

Nieuwsbrief april 2021

Met de start van 2021 heeft er een ontwikkeling plaatsgevonden bij Pijnzorg Actief. Dit zijn goede ontwikkelingen, waarbij ik meer tijd kan investeren in de zorg zoals deze geleverd dient te worden. Als gevolg heeft dit dat er prioriteiten gesteld kunnen worden. Dit houdt in dat er voorlopig alleen re-integratietrajecten worden aangenomen.



***** Zelfmanagementondersteuning*****

Pijnzorg Actief biedt zelfmanagementondersteuning! Self-management healthcare is de toekomst...

Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid en stress de grootste boosdoeners zijn als het gaat om ongezonde keuzes maken. We roken, drinken en eten aanzienlijk meer wanneer we ons niet lekker voelen.

Want als je iets leuk maakt dan houden we het makkelijker vol. De toekomst is self-management healthcare, daar geloven wij in. Alle veranderingen en kansen beginnen bij jezelf...

Het is een misvatting dat een patiënt met een chronische aandoening eerst klachtenvrij moet zijn om een goede kwaliteit van leven te ervaren. Zeker bij klachtentoename is het bijna onvermijdelijk dat zenuwen en negatieve gedachten opkomen. En dan is het belangrijk om tóch door te blijven gaan. Dit inzicht is van belang indien de patiënt re-integreert in werk, maar ook in zijn sociale leven.

Om patiënten met chronische aandoeningen hierbij te helpen, maakt Pijnzorg Actief gebruik van een nieuwe evidence-based behandeling op het gebied van pijnzorg. Met deze behandeling leer ik mensen met chronische pijn om zich goed te voelen óndanks belemmerende gedachten en onprettige gevoelens.

Zo werkt het ook met belemmerende gedachten, zeker bij toename van klachten. Vaak werkt dit op korte termijn, echter op de lange termijn kunnen er ernstige problemen ontstaan, bijvoorbeeld **stemmingswisselingen, eenzaamheid, slaapproblemen, vermoeidheid, angsten en onbegrip.**

Vaak proberen patiënten jarenlang tevergeefs van hun klachten af te komen met conventionele interventies. Dit levert veel frustratie, verdriet en boosheid op. Mensen hebben hoge verwachtingen van behandelingen. Deze verwachtingen zullen bijgesteld moeten worden. Vaak weten patiënten niet de achtergrond van hun chronische klachten en zijn zelfmanagementtechnieken niet aangeleerd. Men moet de eigen regie over de klachten terug krijgen.

Dit zal resulteren in veranderingen op het gebied van gedrag en beleving:

- Verminderd medicatiegebruik
- Minder specialistenbezoeken
- Minder uitval bij werksituaties

Als verpleegkundige draag ik zorg voor de patiënt met chronische aandoeningen op basis van het biopsychosociaal model. Deze zorg wordt ingezet bij re-integratietrajecten. Het doel is minder beperkingen in werk en sociale leven.



*****Pijnzorg Actief cursus *****

Afgelopen maanden is er regelmatig een gratis cursus, e-learning module of pijneducatie met jullie gedeeld. Volg ze allemaal en neem zelf actie!

Wil je nogmaals nalezen welke online gratis cursussen, e-learningmodules of pijneducatie bij Pijnzorg Actief voorbij zijn gekomen de afgelopen maanden? Nagaan of je niets gemist hebt? Geen probleem, via onderstaande links kun je alles nogmaals teruglezen!

<https://www.retrainpain.org>

<https://www.pijnpatientennaar1stem.nl/onlinecursus-start/>

<https://www.pijnpatientennaar1stem.nl/wp-content/uploads/2015/02/paintoolkitnlscreen2.pdf>

<https://www.gezondheidsmeter.nl/site/informatie/mijn-pijncoach/meer-informatie-patient/231,21.html>

<https://www.mijnreintegratieplan.nl>

<https://insighttimer.com>

<https://www.pijnzorgactief.nl>

Pijnzorg Actief heeft zich gespecialiseerd op het gebied van re-integratiebegeleiding.

Bedrijven die geïnteresseerd zijn kunnen contact opnemen door te mailen met cindy.mastenbroek@pijnzorgactief.nl of telefoneren via 06-57236323



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

Eind juni 2021 zal de nieuwe nieuwsbrief van Pijnzorg Actief verschijnen!