

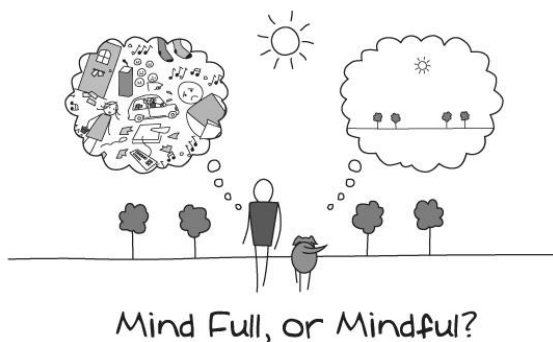
Pijnsessie 4: Stress en pijn

**datum: elke tweede maandag van
februari, mei, september en december**

Stressklachten zorgen ervoor dat onze spieren zich opspannen, waardoor de pijn kan toenemen. Daarom is het zeker de moeite waard om de relatie tussen stress en pijn eens van naderbij te bestuderen.

In deze actiegerichte sessie zal de nadruk liggen op het aanleren van enkele aandachts- en relaxatietechnieken.

We leggen ook uit waarom het belangrijk is te streven naar een levensstijl met bewuste aandacht (mindfulness).



Groepssessies PijnCentrum

info voor patiënten



Groepssessies voor pijnpatiënten

De groepssessies voor pijnpatiënten zijn een initiatief van het PijnCentrum van az Sint-Blasius. Ze richten zich tot mensen met langdurige pijn.

Leven met pijn heeft niet alleen lichamelijke gevolgen, maar heeft ook een invloed op hoe u zich voelt, functioneert (thuis en of op het werk) en hoe de contacten met anderen verlopen.

Wij plannen vier sessies van anderhalf uur, gespreid over twee maanden. Via deze sessies trachten wij u op weg te helpen 'anders' met uw pijn om te gaan en meer levenskwaliteit terug te winnen.

Hoe deelnemen?

Voraf inschrijven is noodzakelijk. Dit kan telefonisch via het pijnsecretariaat:

052 45 64 04

op dinsdag- of vrijdagnamiddag
tussen 12.30u en 16.30u.

Praktisch?

We verwachten u in de wachtzaal van de dienst patiëntenbegeleiding op campus Dendermonde (route 65), tegen 13.45 uur. De sessies starten telkens om 14.00 uur.

U hoeft zich op de dag van de groepssessies niet meer te laten inschrijven.

Alle concrete data van de groepssessies zijn terug te vinden op onze website:
www.azsintblasius.be/over-ons/evenementen

Kostprijs?

De sessies zijn gratis.

Pijnsessie 1: Wat is pijn?

**datum: elke eerste maandag van
januari, april, juni en november**

In de eerste sessie staan we stil bij het begrip 'pijn'.

We geven info over:

wat is pijn, de soorten pijn,
pijngewaarwording en pijnmedicatie.

Daarnaast gaan we in op de gevolgen van chronische pijn op korte en langere termijn.

We geven ook praktische en nuttige tips.

Pijnsessie 2: Omgaan met pijn

**datum: elke tweede maandag van
januari, april, juni en november**

Deze sessie gaat verder in op leven met pijn. Chronische pijn heeft immers niet enkel impact op uw lichamelijk welzijn. Ze kan ook uw levenskwaliteit verminderen.

Er wordt vaak gezegd dat u 'ermee zal moeten leren leven'. Inderdaad gemakkelijker gezegd dan gedaan...

In deze sessie leggen we u uit welke factoren een invloed kunnen hebben op uw pijngewaarwording. We geven u ook nuttige tips over omgaan met pijn. Deze tips zullen u nadien helpen om werkelijk te leven met pijn.

Pijnsessie 3: de sociale impact

**datum: elke eerste vrijdag van
februari, mei, september en december**

Sociale gevolgen van chronische pijn kunnen zijn:
▪financiële problemen door arbeidsongeschiktheid/invaliditeit of minder kunnen werken of zelfs verlies van werk

▪het gevoel dat men zijn vrienden en familie tot last is
▪zich minder belangrijk voelen omdat men minder kan
▪sociaal geïsoleerd geraken.

Als u dit herkent, is het ook belangrijk om een nieuwe balans te vinden in uw leven. Pijn betekent niet dat u een minder persoon bent geworden. Blijf in uzelf geloven!

