats van poetsen vaker een terrasje te doen op zonnige dagen. Een goede beslissing die een positief effect heeft op je pijn, want poetsen is fysiek te lastig en je bent ontspannen.

Als je omgeving hier kritiek op uit en je bent hier gevoelig voor, dan zal de psycholoog je leren om te gaan met hoe anderen over je denken. Want als je je schuldig voelt en je zorgen maakt over wat anderen over je denken veroorzaakt dit stress en stress doet de pijn weer toenemen.

Aan het begin van het pijnrevalidatieprogramma zal je samen met de zorgverleners bepalen wat je wil bereiken en welke van deze persoonlijke doelstellingen je eerst wil nastreven. Tijdens en op het einde van het programma wordt dit verder opgevolgd. Als blijkt dat het moeilijk is om bepaalde doelstellingen te bereiken zal gekeken worden hoe wij je hier verder kunnen in ondersteunen en coachen.

Als op het einde van het programma blijkt dat de doelstellingen nog niet zijn bereikt en als het multidisciplinair team van oordeel dat dit zinvol is, kan het pijnrevalidatieprogramma een tweede keer gevolgd worden of kan je deelnemen aan de opvolggroep. In de opvolggroep word je nog 1 keer per week begeleid door de kinesist.

Voor wie?

Opdat het volgen van het revalidatieprogramma voor jou zinvol zou zijn, is het aangewezen dat je al een eerste stap hebt gezet in het accepteren van de chronische pijn en dat je dus niet meer op zoek bent naar een 'supermiddel' dat al jouw pijn doet verdwijnen. Wie blijft zoeken naar een wondermethode, zal ook in de Multidisciplinair Pijncentrum niet vinden wat hij zoekt.

Acceptatie betekent niet dat je je bij jouw klachten moet neerleggen, maar dat je je stilaan realiseert dat je zelf actie zal moeten ondernemen om zo goed mogelijk met jouw pijn om te gaan. Je zal je de vraag moeten stellen wat echt belangrijk is voor jou en mogelijks zal je een aantal andere klemtonen in je leven moeten leggen.

Als je je aandoening kan accepteren, is het alsof je een deur ontgrendelt. Pas wanneer je dit kan doen, krijg je toegang tot verschillende nieuwe manieren om jouw klachten aan te pakken. Deze nieuwe aanpak vraagt een lange en volgehouden inzet en lukt alleen als je echt gemotiveerd bent. Wij zullen je hierbij helpen.

Nog even vermelden dat de Multidisciplinair Pijncentrum van het Az Damiaan door de overheid erkend is als derdelijnscentrum voor de behandeling van pijn. Dat betekent dat je als patiënt enkel via verwijzing door je huisarts of een arts-specialist bij ons terecht kan.

Doel: focus op zelfmanagement

In ons programma reiken wij jou hulpmiddelen en technieken aan zodat je zelf met jouw pijn en pijnbeleving aan de slag kan gaan. Door deze tips toe te passen zal je meer 'grip' krijgen op de pijn, wat uiteraard ten goede komt van de kwaliteit van jouw leven. Hierbij speel je zelf een heel belangrijke, zo niet dé belangrijkste rol. De uiteindelijke doelstelling is om tot zelfmanagement van je pijn te komen.

Wat is nu het onderscheid tussen 'leren leven' met pijn en 'zelfmanagement' van pijn?

Als iemand **'leert leven'** met chronische pijn, zal hij/zij veel onvoorspelbare pieken en dalen ervaren. Iemand die bijvoorbeeld geneigd is om veel hooi op zijn vork te nemen zal (te) veel doen op de dagen dat het goed gaat (piek) en zal weinig tot niets (kunnen) doen op slechte dagen (dal). Je ondergaat de pijn.

Bij **'zelfmanagement'** van pijnklachten worden bewust prioriteiten gesteld en worden weloverwogen keuzes gemaakt in het dagelijks leven. Bij zelfmanagement neemt de patiënt het heft in eigen handen, waardoor er minder pieken en dalen zullen zijn en de pijn dus beter onder controle blijft.

Hoe weet je dat je klaar bent voor het revalidatieprogramma?

Hieronder vind je enkele stellingen die je helpen om na te gaan of je klaar bent voor het volgen van het pijnrevalidatieprogramma:

- Je bent bereid om nieuwe manieren te ontdekken om je pijn beter te managen en jouw kwaliteit van leven te verbeteren.
- Je bent bereid om oude gewoontes en opvattingen in vraag te stellen en zo nodig bij te sturen.
- Je wil meer over jezelf leren en je staat ervoor open om de dingen anders aan te pakken.
- Je bent er je van bewust dat gedachten, emoties en gedragingen een invloed hebben op je pijn(-beleving).
- Je staat open voor nieuwe inzichten in pijn en je bent je bewust van de actieve rol die je kan en moet spelen bij de aanpak van jouw chronische pijn.

Hoe haal je het beste uit het revalidatieprogramma?

Jij vervult een centrale en actieve rol in de aanpak van je chronische pijn. Hieronder vind je enkele tips om zoveel mogelijk uit het revalidatieprogramma te halen:

- Sta open voor een nieuwe aanpak van je pijn, niet medicamenteus of niet medisch-technisch.
- Hou er rekening mee dat het anders leren omgaan met jouw pijn en de aanpassing van je levensstijl veel tijd en energie vraagt. Gun jezelf die tijd en laat je niet ontmoedigen als het eens wat minder goed gaat.
- Kom in actie. Vraag jouw omgeving en zorgverleners om hulp, zeker ook als je het eens moeilijk of lastig hebt.
- Zorg dat je aan alle sessies van het pijnrevalidatieprogramma deelneemt, stel je open om actief deel te nemen aan de groepssessies en ga aan de slag met tips en hulpmiddelen.

Je staat er niet alleen voor!

Deze informatiebrochure dient om je wegwijs te maken in het revalidatieprogramma 'Pijn in beweging' van het Az Damiaan.

Als je nog vragen hebt of bijkomende informatie wenst, kan je terecht bij de zorgconsulenten pijn.

Nathasja Van Houtte
nvanhoutte@azdamiaan.be
Tel. 059 41 42 78

Mevr. Nele Rooryck
nrooryck@azdamiaan.be
Tel: 059 41 42 79

Meer informatie over 'wat is pijn' vind je in de brochure: **'Pijn? Blijf er niet mee zitten, praat erover!'**

VOLG ONS OP:

 / [azdamiaan](#)

 / [azdamiaan](#)

 / [company/azdamiaan](#)

 / [az-damiaan](#)

 / [@azdamiaan](#)



Az Damiaan
Dicht bij het leven

Az Damiaan vzw
Gouwelozestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40

info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be