

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

00011905 - © GZA - oktober 2018

Waar?

GZA Ziekenhuizen
campus Sint-Augustinus
Groepslokaal multidisciplinair pijncentrum

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 uw 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 u niet aanwezig kan zijn, bent u verplicht vooraf te verwittigen. In overleg kan u aansluiten op een ander moment.

Voor extra informatie kan u steeds hier terecht:

- Telefonisch: + 32 3 443 39 43
- 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

www.gzaziekenhuizen.be

Wanneer ?

	Module 1 januari - februari	Module 2 maart - april	Module 3 mei - juni	Module 4 juli - augustus	Module 5 september - oktober	Module 6 november - december
Sessie pijneducatie & medicatie	09/01/2019	13/03/2019	08/05/2019	03/07/2019	04/09/2019	06/11/2019
Sessie pijn & coping	16/01/2019	20/03/2019	15/05/2019	10/07/2019	11/09/2019	13/11/2019
Sessie ergonomie & activiteiten management	23/01/2019	27/03/2019	22/05/2019	17/07/2019	18/09/2019	20/11/2019
Sessie slaap & relaxatie	30/01/2019	03/04/2019	29/05/2019	24/07/2019	25/09/2019	27/11/2019

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 u 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 u geconfronteerd wordt met pijn, kan dit een grote impact hebben op uw leven. Vaak heeft het een invloed op uw 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 uw weekactiviteiten om momenten van over- en onderbelasting te voorkomen. Tijdens de sessie krijgt u praktische informatie waarmee u thuis aan de slag kan.

Sessie: slaap & relaxatie

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

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