

PATIËNTENBEGELEIDING

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 Pain Alliance Europe lijdt één op de vijf Europeanen aan chronische pijn. In België liggen de cijfers hoger: één op de vier Belgen of 28,5 % zegt aan chronische pijn te lijden¹.

Pijn verhelpen is niet altijd eenvoudig. Het is een signaal dat ons waarschuwt voor schade, zoals een verstuite enkel of verbrande hand. Pijn die langer duurt dan drie à zes maanden wordt chronische pijn genoemd. We gaan ervan uit dat er schade is als we pijn hebben, maar 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.

Naast de medische behandeling van pijn met 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 hebben veel expertise 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 je pijn voelt en welke factoren de pijn beïnvloeden. Ook komen mogelijke stressfactoren aan bod. Soms vragen we om een vragenlijst in te vullen om een zo volledig mogelijk beeld te krijgen van alle gedachten en gevoelens die je hebt over de pijn.

Met deze informatie stelt de psycholoog **een individueel behandelplan** voor dat kan bestaan uit volgende interventies:

- **Pijneducatie:** Dit is een belangrijke tool voor het veranderen van 'vastgeroeste' gedachten over pijn. We geven uitleg over hoe pijn ontstaat, over de rol van het zenuwstelsel in je pijnervaring en over het belang van bewegen.
- Het stimuleren tot een **aangepaste pijnhantering**: een psycholoog kan je helpen om je levensstijl te veranderen zodat je kan blijven werken of je hobby's kan uitoefenen.
- **Stressmanagement:** pijn kan stress veroorzaken. Stress verhoogt spierspanning en daardoor de pijn. Stress en pijn versterken 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

- **Blijf actief.** Pijn, of de angst voor pijn, leidt er soms toe dat mensen stoppen met activiteiten waarvan ze vroeger genoten. Laat de pijn je leven niet overnemen.
- **Ken je grenzen.** Blijf actief, maar hou ook rekening met je fysieke beperkingen. Maak voor jezelf een plan hoe je met de pijn wil omgaan. Doe niet meer dan je aankan.
- **Oefen.** Blijf gezond bezig met weinig belastende oefeningen zoals stretching, yoga, wandelen en zwemmen.
- **Maak sociaal contact.** Telefoon naar een familielid, nodig iemand uit om te eten of maak een afspraak voor een koffie met een vriend die je al lang niet meer gezien hebt. Mensen met een groter sociaal netwerk hebben meer veerkracht en ervaren minder depressiviteit en angst. Vraag hulp wanneer het nodig is.

- **Zoek afleiding.** Zoek manieren om je 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.

Psychologische begeleiding

In overleg met jou en de psycholoog bepalen we de **duur van de behandeling**. Veel 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 je terecht bij het secretariaat van het Pijncentrum, of je neemt rechtstreeks contact op met de psycholoog.

Voor de gesprekken gelden de tarieven van het ziekenhuis voor een psychologisch consult. Verschillende ziekenfondsen voorzien een **gedeeltelijke terugbetaling**.

Heb je vragen?

Nancy David

☎ 050 36 58 07

✉ nancy.david@stlucas.be

Maxence De Maesschalck

☎ 050 36 58 11

✉ maxence.demaesschalck@stlucas.be

AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be

🌐 www.stlucas.be