

Pijnvoorlichting

Anesthesiologie / Pijnbestrijding
Revalidatiegeneeskunde
Klinische Psychologie
IJsselland Ziekenhuis

Heeft u al lang pijnklachten?

Heeft de behandeling bij u niet of niet voldoende geholpen?

Wilt u meer weten over pijn?

Uw zorgverlener heeft u geadviseerd deel te nemen aan onze (gratis) pijnvoorlichting.

Chronische pijn

Veel mensen hebben af en toe pijn in het bewegingsapparaat zoals rug, nek, armen of benen.

Meestal gaat dat na verloop van tijd weer over.

We spreken dan van acute pijn. Er zijn mensen bij wie de pijn niet overgaat. Dan spreken we van chronische pijn. Chronische pijn komt in vergelijking met andere chronische aandoeningen heel vaak voor.

Leven met chronische pijn

Chronische pijn kan uw leven ingrijpend veranderen, op lichamelijk, psychisch én sociaal gebied. Door de pijn lukken allerlei dagelijkse activiteiten niet meer, zoals werken, huishouden, sport, zorg voor kinderen en sociale contacten. Het is daarbij lastig steeds aan anderen te moeten uitleggen wat er aan de hand is en



om te leven met de beperkingen en problemen die het gevolg zijn van die pijn.

U kunt het gevoel hebben dat u tekortschiet tegenover uw partner en gezin en zich schuldig of boos voelen over uw toegenomen afhankelijkheid van anderen.

Vaak kunnen artsen geen specifieke oorzaak vinden. Medische behandelingen, pijnstillers en fysiotherapie hebben niet altijd het gewenste resultaat.

Daardoor komt uw leven steeds meer in het teken van uw pijn te staan.

Voorlichtingsbijeenkomst over chronische pijn

Omgaan met chronische pijn is moeilijk. De pijn is voor de buitenwereld niet zichtbaar en er bestaat vaak veel onduidelijkheid over, bij u én bij uw omgeving.

In die situatie is het voor u belangrijk om te begrijpen hoe pijn werkt en welke omstandigheden een rol spelen. Ook is het van belang dat u weet wat de mogelijkheden zijn om zo goed mogelijk te kunnen functioneren, ondanks de pijn.

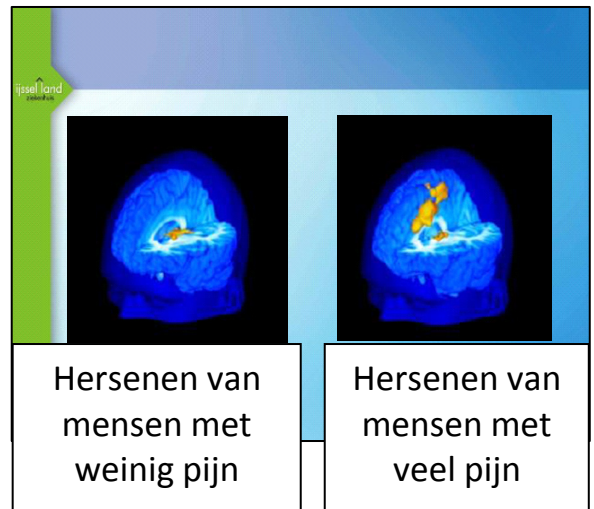
Daarom nodigen wij u en uw naasten graag uit om deel te nemen aan een voorlichtingsbijeenkomst over chronische pijn in het IJsselland Ziekenhuis.

De voorlichting wordt gegeven door een revalidatiearts, een psycholoog en een verpleegkundig specialist chronische pijn.

Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst komen de volgende onderwerpen aan bod:

1. Uitleg over pijn:

- Wat is pijn?
- Wat is het verschil tussen acute en chronische pijn?
- Hoe worden pijnprikkels verwerkt?



2. Hoe kunnen we pijn beïnvloeden?

- In het kort worden verschillende vormen van behandeling van acute pijn besproken.
- Daarna wordt ingegaan op verschillende aspecten van chronische pijn: de beleving, de gevolgen, de invloed van gedrag, reacties van jezelf en van de omgeving.

3. Pijnteam IJsselland Ziekenhuis:

- Wie maken deel uit van het Pijnteam?
- Hoe gaat het team te werk?
- Wat houdt pijnrevalidatie in?

Ook krijgt u praktische adviezen over de stappen die u kunt zetten om voor uzelf alles op een rijtje te zetten.

Tijdens de bijeenkomst is er ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen.

Na afloop vragen wij u ter plekke een vragenformulier in te vullen en zo uw mening te geven over de voorlichting. Met uw antwoorden kunnen wij onze voorlichting steeds beter aanpassen aan de behoeften van mensen met chronische pijn.

De antwoorden van een aantal deelnemers aan de voorlichting op de vraag: “Wat is u het meest bijgebleven of wat was voor u een nieuw inzicht?”

- “Ik kan beter begrijpen dat pijn een gevoel is.”
- “De verschillende methoden voor de behandeling van pijn, hierdoor is misschien een andere behandeling van de pijn mogelijk.”
- Dat er wel met pijn te leven is.

Aanmelden

Bent u geïnteresseerd in het bijwonen van deze (gratis) pijnvoorlichting?

Neem dan contact op met de polikliniek Revalidatie (volg routenummer **40**).

De polikliniek is telefonisch te bereiken op nummer **010 – 258 5604** (kies optie 2) op maandag t/m vrijdag van 8.15 tot 16.15 uur.

Een week voor de bijeenkomst ontvangt u een bevestigingsbrief.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?
Neemt u dan gerust contact op met de polikliniek
Revalidatie (volg routenummer **40**).

De polikliniek is telefonisch te bereiken op nummer
010 – 258 5604 (kies optie 2) op maandag t/m vrijdag
van 8.15 tot 16.15 uur.

Meer lezen?

Kijk voor aanbevolen websites op www.ysl.nl
bij Revalidatiegeneeskunde.

