

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.
- Gezondheidsplan, hoe motiveer ik mezelf dag in dag uit.



Pijnkliniek ZMK

Dr. K. Lathouwers, Pijnarts
Mevr. V. De Groote, Verpleegkundig pijnspecialist
Mevr. A. Bex, Pijnpsycholoog
Mevr. A. Jans, Pijnpsycholoog
Mevr. D. Jans, Pijnpsycholoog

Pijn- en stressmanagement

Versie : juli 2015 - Auteur : dienst pijnkliniek

ZMKBR0146

ziekenhuis maas en kempen vzw • mgr. koningsstraat 10 • 3680 maaseik

campus maaseik • mgr. koningsstraat 10 • 3680 maaseik
• tel. 089 50 92 00 • fax 089 50 92 06 • info@zmk.be

campus bree • rode kruislaan 40 • 3960 bree
• tel. 089 50 98 00 • fax 089 50 98 04 • www.zmk.be

ziekenhuis maas en kempen

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 een nieuw evenwicht te vinden.

VOOR WIE IS DEZE TRAINING ?

Voor **chronische pijnpatiënten** met:

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

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 op campus Bree.

Wenst u meer informatie of wil u zich inschrijven, bel dan op maandag-, dinsdag- of woensdagvoormiddag op onderstaand nummer:
089/509 748

