

Basismodule pijn voor patiënten van het Multidisciplinair Pijn Centrum (MPC)

00011905 - © GZA - november 2020

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 Pijn Team (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 2000

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

www.gzaziekenhuizen.be

Wanneer?

Module 1 Januari woensdag	Module 2 Feb/Maart maandag	Module 3 Maart/April woensdag	Module 4 Mei/Juni maandag	Module 5 Juni/jul woensdag	Module 6 Juli/Aug maandag	Module 7 Sept woensdag	Module 8 Okt/Nov woensdag	Module 9 Nov/Dec maandag
06/01/2021	15/02/2021	31/03/2021	10/05/2021	23/06/2021	26/07/2021	08/09/2021	20/10/2021	29/11/2021
13/01/2021	22/02/2021	07/04/2021	17/05/2021	14/07/2021	02/08/2021	15/09/2021	27/10/2021	06/12/2021
20/01/2021	01/03/2021	14/04/2021	31/05/2021	07/07/2021	09/08/2021	22/09/2021	03/11/2021	13/12/2021
27/01/2021	08/03/2021	21/04/2021	07/06/2021	30/06/2021	16/08/2021	29/09/2021	10/11/2021	20/12/2021
Slaap & relaxatie	Ergonomie & ct. weger	Pijn & coping	Pijneducatie & medicatie					

Het Multidisciplinair Pijn Centrum

Het Multidisciplinair Pijn Centrum (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 reeds 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 verschilt 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 enige 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 slaap & relaxatie

Goed slapen, hoe doe je dat? Tijdens deze sessie bespreken we wat een normaal slaaproces inhoudt en welke slaapproblemen er zich kunnen voordoen. We geven concrete tips en adviezen om je slaaphygiëne zo optimaal mogelijk te maken.

Daarnaast staan we ook stil bij enkele technieken en methoden die je zelf kan toepassen om je lichaam en spieren te ontspannen. Je krijgt informatie over de verschillende aspecten van ontspanning en relaxatie en bovendien gaan we tijdens de sessie met enkele oefeningen concreet aan de slag.