



Opvolgboekje

Opvolging Multidisciplinair Centrum voor Chronische Pijn

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	4
Mijn verhaal.....	5
Mijn traject.....	6
Tips en inzichten	7
Pijneducatie	7
Beïnvloedende factoren bij aanhoudende pijn	9
Sessie	10
Evaluatie van mijn traject.....	17
Tot slot	18
Wie contacteren bij vragen of problemen?	18
Persoonlijke notities/ vragen	18

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Welkom in het Multidisciplinair Centrum voor Chronische Pijn (MDCCP). De doelstelling van ons pijncentrum is om je beter te leren omgaan met jouw pijn. De oorzaak van de pijn kan vaak niet weggenomen worden, maar we trachten om de pijn meer draaglijk te maken. Dit proberen we samen met jou te doen door de focus te leggen op herstel en verbeteren van je levenskwaliteit, jouw dagelijks functioneren en jouw zelfredzaamheid. Net zoals we je meer zullen vertellen over de werking van ons pijnsysteem.

Dit opvolgboekje is een hulpmiddel tijdens je traject. Je kan er je doelen, vragen, inzichten en evolutie in bijhouden. Verschillende gespecialiseerde hulpverleners zorgen voor jouw begeleiding.

Dit boekje is van jou: voel je vrij om het te gebruiken zoals het voor jou werkt.

Heb je nog vragen of is iets niet duidelijk? Aarzel niet om extra uitleg te vragen aan ons.

Raadpleeg ook onze website www.azturnhout.be/pijncentrum voor meer info en voor meer patiëntenbrochures over specifieke behandelingen.

Neem dit boekje mee telkens je naar het pijncentrum komt.

Mijn verhaal

Dit boekje is van

.....

Ik ben reeds in opvolging bij

☐ Huisarts:

☐ Kinesitherapeut:

☐ Psycholoog:

☐ Anderen:

Korte voorstelling van mezelf of een beeld dat bij u past

Mijn traject

Wanneer je het volledige MDCCP-traject doorloopt, kan je in contact komen met verschillende medewerkers: pijnarts, pijnverpleegkundige, sociaal werker, kinesist, psycholoog, ergotherapeut en medisch secretaresse.

Omdat je met een actieve inbreng de beste resultaten bereikt, is het van belang dat je een actieve en open houding aanneemt tijdens de verschillende raadplegingen.

We willen samen met jou aan de slag gaan aan de hand van persoonlijke doelstellingen die je wil bereiken. De inhoud van jouw traject zal gebaseerd zijn op de opgestelde doelstellingen. Frequentie en duur zal steeds met jou vooropgesteld worden.

Het traject kan bestaan uit volgende opties:

- Pijneducatie (hoe werkt ons pijnsysteem)
- Optimalisatie van medicatie
- Bijkomende pijnbehandelingen
- Uitbreiden of optimaliseren van beweging en activiteit
- Begeleiden bij slaapproblemen
- Coachen van een zinvolle dagbesteding
- Psychische ondersteuning bij ziekteverwerking
- Omgaan met pijn en beweging
- Vergroten van jouw zelfvertrouwen
- Bevorderen van sociale integratie
- Jouw 'rol' opnemen binnen jouw eigen gezin
- Financiële optimalisatie
- Arbeidsreïntegratie
- Advies ADL (Activiteiten van het Dagelijks Leven) en hulpmiddelen
- Structuur brengen in activiteiten en rust

Voorafgaand aan elke controle afspraak bij de arts wordt het verloop van jouw traject multidisciplinair besproken: hoe verloopt het traject en welke bijkomende opvolggesprekken zijn er al dan niet aangewezen.

Tips en inzichten

Pijneducatie

‘Pijn is een waarschuwing, geen diagnose. Pijn is echter altijd dat wat jij voelt’

Pijneducatie is het uitleggen wat pijn eigenlijk is, zodat je het beter begrijpt en er beter mee om kunt gaan.

Veel mensen denken dat pijn altijd betekent dat er iets kapot is in het lichaam, maar dat is niet altijd zo. Pijn is een soort alarmsysteem van je lichaam. Soms werkt dat alarm goed – bijvoorbeeld als je je hand verbrandt, dan voel je pijn en trek je hem terug. Soms blijft dat alarm afgaan, ook als er eigenlijk niets meer stuk is. Dan heb je dus wel pijn, maar is er geen echte schade meer.

Bij pijneducatie leer je dat:

- Pijn een beschermingsmechanisme is van je lichaam en hersenen.
- Chronische pijn (langdurige pijn) niet altijd betekent dat er iets kapot is.
- Je hersenen een grote rol spelen in hoeveel pijn je voelt. Zaken zoals stress, angst, vermoeidheid of negatieve gedachten kunnen de pijn erger maken.
- Beweging en positieve gedachten kunnen juist helpen om beter te leren omgaan met je pijn

Het doel van pijneducatie is dus: je minder bang maken voor de pijn, zodat je meer durft te bewegen en zelf de controle weer voelt. Daardoor kun je vaak beter functioneren en voelt de pijn uiteindelijk minder intens aan.

Wat is volgens jou de oorzaak van jouw pijn?

Hoe beïnvloedt pijn jouw dagelijks leven?

Wat heb je al geprobeerd om de pijn aan te pakken?

Wat hoop je te bereiken in dit traject?

Beïnvloedende factoren bij aanhoudende pijn

‘De pijn voelt echt en heeft een grote impact op wie je bent’

Aanhoudende pijn wordt niet alleen bepaald door lichamelijke schade. Er zijn meerdere factoren die de pijn kunnen versterken of verzwakken:

- **Kennis:** als je het pijnsysteem begrijpt zal dit ervoor zorgen dat je je minder zorgen maakt, wat de alarmsituatie zal kalmeren
- **Fysieke activiteit:** bewegen geeft een gevoel van controle en verhoogt het zelfvertrouwen
- **Negatieve gedachten,** piekeren of catastroferen over pijn zal voor meer activiteit zorgen in het pijnprogramma van jouw hersenen. Hierdoor ervaar je meer pijn. Omgekeerd zal je minder pijn ervaren als je minder of niet piekert over de pijn.
- **Slaap:** een goede nachtrust is heel belangrijk
- **Sociale steun:** positieve sociale ervaringen hebben een pijnverminderend effect

Tijdens het traject willen we bekijken wat jou weerhoudt om te doen wat je wil doen.

Sessie

Opvolggengesprek pijnarts

‘Medische kennis geeft richting, maar jij bepaalt het pad.’

Datum	Vragen

Opvolging sociaal werker

‘Leven met pijn vraagt steun, wij helpen je koers te houden.’

Datum	Vragen

Wat heb ik onthouden?

Doelstelling

Opvolging kinesitherapeut

‘Bewegen is geen straf, maar een sleutel tot herstel.’

Datum	Vragen

Wat heb ik onthouden?

Doelstelling

Opvolging psycholoog

‘Je gedachten zijn krachtiger dan je denkt.’

Datum	Vragen

Wat heb ik onthouden?

Doelstelling

Opvolging pijnverpleegkundige

‘Je staat er niet alleen voor, wij kijken verder dan de pijn.’

Datum	Vragen

Wat heb ik onthouden?

Doelstelling

Opvolging ergotherapeut

‘Aanpassingen en goede planning maken ruimte voor kwaliteit van leven.’

Datum	Vragen

Wat heb ik onthouden?

Doelstelling

Evaluatie van mijn traject

- Wat is er veranderd sinds de start?

.....

.....

.....

.....

.....

- Welke doelen zijn behaald?

.....

.....

.....

.....

.....

- Wat werkt voor mij? Wat minder?

.....

.....

.....

.....

.....

- Hoe ga ik nu verder?

.....

.....

.....

.....

.....

Tot slot

Hebt je na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt je terecht bij het pijncentrum.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Pijncentrum
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
Tweede verdieping – route E61
014/44 42 71

Persoonlijke notities/ vragen

Als je vragen of opmerkingen hebt, kunt je die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij tijdens een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout