

Nieuwsbrief juli 2017

Deze nieuwsbrief bevat vooral veel informatie, daar er veel ontwikkelingen zijn geweest afgelopen kwartaal. Dit waren vooral veel mooie ontwikkelingen op het gebied van professionaliteit, alwaar Pijnzorg Actief zeker voor staat!

Door samenwerking met verschillende soorten zorgaanbieders ontstaat een zorg waarbinnen de cliënt op het juiste moment de meest passende zorg krijgt. De verbreding van specialistische kennis draagt tevens bij aan vernieuwing en kwaliteit van zorg, waardoor cliënten met chronische pijn effectiever kunnen worden behandeld.

Als extra in deze nieuwsbrief een ervaringsverhaal over hoe een Acceptance and Commitment Therapie-behandeling bij Pijnzorg Actief verloopt. Leest u snel verder...



****"Niemand verdient iedere dag pijn"****

Pijn is een natuurlijk beschermingsmechanisme van het lichaam. Er is iets niet in orde en daar moet iets aan gedaan worden. Acute pijn heeft meestal een duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld een verwonding of infectie. Na een tijdje rust of behandeling van de oorzaak, gaat deze pijn weer over.

Pijn kan echter ook chronisch worden. We spreken van chronische pijn, wanneer pijnklachten langer dan 3 maanden blijven bestaan. Bij chronische pijnklachten lijkt de pijn deze waarschuwingfunctie te hebben verloren en een eigen leven te zijn gaan leiden. De relatie met de oorspronkelijke pijnprikkel neemt steeds verder af. Vaak zijn er meerdere redenen waarom de pijn blijft. Dit is in iedere situatie anders. Belangrijk is om inzicht te krijgen in een persoonlijke situatie.

Chronische pijn beïnvloedt -naast het lichamelijke aspect- ook relaties, werk, vriendschappen, hobby's en hoe men de kwaliteit van leven ervaart. De pijn gaat als het ware een eigen leven leiden, met gevolgen voor het dagelijks leven. Men gaat bijvoorbeeld bepaalde bewegingen vermijden uit angst voor de pijn, omdat deze als acute pijn blijft aanvoelen. Of men bijt zich juist door de pijn heen, wat bij heftige pijn moeilijk of niet vol te houden is.

Chronische pijn heeft geen alarmfunctie meer en veroorzaakt vooral stress en beperkingen die de kwaliteit van leven aantasten. Zo kunnen er bewegingsstoornissen of een lichamelijke beperking optreden. Daarnaast kan langdurige pijn invloed hebben op emoties, gedrag en gedachten. Onderliggende angsten, bijvoorbeeld angst voor een ernstige ziekte, kunnen de pijnbeleving

versterken. Bij chronische pijn zal men lichamelijk, mentaal en sociaal niet meer zo functioneren als voorheen, of zoals men graag zou willen. Pijn ervaren gedurende lange tijd kan een leven danig gaan beheersen.

We bundelen de krachten om een persoonlijk en op maat geschreven behandelprogramma samen te stellen. Doel van de behandeling is om te leren omgaan met de klachten en er voor te zorgen dat men weer grip heeft op het leven. De behandeling is erop gericht dat men zich niet meer focust op de pijn, maar leert om te gaan met de pijn en leert luisteren naar het lichaam. Uw kwaliteit van leven zal hierdoor beduidend verbeteren. Men zal weer zelf de regie over het leven hebben. Men krijgt een actieve rol in het herstelproces. Het is belangrijk dat men zelf de verantwoordelijkheid neemt voor het herstel. Ook zal men opdrachten thuis uitvoeren. Samen kunnen we ervoor zorgen dat men op een andere manier leert omgaan met de pijnklachten en weer een waardevol en plezierig leven kunt leiden.



Wat als ik een terugval krijg na een behandeling?

De behandelingen van Pijnzorg Actief streven naar een duurzaam resultaat en focussen op zelfredzaamheid. Tijdens de behandeling worden technieken aangeleerd die u blijvend kunt toepassen in uw dagelijkse leven. Ook na de behandeling blijven wij contact houden. Na 3, 6 en 12 maanden volgen terugkomdagen om te controleren hoe het gaat en om nieuwe metingen te doen. Heeft men toch een moeilijk moment? Dan kan men altijd contact opnemen. Pijnzorg Actief is specialist in de behandeling van chronische pijn en aanverwante klachten, zoals stressgerelateerde problematiek, chronische vermoeidheid en angsten. Behoeft u aan een gesprek? Bel voor informatie of het maken van een persoonlijke afspraak: 06-57236323 of kijk op <http://www.pijnzorgactief.nl>



GRATIS INLOOESPREEKUR CHRONISCHE PIJN

Regelmatig wordt door Pijnzorg Actief een gratis inloospreekuur gehouden.

Is er sprake van:

* chronische pijnklachten



- * problemen in het omgaan met de chronische klachten
- * een duidelijke behoefte om in deze situatie verandering aan te brengen
- * behoefte aan professionele hulp

Kom dan gerust langs op ons GRATIS inloopspreekuur! Data worden bekend gemaakt via de Facebookpagina van Pijnzorg Actief. Dus houdt u deze pagina in de gaten!

Waar:

Health & Sports, Paramedisch Centrum
Dorpstraat 64, 6122 CC Buchten
06-57236323

Indien u oo de hoogte wilt blijven van de activiteiten of meer informatie wenst, 'like' de Facebookpagina van Pijnzorg Actief.



*****Extra: Nieuwe evidence-based methode in de behandeling van chronische pijn, ervaringsverhaal uit de praktijk*****

Het is een misvatting dat mensen met chronische pijn eerst pijnvrij moeten zijn om een goede kwaliteit van leven te ervaren. Zeker bij pijnaanvallen of hoge pijnintensiteit is het bijna onvermijdelijk dat zenuwen en negatieve gedachten opkomen. En dan is het belangrijk om tóch door te blijven gaan. Weer grip krijgen op uw eigen leven! Dat de pijn niet meer leidend is in het leven, maar een onderdeel ervan...

Om mensen met chronische pijn hierbij te helpen, gebruik ik als verpleegkundig pijnconsulent 'Acceptance and Commitment Therapie' (ACT) als uitgangspunt. Met deze methode leer ik mensen met chronische pijn om zich goed te voelen ondanks belemmerende gedachten en onprettige gevoelens.

Dit is het eerste deel van het ervaringsverhaal over hoe een ACT-behandeling in mijn praktijk verloopt. Hierbij vooral achtergronden van ACT bij chronische pijn. Heeft u vragen of opmerkingen over de informatie, laat mij dit in een reactie weten! Wat zijn uw ervaringen? En laat mij weten wat u ervan vindt!

Veel plezier bij het lezen ervan!

<https://www.facebook.com/pijnzorgactief/posts/1387885521302683>



*****Ontwikkeling kwaliteitsstandaard Psychosociale zorg bij ernstige somatische aandoeningen*****

Een werkconferentie georganiseerd door de Federatie Medisch Specialisten ging vooraf aan het startschot voor de nieuw te ontwikkelen kwaliteitsstandaard: 'Psychosociale zorg bij ernstige somatische aandoeningen'. Het is de erkenning van de impact die een ernstige lichamelijke ziekte heeft op psychisch en sociaal functioneren. De wisselwerking tussen lichaam en geest wordt steeds meer onderkend.

Het laat zien hoe effectief psychosociale zorg bij een lichamelijke aandoening kan zijn!

Er wordt een inventarisatie gedaan van de impact van een ernstige lichamelijke ziekte op het leven. De te ontwikkelen kwaliteitsstandaard bevat aanknopingspunten voor het signaleren van de behoeften van de patiënt en het zo objectief mogelijk bepalen van het type problematiek en de bijbehorende zorgvraag. De kwaliteitsstandaard gaat handvatten bieden voor behandeling en ondersteuning.

Pijnzorg Actief is als lid van de V&VN (pijnverpleegkundigen) betrokken bij de ontwikkeling van deze kwaliteitsstandaard als inhoudsdeskundige. De bijdrage van psychosociale zorg aan het herstel- en /of acceptatieproces bij een lichamelijke aandoening is zeer groot en dat wordt in dit traject onderkend. De kwaliteitsstandaard geeft onder meer een inhoudelijke onderbouwing van de waarde van (medisch) psychosociale zorg. Dat is het echte belang van het slaan van de brug tussen lichaam en geest.



*****Erg trots!!! Alweer een mooie ontwikkeling... *****

Pijnzorg Actief is in het bezit van het keurmerk ZZP'ers Zorg! Hiermee voldoet Pijnzorg Actief aan de beroeps- en ondernemerseisen en verleent kwalitatief goede zorg. Voor cliënten is het keurmerk een belangrijk hulpmiddel om een goede en veilige keuze te maken uit het aanbod van hulpverleners. Het is een verplicht keurmerk voor individuele contractering via Gemeentes en Zorgverzekeraars. Kwaliteit en persoonlijke aanpak staan bij Pijnzorg Actief voorop!



U kunt contact met Pijnzorg Actief opnemen via 06-57236323 of
cindy.mastenbroek@pijnzorgactief.nl
<http://www.pijnzorgactief.nl/contact>

Ik wens u een hele mooie zomer toe! Eind september 2017 zal de nieuwe nieuwsbrief van Pijnzorg Actief verschijnen!