

Basismodule pijn voor patiënten van het Multidisciplinair Pijncentrum (MPC)

00011905 - © GZA - november 2021

Waar?

GZA Ziekenhuizen campus Sint-Augustinus
Groepslokaal Multidisciplinair Pijncentrum (route 202)

Info en inschrijvingen?

De sessies gaan door van 15 tot 17 uur.

De sessies kunnen enkel worden gevolgd door patiënten van het MPC of door patiënten die door een lid van het Multidisciplinair Pijnteam (MPT) werden doorverwezen.

De sessies zijn een verplicht onderdeel van je multidisciplinair behandeltraject. Er wordt voor deze sessies geen vergoeding aangerekend.

De sessies dienen in de correcte volgorde te worden gevolgd (per module). Inschrijven is noodzakelijk. Indien je niet aanwezig kan zijn, ben je verplicht vooraf te verwittigen. In overleg kan je aansluiten op een ander moment.

Voor extra informatie kan je steeds hier terecht:

- Coördinator MPC: +32 3 443 48 78
(niet op dinsdag en vrijdag)

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be

Wanneer?

Pijneducatie & medicatie	05/01/2022	21/02/2022	06/04/2022	18/05/2022	18/07/2022	21/09/2022	21/11/2022
Pijn & coping	12/01/2022	28/02/2022	13/04/2022	25/05/2022	25/07/2022	28/09/2022	28/11/2022
Ergonomie & activiteitsmanagement	19/01/2022	07/03/2022	20/04/2022	01/06/2022	01/08/2022	05/10/2022	05/12/2022
Graded activity & relaxatie	26/01/2022	14/03/2022	27/04/2022	08/06/2022	08/08/2022	12/10/2022	12/12/2022

Het Multidisciplinair Pijncentrum

Het Multidisciplinair Pijncentrum (MPC) richt zich op de behandeling van chronische pijnklachten. Het MPC bestaat uit een gespecialiseerd team van pijnartsen, psychologen, ergotherapeuten, kinesitherapeuten, sociaal medewerkers en verpleegkundigen.

Chronische pijn is complex en moeilijk hanteerbaar. Net daarom hebben chronische pijnklachten een gespecialiseerde, interdisciplinaire aanpak nodig waarbij uitgegaan wordt van een biopsychosociale benadering.

Naast medische aspecten wordt er ook gekeken naar sociale en psychische factoren die de pijnervaring mee in stand houden of versterken. Verder trachten we patiënten vaardigheden mee te geven die hen kunnen helpen in het hanteren van hun pijnklachten.

In het MPC worden naast de individuele behandelingen ook sessies in groep aangeboden. De basismodule pijn bestaat uit vier sessies en is verplicht te volgen door alle nieuwe patiënten van het MPC.

In deze folder laten we je kort kennismaken met de inhoud van de sessies en geven we enkele praktische gegevens mee.

Sessie pijneducatie & medicatie

Pijn is een complex gegeven. Pijn is een persoonlijke gewaarwording en verschild van patiënt tot patiënt. Verschillende mechanismen spelen namelijk een rol bij het ontstaan van de pijnervaring. Daarnaast zijn de mechanismen die een invloed hebben op de pijnbeleving verschillend bij acute en chronische pijn.

In deze sessie wordt uitgebreid informatie gegeven over de biologische mechanismen die een rol spelen bij zowel acute als chronische pijn. Patiënten die hun pijn begrijpen, kunnen er beter mee omgaan. Daarnaast wordt tijdens de sessie basisinformatie gegeven over pijnmedicatie.

Sessie pijn & coping

Wanneer je geconfronteerd wordt met pijn, kan dit een grote impact hebben op je leven. Vaak heeft het een invloed op je hele welzijn en kwaliteit van leven.

In deze sessie wordt uitgebreid informatie gegeven over de psychologische en sociale mechanismen die een rol spelen bij zowel acute als chronische pijn. Bovendien worden tijdens de sessie enkele handvaten gegeven om de manier waarop patiënten met hun pijn omgaan, te ondersteunen.

Sessie ergonomie & activiteitenmanagement

Houdingen en dagindeling hebben een grote invloed op pijnbeleving. In deze sessie wordt dieper ingegaan op hoe het lichaam in elkaar zit en hoe je jezelf het best kan ontlasten tijdens het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Denk hierbij aan huishouden, bureauwerk of zelfs zitten en slapen.

Verder wordt er dieper ingegaan op het efficiënt leren plannen van je weekactiviteiten om momenten van over- en onderbelasting te voorkomen. Tijdens de sessie krijg je praktische informatie waarmee je thuis aan de slag kan.

Sessie graded activity & relaxatie

De positieve invloed van beweging op onze gezondheid behoort tot onze algemene kennis. Maar bewegen met chronische pijnklachten is niet zo evident. Dikwijls lijkt het alsof beweging de pijnklachten juist meer uitlokt. Maar te weinig bewegen, leidt naar steeds minder kunnen bewegen. Op langere termijn kan men hierdoor geïsoleerd geraken.

Innerlijke en uiterlijke spanning hebben een grote invloed op onze pijnbeleving. Ook de manier hoe we ademen, speelt een cruciale rol in hoe we ons voelen en met onze pijn kunnen omgaan.

In deze sessie gaan we dieper in op deze problematiek en reiken we een aantal praktische tools aan om hiermee aan de slag te gaan. We bekijken hoe we het geleidelijk aan opbouwen van activiteiten het best kunnen aanpakken. Ook gaan we een aantal mogelijke ademhalingsoefeningen en relaxatietechnieken van dichterbij bekijken.