

Nieuwsbrief oktober 2017

In deze nieuwsbrief wil ik u in kennis stellen van de innovatieve activiteiten van Pijnzorg Actief. Graag vertel ik u meer over dit bewezen effectieve concept. Als extra in deze nieuwsbrief een ervaringsverhaal over hoe een Acceptance and Commitment Therapie-behandeling bij Pijnzorg Actief verloopt (Deel 2). Leest u snel verder...

 *****Graag wil ik mij even voorstellen aan u!*****

Mijn naam is Cindy Mastenbroek. Ik ben verpleegkundig pijnconsulent en heb ruim vijf jaar ervaring in deze functie. Daarnaast heb ik meer dan 25 jaar ervaring in de verpleging als HBO-verpleegkundige.

Mijn passie ligt in het helpen van mensen met chronische pijn en aanverwante problematieken, zoals stressgerelateerde problematiek, chronische vermoeidheid en angsten, die om welke reden dan ook vast zijn komen te lopen. Daarnaast wil ik graag mijn eigen visie aan andere mensen overbrengen.

“Met mijn praktijk wil ik bereiken dat mijn cliënten binnen een korte tijd een aanzienlijke verbetering van kwaliteit van hun leefsituatie krijgen”

Mijn specialisatie is op het gebied van chronische pijn. Hiervoor heb ik een HBO opleiding pijnconsulent gevolgd. Deze opleiding is goed te combineren als ACT-therapeut/ trainer. Mijn ervaring is dat veel mensen met chronische pijn vanalles proberen om van hun pijn af te komen, vaak zonder bevredigend resultaat. Een recente, degelijk onderzochte aanpak voor het leren leven met chronische pijn is Acceptance and Commitment Therapy. De nadruk ligt niet op pijncontrole, maar op doen wat ertoe doet in het leven ondanks pijn en beperkingen. Centraal uitgangspunt is dat veel lijden wordt veroorzaakt door pogingen om pijnlijke ervaringen en emoties te vermijden. Daarom is ACT een krachtige therapievorm bij chronische pijn. Ik beschik over actuele kennis op het gebied van chronische pijn en ACT.

Door mijn verpleegkundige achtergrond en gespecialiseerde opleiding ben ik in staat een **uniek concept** met ACT en pijneducatie te bieden.



Ik ben zowel resultaatgericht als klantgericht. Dit doe ik op een enthousiaste, empathische en doelgerichte manier. Mijn grootste kracht is dat ik werk met ervaringskennis. Hierdoor ben ik in staat een belangrijke bijdrage te leveren aan het

verbeteren van de positie en de participatie in de samenleving van mensen met chronische pijn.

Pijnconsulent zijn vraagt om een pioniersrol met ambities, een innovatieve en ondernemende instelling en veel nieuwsgierigheid. Begeleiding bij chronische pijn biedt veel dynamiek, met mooie ontwikkelingen in behandelopties. Dit geeft mij ontzettend veel plezier en uitdaging.

Ik ben geregistreerd BIG-verpleegkundige, in het bezit van een KIWA-keurmerk voor ZZP-ers in de zorg en lid van de beroepsvereniging en kwaliteitsregister V&VN en ACBS be/ne (Association for Conceptual Behavioral Science, Nederlandstalige chapter).



Extra: Nieuwe evidence-based methode in de behandeling van chronische pijn (Deel 2)

Het eerste deel van dit ervaringsverhaal kunt u teruglezen in de vorige nieuwsbrief van juli 2017.

Het leven van mensen met chronische pijn bestaat uit ups en downs. Er zijn altijd momenten dat iemand met chronische pijn zich niet fijn voelt, bijvoorbeeld door een terugval of omdat iets niet naar verwachting verloopt. Met Acceptance and Commitment Therapie (ACT) leert men vaardigheden aan om beter met tegenslagen - die vroeg of laat zullen komen - om te gaan.

Hieronder vindt u een link naar het tweede en tevens laatste deel van het ervaringsverhaal over hoe een ACT-behandeling in mijn praktijk verloopt. 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!

<https://www.facebook.com/pijnzorgactief/posts/1382307098527192>

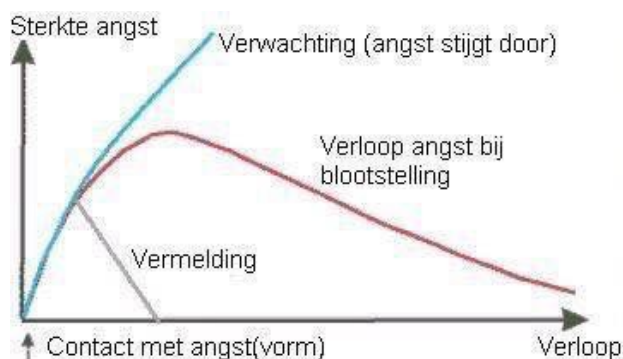
Veel plezier bij het lezen ervan!

Meer informatie via: 06-57236323 of via cindy.mastenbroek@pijnzorgactief.nl



Exposure-behandeling

Blootstellen aan pijn (exposure) heeft een gunstig effect op de pijnervaring bij chronische pijn (o.a. bij Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS)). Dit wordt vaak pas later in de behandeling merkbaar (zie afbeelding).



Voor de behandeling van patiënten met chronische pijn en/of centrale sensitisatie zijn exposure-technieken veelal onderdeel in de behandeling. Nadat er pijneducatie heeft plaatsgevonden staat reactiveren en beter functioneren (fysiek en mentaal) op de voorgrond.

Ziekteverzuim bij chronische pijn

Chronische pijn is een groot, complex en duur probleem en heeft een forse impact op de kwaliteit van leven, dagelijks functioneren, stemming en ziekteverzuim.

Het wordt moeilijker om het werk weer op te pakken als iemand (lang) ziek thuis zit met pijnklachten. Daarom moeten werknemers die ziek zijn, zo snel mogelijk weer aan het werk. Door de Wet verbetering poortwachter is de verantwoordelijkheid van de werkgever en werknemer groter. Tijdens de periode van ziekte betaalt de werkgever het loon door. Soms krijgt de werknemer een ziektewetuitkering.

<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/ziekteverzuim>

Vakinhoudelijke profilering pijnconsulent

Ook pijnconsulenten i.o. bij Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN) komen op werkbezoek bij Pijnzorg Actief. Pijnconsulenten dragen bij aan biopsychosociale benadering van pijn, multidisciplinaire samenwerking, consultvoering, pijneducatie en besluitvorming. Meer verdieping en beter begrijpen van pijn leidt immers tot betere pijndiagnoses en begrijpen van de cliënt!



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

Begin januari 2018 zal de nieuwe nieuwsbrief van Pijnzorg Actief verschijnen!