

Nieuwsbrief maart/ april 2017

Dit is de eerste nieuwsbrief van dit jaar. Dit jaar ligt de nadruk op het behalen van de meest goede, snelle en duurzame resultaten bij iedere cliënt die Pijnzorg Actief bezoekt. Er staan nog mooie ontwikkelingen en activiteiten op de agenda...



*****Pijngeneeskunde in een modern jasje*****

Chronische pijn is complex. Daarom is een multidisciplinaire behandeling zeer waardevol.

Juist bij de behandeling van chronische pijn is samenwerking en overleg met andere disciplines heel belangrijk. Dit om de behandeling voor iedere cliënt individueel goed af te kunnen stemmen.

Pijnzorg Actief heeft de kennis en kunde om nieuwe initiatieven te ontwikkelen die bijdragen aan kwaliteit van pijnzorg. Behandeling van chronische pijn biedt veel dynamiek, met mooie ontwikkelingen in behandelopties.

Door meer aandacht voor pijn, pijn meten en adequate pijnmanagement wordt de kwaliteit van leven verbeterd.

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.



*****Minder pijn door goede communicatie*****

Goede communicatie heeft een positieve invloed op de beleving van pijn. Vooral als een zorgverlener positieve verwachtingen uit over de ontwikkeling van de pijn of informatie geeft over de behandeling, heeft dat een gunstig effect.

Een positieve en empathische houding van een zorgverlener en het geven van informatie kan pijn van cliënten verlichten. Door goede pijneducatie zijn mensen minder angstig en hebben meer zelfvertrouwen.

Educatie van de cliënt is van belang. Maar ook het belang van de oefeningen en het resultaat wat je met die oefeningen kunt bereiken.

Bij educatie gaan we verder dan alleen het medische aspect. Dan pas kunnen we pijn managen. Educatie inzetten als interventie lijkt ons een goed plan!

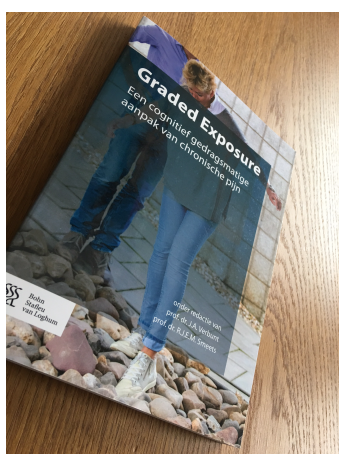


*****Heeft u angst om te bewegen? *****

Veel mensen met pijn hebben angst om te bewegen. Ze zijn bang dat als ze bewegen, hun klachten erger worden of dat er iets kapot zal gaan. Mensen met bewegingsangst vermijden daarom lichamelijke activiteit. Dit kan soms ernstige

gevolgen hebben. Zo kan het genezingsproces bijvoorbeeld stil komen te staan. Beweging oftewel fysieke activiteit is noodzakelijk in veel genezingsprocessen. Maar bij lage rugklachten is het absolute noodzaak om in beweging te blijven. Educatie over pijn zorgt voor een vermindering van de angst. Om beperkingen op te heffen is blootstelling aan de angstvorm (pijn) noodzakelijk.

In de praktijk worden regelmatig exposure-technieken toegepast om de angst voor de pijn te verminderen. Om mensen hierin nog beter te behandelen/ begeleiden en nog betere resultaten te behalen blijven we graag op de hoogte van de laatste ontwikkelingen rondom deze expertise.



Presentatie Acceptance and Commitment therapie als ondersteuning in het zelfmanagementproces bij chronische pijn

Op 1 februari j.l. heb ik een presentatie verzorgd bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen voor o.a. pijnconsulenten. Acceptance and Commitment therapie wordt reeds op grote schaal toegepast in revalidatiecentra. Binnen de pijngeneeskunde is het nog een relatief onbekend begrip. ACT therapie kan echter zeer waardevol zijn bij mensen met langdurige pijnklachten en vormt daarom zeker een onderdeel van mijn behandelconcept. Zie: <http://www.pijnzorgactief.nl/aanbod/act>

Trots!!!

"Concluderen dat de beleving ten aanzien van pijn in positieve zin veranderd. De pijn kunnen bekijken door een andere, mildere, positievere bril, wat er wel degelijk voor zorgt dat veel minder pijn wordt ervaren. Niet bang zijn voor de pijn, maar denken in mogelijkheden en vertrouwen hebben in je eigen lichaam. De pijn is niet weg, maar herstel gaat vlotter. Weten dat je vaardigheden hebt geleerd om vervelende gedachten, gevoelens en pijn het hoofd te bieden. Met een meer dan tevreden gevoel terugkijken op een prachtig concept!"

Pijnzorg Actief streeft naar een snelle, duurzame en kwaliteitsvolle behandeling van chronische pijnklachten en aanverwante problematiek, zoals slaapproblemen, verminderde stemming en angsten. De persoonlijke benadering, multidisciplinaire aanpak en warme omgeving levert een algemeen cliënttevredenheidscijfer van 8,5 op.

Kijk voor meer informatie over onze aanpak op <http://www.pijnzorgactief.nl>



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

**Eind juni/ begin juli 2017 zal de nieuwe nieuwsbrief van Pijnzorg Actief
verschijnen!**