

Een afspraak maken

Je kan een afspraak maken bij een pijnpsycholoog, steeds na advies van je behandelende arts of een andere behandelaar van het multidisciplinair pijncentrum.

Neem contact op

- met het afsprakenbureau 052 25 25 05
- rechtstreeks met de pijnpsychologen:

Sarah Maes	052 25 29 43
Valerie Van Hoedenaghe	052 25 27 91
Alessandra Op de Beeck	052 25 27 92
Roxanne De Ridder	052 25 20 41

Kostprijs

Voor de psychologische begeleiding ontvang je een factuur van het ziekenhuis.

Je kan de tarieven navragen bij het pijnteam.

Vraag meer info bij je ziekenfonds over eventuele terugbetalingen.

Heb je een behandelcontract binnen het multidisciplinair pijncentrum? Dan zijn de sessies bij de psycholoog gratis.

Pijn.

Wie omschrijft jouw verdriet?

Wie kent jouw verhaal?

Wie kent de betekenis van jouw pijn?

*Het leven heeft voor ieder zijn eigen verdriet
en zijn eigen pijn.*

Maar...

*Het leven geeft ook, soms verborgen,
Soms nauwelijks zichtbaar, jou het houvast,
Om die kracht te vinden jouw pijn te dragen.*



De psycholoog in het pijnteam



Psychologische begeleiding

Psychologische begeleiding kan je helpen indien:

- je pijn hebt die al meer dan drie maanden aansleept. We noemen dit chronische pijn.
- je met één of meerdere problemen geconfronteerd wordt:

- problemen met optimalisatie van de levenskwaliteit
- omgaan met beperkingen in het dagelijkse functioneren (verliesverwerking)
- problemen met positief denken (blijven doen wat wel kan)
- pijn een plaats geven in je leven
- veranderd zelfbeeld (hoe kijk je naar jezelf met pijn)
- angstklachten, bewegingsvrees
- depressieve klachten
- alle andere problemen die opduiken bij en samenhangen met pijn (bv. relatieproblemen, onbegrip in omgeving, sociaal functioneren,...)

Testing bij de psycholoog

Testing kan gebeuren bij het opstarten van psychologische begeleiding.

Hierbij volgen we een standaardprocedure:

- het eerste gesprek:
Dit is het kennismakingsgesprek; hier bespreken we ook de factoren die je pijn kunnen beïnvloeden.
- vragenlijsten:
Bij het eerste gesprek krijg je een vragenbundel. Je vult hem thuis in en geeft hem dan af op de dienst patiëntenbegeleiding.
- het tweede gesprek:
Dit is de nabespreking van de vragenlijsten die je thuis invulde. Op basis hiervan stellen we het advies naar de artsen op en geven we je tips.
- Eventueel kan er verdere psychologische begeleiding opgestart worden.

Factoren die je pijn kunnen beïnvloeden

De psycholoog bekijkt op basis van gesprek en testing samen met jou ook onderstaande factoren:

- Stressklachten zorgen ervoor dat de spieren zich opspannen; zo kan je pijn toenemen.
- Vermijden van bepaalde bewegingen kan ervoor zorgen dat
 - je beperkt wordt in je dagelijks handelen
 - je lichaam minder fit is
 - je meer pijn ervaart
 - je weinig positieve ervaringen hebt doordat je leefwereld draait om pijn.
- Hoe je je voelt of hoe je denkt over de pijn, kan je lichamelijke klachten nog onaangener maken.
- Door sterke emoties kan je door een zwarte bril kijken naar je pijn.

Multidisciplinair teamoverleg

Om je begeleiding te optimaliseren, is er wekelijks een multidisciplinair teamoverleg. Het team bestaat uit een pijnarts, een pijnverpleegkundige, een pijnpsycholoog, een kinesitherapeut, een ergotherapeut en een sociaal verpleegkundige. Je huisarts wordt door het team ook op de hoogte gebracht van het resultaat van je vorderingen.

“Wij vinden een goed functioneren op lichamelijk, sociaal en psychisch vlak belangrijk”

