Cursus Pijnmanagement

Als iemand gedurende lange tijd pijnklachten heeft, gaat deze pijn vaak een groot deel van het leven beheersen. Misschien herkent u dit wel. Deze chronische pijn bepaalt dan wat u wel en vooral wat u niet kunt doen. Het lijkt wel of "de pijn de baas" is. Dan ontstaat vaak de vraag: Hoe raak ik de pijn kwijt? U gaat naar doktoren, maar zij kunnen op een gegeven moment niets meer voor u doen om de pijn weg te nemen of te verlichten. En dan speelt de vraag: 'Hoe moet ik nu verder met deze pijn?'

Dit is vaak een moeilijke fase omdat het lijkt of de pijn uw leven bepaalt. De kwaliteit van leven gaat steeds verder achteruit en u voelt zich hierin vaak machteloos.

Het is echter mogelijk om te leren hoe u meer grip krijgt op de pijn, zodat u zelf weer de "baas" wordt over wat u wel en niet doet. De cursus ‘Pijnmanagement' is speciaal ontwikkeld om te leren hoe u zelf grip kunt krijgen op uw pijnklachten.

Pijnmanagement; beter leren omgaan met chronische pijn

'Pijnmanagement’ wil zeggen: de pijn beheersen, de pijn de baas zijn, zodat deze uw leven niet verder ontwricht. Mensen kunnen immers veel pijn aan, mits de kwaliteit van hun leven en hun functioneren er niet door worden bedreigd. Omgaan met pijn is te leren. Tijdens de cursus 'Pijnmanagement' leert u hoe u uw belastbaarheid kunt vergroten. Want wanneer er ondanks de pijn voldoening, zin en humor in uw leven terugkomt, valt er met pijn te leven.
In de cursus leert u hoe u de pijn kunt 'managen'. U leert uw eigen therapeut te worden. Daartoe krijgt u de beschikking over een aantal pijnmanagementtechnieken. Lichamelijke conditie en ontspanning krijgen in de cursus veel aandacht. Aan het eind van de cursus zult u de technieken nog niet volledig beheersen. U zult het geleerde in de dagelijkse praktijk verder moeten oefenen en uitwerken in uw gezin en eventueel op uw werk. Maar een eerste stap is dan wel gezet!

Opzet van de cursus Pijnmanagement

Belangrijk om te weten is dat deze cursus geen behandeling is. Het is een 'doe-cursus' waarbij uw actieve inzet gevraagd wordt. Deze nieuwe aanpak zal extra inspanning van u kosten. Bij sommige mensen kan dat in eerste instantie leiden tot een toename van klachten. Houd hier rekening mee en laat u niet ontmoedigen. Na verloop van tijd zal dit weer bijtrekken.
Doelstellingen tijdens de cursus zijn onder andere:

- Leren keuzes maken in wat u beter wel en beter niet kunt doen om uw pijn te verlichten.
- Leren ondanks de pijn lichamelijke en geestelijke belastbaarheid op te bouwen.
- Leren ondanks de pijn toch beter te kunnen ontspannen.
- Opbouwen van algehele weerstand en incasseringsvermogen.

Praktische informatie
Aantal deelnemers: minimaal vier en maximaal acht.
Locatie: ziekenhuis Bernhoven Uden

Aantal sessies
In een periode van ca. 15 weken wordt u een gecombineerd programma van 2 modules aangeboden:

- *Module psychologie*: Aanvankelijk 1x per week 2 uur, na ongeveer 6 weken eens per 2 weken 2 uur. In deze module wordt gewerkt aan de hand van het boek Leven met pijn. De kunst van het aanvaarden. (zie literatuur).
- *Module fysiotherapie*: Aanvankelijk 2x per week 1 uur trainen. Later in de cursus zal de frequentie afnemen tot 1 x per week 1 uur. Deze module is gericht op het opbouwen van belastbaarheid en het omgaan met bewegen ondanks pijn.
- *Literatuur*: Er wordt gewerkt aan de hand van het boek: Leven met pijn. De kunst van het aanvaarden. (2010). Auteurs: Martine Veehof, Karlein Schreurs, Monique Hulsbergen, Ernst Bohlmeijer, ISBN 9789461050816. Kosten € 25,50 inclusief CD. Iedere cursusdeelnemer dient dit boek zelf aan te schaffen.
- *Follow-up*: Ongeveer drie maanden na afronding van de cursus vindt er een follow-up bijeenkomst plaats. U ontvangt hiervoor een aparte uitnodiging.

Aanmeldingsprocedure
Uw behandelend specialist kan u doorverwijzen naar de cursus via het secretariaat van het Regionaal Pijn Centrum. Na aanmelding krijgt u eerst een persoonlijk gesprek met een psycholoog en daarna eventueel met een fysiotherapeut, om te beoordelen of de cursus Pijnmanagement op dit moment het beste bij u past.

Cursusinformatie
Secretariaat Regionaal Pijn Centrum: 0413-401485.

De informatie in deze folder is tot stand gekomen in samenspraak met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de desbetreffende afdeling(en). De eindredactie van deze folder wordt verzorgd door de afdeling Communicatie.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder, belt u dan met de desbetreffende afdeling(en) of met de PatiëntService, telefoon 0413 - 40 29 00.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl

Code: 610535-O Datum gewijzigd: dinsdag 2 april 2013