

Psychologische begeleiding

In overleg met u en de psycholoog wordt de **duur van de behandeling** vastgelegd. Vele mensen met pijnklachten ontdekken al na een paar gesprekken hoe ze beter kunnen omgaan met pijn.

Mensen met depressieve gevoelens of met angstklachten hebben soms een langere behandeling nodig.

Voor een afspraak kan u terecht bij het secretariaat van het pijncentrum of neemt u contact op met de klinisch psycholoog.

Voor de gesprekken gelden de tarieven van het ziekenhuis voor een psychologisch consult: € 60 voor een individueel gesprek en € 40 bij verhoogde tegemoetkoming. Bij verschillende ziekenfondsen is er een **gedeeltelijke terugbetaling** voorzien.

Contact

Nancy David
nancy.david@stlucas.be
T 050 36 58 07

Klinisch psycholoog
Pijncentrum Brugge - afdeling Sint-Lucas

Lid van:

- ⤵ Belgian Pain Society (BPS)
- ⤵ Belgische Federatie van Psychologen (BFP)
- ⤵ Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (VVKP)
- ⤵ Vereniging voor Cliëntgerichte Psychotherapie & Counseling (VVCEPC)
- ⤵ Erkenningsnummer bij Psychologencommissie en visum: 264087



dfsec-folder (04/19)

ART. 51025 - PATBEG-ZHPSYCHO-FOLDER.PIJNCENTR (10/23)



**Psycholoog van
het Pijncentrum Brugge -
afdeling Sint-Lucas**

Pijn

Pijn is een veel voorkomend probleem en de belangrijkste reden waarom mensen een dokter raadplegen. Volgens cijfers die de Pain Alliance Europe (PAE) verzamelt, lijdt één op de vijf Europeanen aan chronische pijn. In België liggen de cijfers nog hoger: één op de vier Belgen of 28,5% zegt aan chronische pijn te lijden¹.

Pijn verhelpen is niet altijd eenvoudig.

Pijn is een signaal dat ons waarschuwt voor schade, zoals een verstuipte enkel of verbrande hand. Pijn die langer duurt dan drie à zes maanden wordt chronische pijn genoemd. We gaan er van uit dat er schade is als we pijn hebben, bij chronische pijn kan die oorzaak niet altijd aangetoond worden. **Pijn is een complex gegeven dat ook door psychologische en emotionele factoren wordt overschaduwd:** chronische pijn kan gevoelens van hopeloosheid, boosheid, verdriet en angst veroorzaken. Voor een succesvolle behandeling van pijn zijn zowel de fysieke als psychologische aspecten belangrijk.

Naast de medische behandeling van pijn zoals medicatie, heelkunde, rehabilitatie en fysiotherapie draagt ook **psychologische ondersteuning** bij tot een succesvolle pijnbehandeling.

Naar de psycholoog

Mensen die kampen met chronische pijn worden soms doorverwezen naar de psycholoog voor de **emotionele impact van de pijn**. Psychologen zijn immers experts in het helpen van mensen die kampen met gedachten, gevoelens en gedrag die met chronische pijn samengaan. Meer inzicht hierin helpt bij het omgaan met de pijn en kan de intensiteit van de pijn doen verminderen en zo bijdragen tot een **betere levenskwaliteit**.

De psycholoog heeft zowel **aandacht voor de fysieke als de psychische gezondheid**. De psycholoog be vraagt de pijnervaring, waar en wanneer u pijn voelt, en welke factoren de pijn beïnvloeden. Ook zal de psycholoog vragen naar mogelijke stressfactoren, al dan niet gerelateerd aan de pijn. Er kan gevraagd worden een vragenlijst in te vullen om een zo volledig mogelijk beeld te krijgen van alle gedachten en gevoelens die u hebt over de pijn.

Met alle informatie over uw gedrag, gevoelens en gedachten stelt de psycholoog **een individueel behandel aanbod** voor die kan bestaan uit volgende interventies:

- **Pijneducatie**, een belangrijke tool voor het veranderen van 'vastgeroeste' gedachten over pijn. Er wordt uitleg gegeven over hoe pijn ontstaat, over de rol van het zenuwstelsel in uw pijnervaring, en het belang van bewegen.
- Het stimuleren tot een **aangepaste pijnhantering**: een psycholoog kan bijvoorbeeld helpen om uw levensstijl te veranderen zodat u verder kan blijven werken of uw hobby's kan blijven uitoefenen.
- **Stressmanagement**: pijn hebben kan stress veroorzaken. Stress kan spierspanningen veroorzaken die de pijn verhogen. Stress en pijn beïnvloeden elkaar.
- Het aanleren van **relaxatietechnieken**, zoals meditatie en ademhalingstechnieken om het stressniveau onder controle te houden.
- Tips en adviezen voor een **goede slaaphygiëne**, gezien pijn vaak bijdraagt tot slaapproblemen.
- Het **behandelen van angst of depressieve gevoelens**, want emoties kunnen rechtstreeks een effect hebben op de intensiteit van de pijn.

Tips voor een gezonde pijnhantering

Hieronder staan een aantal tips om uw gewoontes te veranderen en zo de pijn te verminderen :

- **Blijf actief**. Pijn -of de angst voor pijn- leidt er soms toe dat mensen stoppen met hun activiteiten waarvan ze vroeger genoten. Laat de pijn uw leven niet overnemen.
- **Ken uw grenzen**. Blijf actief, maar hou ook rekening met uw fysieke beperkingen. Maak voor uzelf een plan hoe u met de pijn wil omgaan en doe niet meer dan u aankan.
- **Oefen**. Blijf gezond bezig met weinig belastende oefeningen zoals stretching, yoga, wandelen en zwemmen.
- **Maak sociaal contact**. Telefoon naar een familielid, nodig een vriend uit om te eten of maak een afspraak voor een koffie met een vriend die u al lang niet meer gezien hebt. Onderzoek toont aan dat mensen met een groter sociaal netwerk meer veerkracht hebben en minder depressiviteit en angst ervaren. Vraag hulp wanneer het nodig is.
- **Zoek afleiding**. Zoek manieren om u af te leiden van de pijn. Kijk naar een film, maak een wandeling, neem een vroegere hobby op of bezoek een museum. Leuke ervaringen helpen om met de pijn om te gaan.
- **Verlies de moed niet**. Met de juiste psychologische behandeling leren vele mensen om de pijn aan te kunnen en andere gedachten te ontwikkelen.

¹ Gezondheidsenquête, 2018. Sciensano