

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Pijn- en stressma- nagement

campus Maas en Kempen

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Deze brochure geeft u meer informatie over pijn-en stressmanagement en probeert op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelend arts en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

INHOUDSTAFEL

1. Waarom training pijn- en stressmanagement?
2. Voor wie is deze training?
3. Praktische informatie
4. Overzicht van de lessen

1. Waarom training pijn- en stressmanagement?

- In geval van bedreiging activeren onze hersenen automatisch een vlucht- of vechtreactie. Anderzijds is het mogelijk door middel van onze gedachten een meer relaxerende houding aan te nemen. Hierdoor ontspannen onze spieren, vertraagt onze hartslag, bekomen we een diepere ademhaling en voelen we ons meer ontspannen.
- Door pijn ga je minder bewegen waardoor je een slechtere conditie kan krijgen (fysiek en/of mentaal) met als gevolg stress en frustratie. Hierdoor kunnen negatieve gedachten, angst voor de toekomst, stemmingswisselingen en zelfs depressie ontstaan. Dit kan resulteren in slaapproblemen waardoor je nog meer pijn kan ervaren.
- Pijn is een energievreter die kan leiden tot stress.
- Met deze lessen willen wij u een houvast bieden om te kunnen leven in het 'hier en nu' en om een nieuw evenwicht te vinden.

2. Voor wie is deze training?

Voor chronische pijnpatiënten met:

- Stress-gerelateerde klachten
- Piekergedrag
- Spanning, frustratie en angst
- Ademhalingsproblemen
- Hartklachten en hoge bloeddruk
- Slaapproblemen
- Stemningsproblemen

3. Praktische informatie

Deze trainingen bestaan uit 10 lessen in groepen van een 10-tal deelnemers. Eén les per week, van telkens anderhalf uur, gegeven door pijnspecialisten en pijnpsychologen (niet tijdens de vakantieperiode).

Kostprijs: € 130 voor 10 sessies bij inschrijving.

Deze lessen gaan door in Ziekenhuis Oost-Limburg, campus Maas en Kempen in Maaseik. Wenst u meer informatie of wilt u zich inschrijven, bel dan op maandag-, dinsdag- of woensdagvoormiddag naar 089 50 97 48.

4. Overzicht van de lessen

Tijdens de training werken we met praktische oefeningen en opdrachten:

- Medicatiegebruik: welke, wanneer en hoe?
- Inzicht in waarschuwingssignalen van stress.
- Ademhalingsoefeningen om de spanning te minderen op acute pijn- en stressmomenten.
- Bewust worden van je lichaam: ik heb pijn, ik ben mijn pijn niet.
- Alternatieve methoden om te ontspannen: mindfulness, yoga, Tai-Chi,...
- Oplossingsgerichte technieken, niet 'in zak en as' blijven zitten.
- Pijn en bewegen.
- Communicatie tussen jezelf en anderen.
- Slaapkwaliteit verbeteren.
- Gezondheidspla: hoe motiveer ik mezelf dagelijks?

Pijnkliniek campus Maas en Kempen

- Dr. K. Lathouwers, pijnarts
- Mevr. V. De Groote, verpleegkundig pijnspecialist
- Mevr. A. Bex, pijnpsycholoog
- Mevr. A. Jans, pijnpsycholoog
- Mevr. D. Jans, pijnpsycholoog



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be