

Zelfmanagementssessie



Zelfmanagementssessie

- Doel?
 - Het stuur in eigen handen nemen en jouw eigen koers bepalen zodat je – ondanks jouw chronische aandoening – je beter voelt, kan (blijven) werken of genieten van de leuke dingen in het leven.
- Hoe?
 - Persoonlijke doelen vastleggen zoals bewegen, relaxeren, gezond eten, ...
 - Je neemt tips mee uit deze sessie. Hiermee ga je in het dagelijks leven aan de slag.



Waarom?



Waardoor?

- Het pijnsysteem reageert gevoeliger: zenuwen die gevoeliger worden, gaan gemakkelijker aan.



Chronische pijn

- = definitieve verandering in de pijnzenuwen.
 - Versterking van de pijnemoties
 - Versterking van de pijnlijke ervaring
 - Overgevoeligheid
 - Lagere pijndrempels



De vicieuze cirkel van chronische pijn

- Slaapstoornissen
- Vermoeidheid
- Daling van het gemoed
- Eenzaamheid
- Overmatig gebruik van middelen
- Financiële gevolgen
- Spierpijn en bewegingsangst



‘Studies tonen aan dat bijna 23% van de Belgische bevolking chronische pijn heeft met belangrijke gevolgen op de levenskwaliteit.’



Heeft u het gevoel gevangen te zitten in de viciieuze cirkel van chronische pijn?

Stel jezelf volgende 3 vragen:

- Doe ik op mijn goede dagen extra veel en weinig op mijn slechte dagen?
- Ben ik geneigd te veel hooi op mijn vork te nemen en meer te doen dan nodig is?
- Wil ik het anderen graag naar de zin maken en kan ik slecht 'nee' zeggen als mensen mij vragen iets te doen?



Ik kies mijn eigen koers



Ik kies mijn eigen koers

- Welke waarden zijn belangrijk voor mij?
- Wat kan ik zelf doen om mijn gezondheid te verbeteren?
- Heb ik voldoende informatie/kennis over mijn toestand?
- Wat is de invloed/impact van de pijn op mijn leven?
- Welke voortdurende ondersteuning/hulp heb ik nodig (en door wie)?
- Weet ik wat te doen bij moeilijke momenten (verhoogde pijn, conflict, ...)?
- Waarom moet ik zelf wat gaan doen tegen mijn pijnklachten? Daarvoor ga ik toch naar mijn zorgverlener?

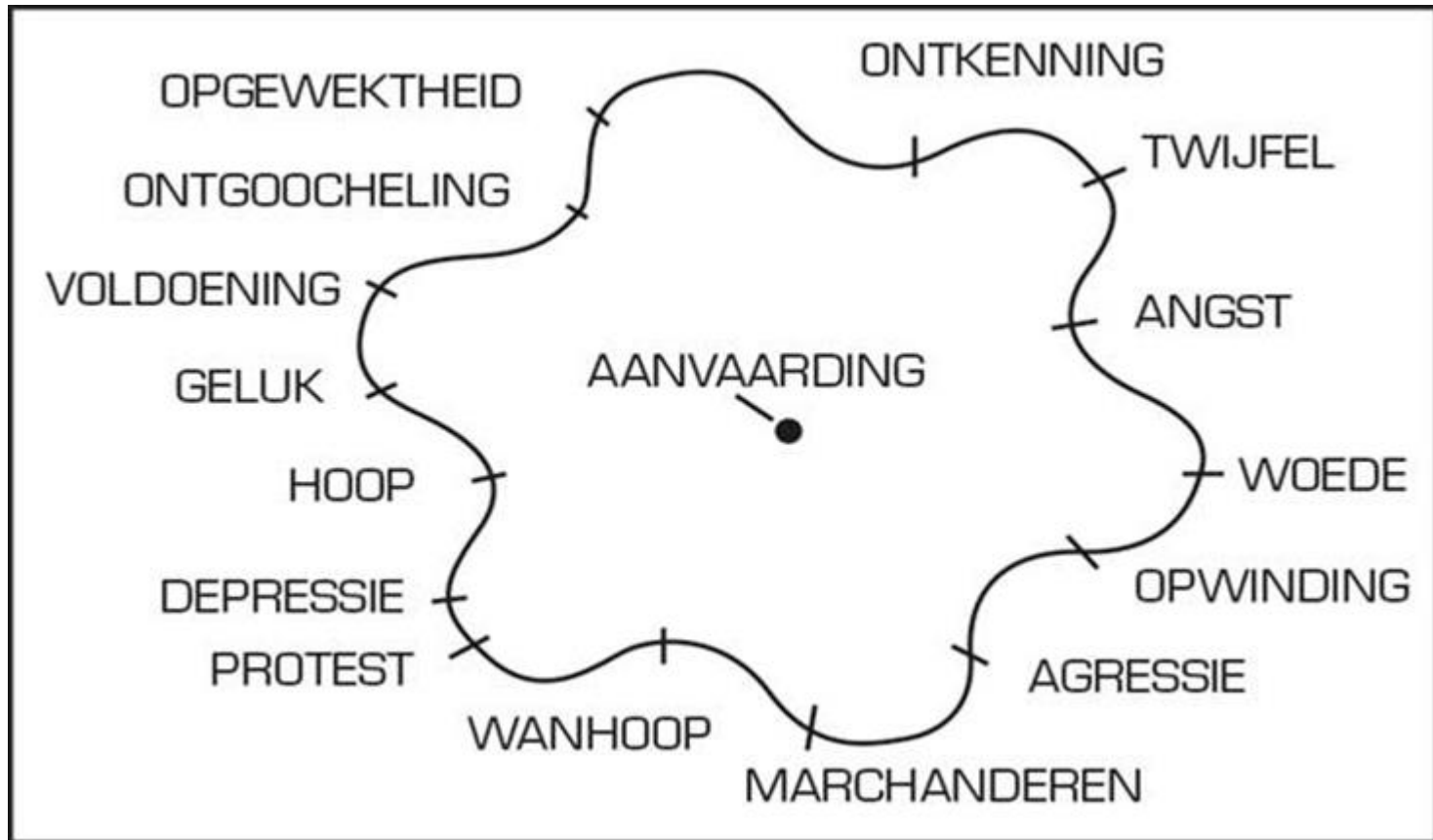


Rode draad = aanvaarding

- ≠ zich neerleggen bij de pijnklachten!
- Andere sleutels binnen zelfmanagement
 - Doelen en activiteiten plannen
 - Probleemoplossend denken
 - Terugvalplan: weten wat te doen als iets fout loopt
- Tip: pijn-toolkit
 - Het boekje bevat duidelijke informatie, handige tips en suggesties om je te helpen omgaan met jouw pijnklachten.
 - Via [deze link](#) te bekijken.



Rode draad = aanvaarding

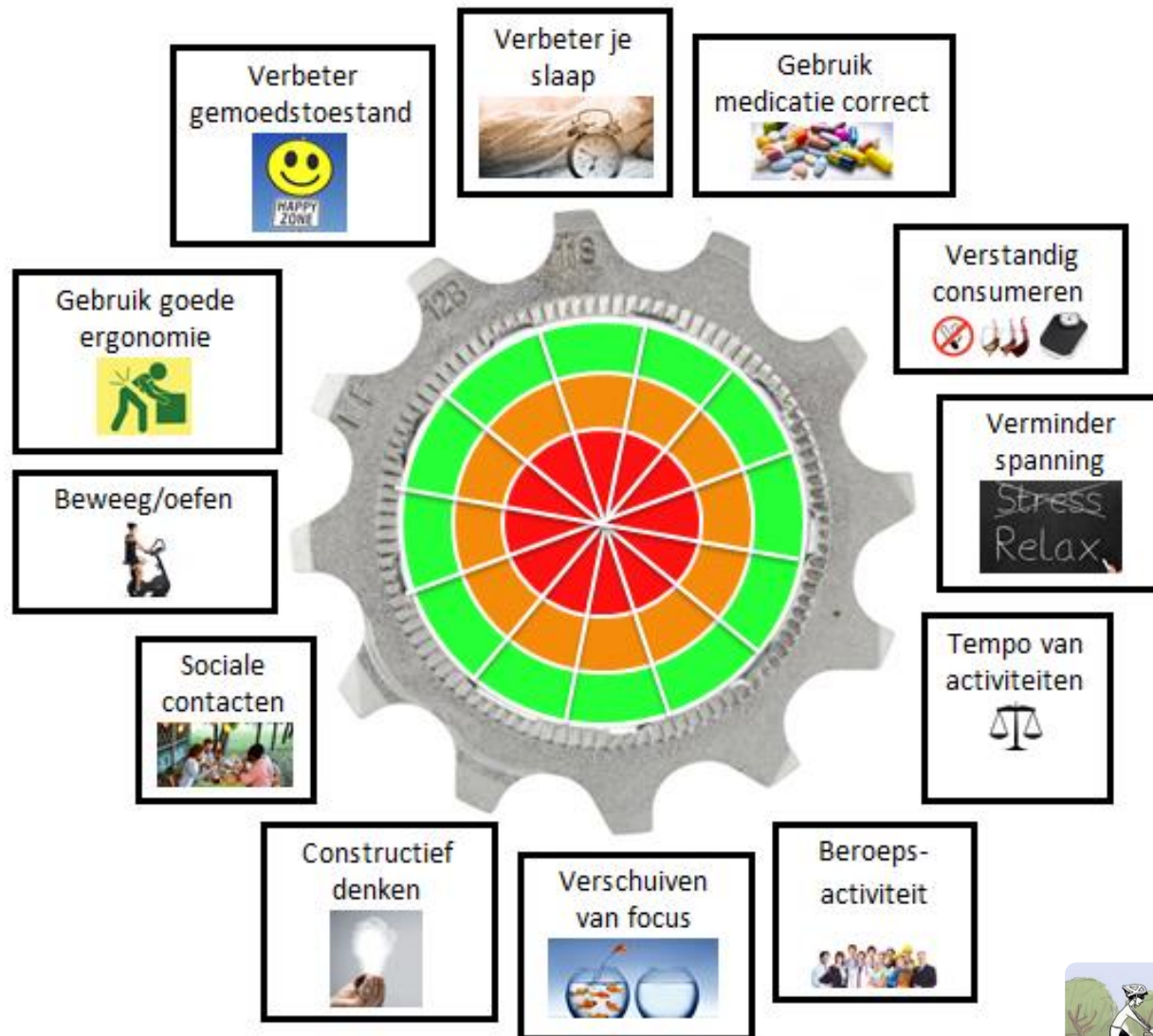


Rode draad = aanvaarding

Aanvaarding:

- De ene dag al wat dichterbij dan de andere, en dat is ok!
- Probeer meer in het nu te leven: hoe kan ik van vandaag een goede dag maken?
- Probeer kleine doelen te maken die je hierbij kunnen ondersteunen

Hoe dan?



Hoe dan?

Het tandwiel bevat 12 tandjes. Denk voor jezelf eens na welk tandje/welke strategie voor jou heel erg belangrijk is. Probeer de 12 strategieën te ordenen van heel belangrijk naar minder belangrijk. De zaken die je hier als heel belangrijk zet, zijn ook de zaken waar je verandering in zou willen zien.

Vb: Strategie: Sociale contacten
Te bereiken doel: terug één keer per week op bezoek kunnen gaan bij een vriendin.
Hoe haalbaar schat je dit doel:

0 ←————— X —————→ 100

In hoeverre denk je hier zelf verandering in te kunnen brengen:

0 ←————— X —————→ 100

① Strategie: _____

Te bereiken doel: _____

Hoe haalbaar schat je dit doel:

0 ←—————→ 100

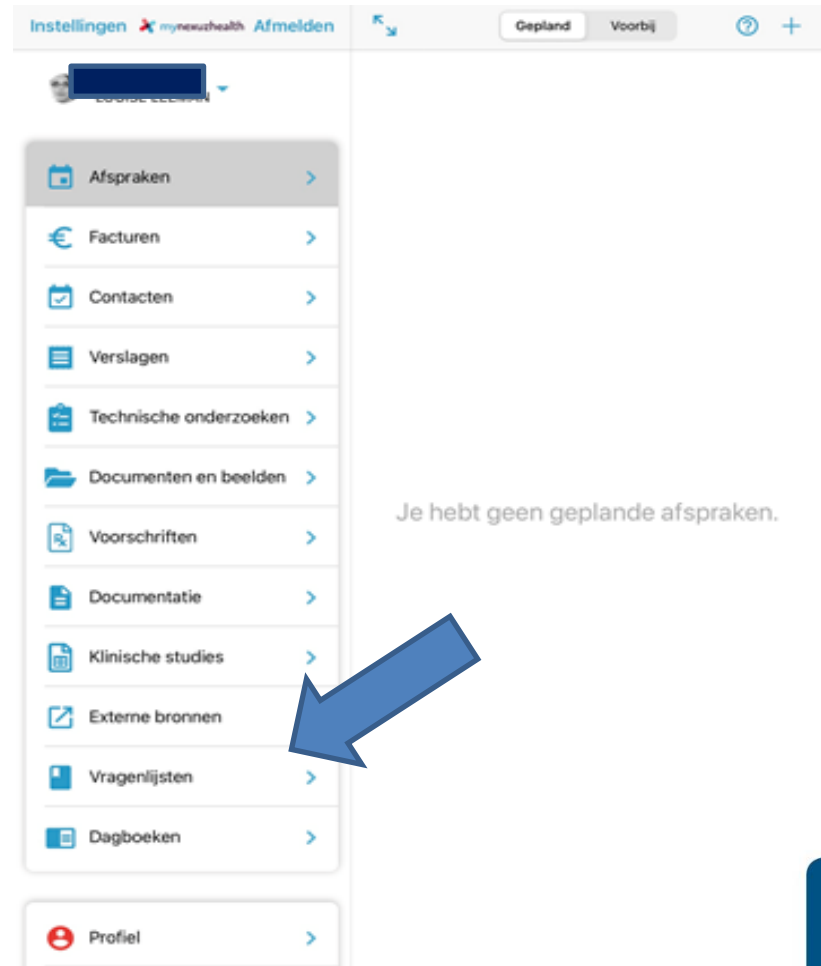
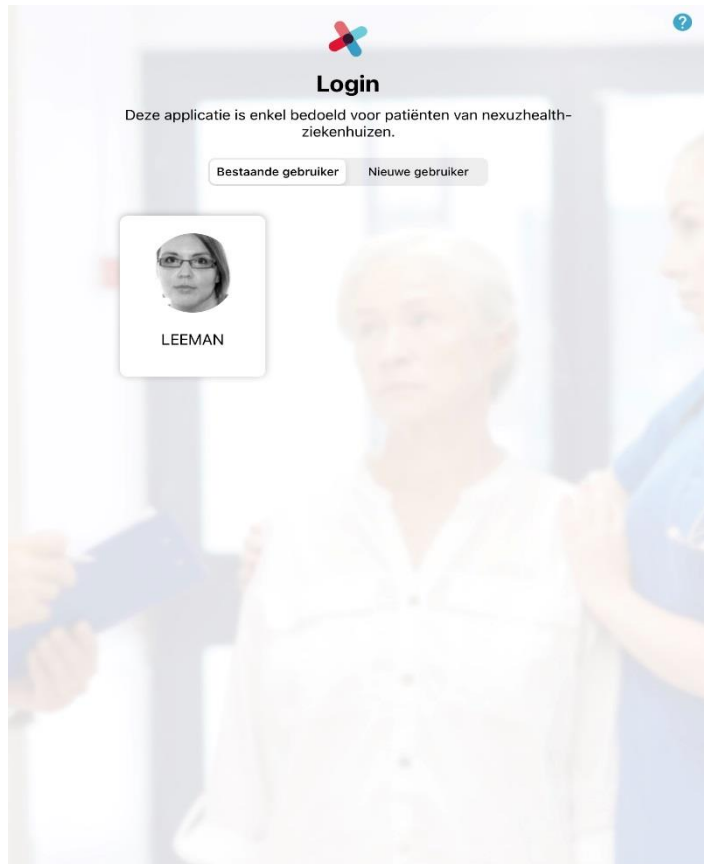
In hoeverre denk je hier zelf verandering in te kunnen brengen:

0 ←—————→ 100



Hoe digitaal via mynexuzapp?

<https://www.azsintblasius.be/mijndossier/>

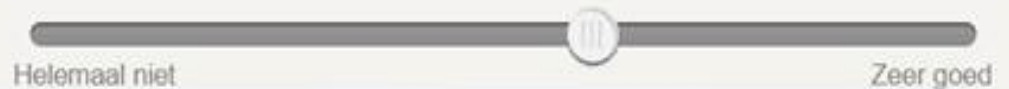


Hoe digitaal via mynexuzapp?

1

Strategie

Hoe beheers je deze strategie



Te bereiken doel

Hoe haalbaar schat je dit doel



In hoeverre denk je hier zelf verandering in te kunnen brengen



Beroepsactiviteit



- **Wat kan jij doen?**
 - Maak een eigen plan op (wanneer voorzie je werkhervatting?)
 - Benoem niet altijd wat niet meer mogelijk is, maar focus op wat wel nog kan
 - Blijf alert voor je eigen talenten, ook al is werken een tijd niet mogelijk
 - Durf veranderen
 - Herscholing naar een aangepaste job
 - ...
- **Wat bieden wij?**
 - Info rond mogelijkheden inzake re integratie – werkhervatting, rekening houdend met uw statuut
 - Doorverwijzing en eerste contacten leggen naar externe diensten
 - Opvolging en begeleiding
 - Info rond maatregelen om re-integratie mogelijk te maken

Dagelijkse activiteiten

Tempo van
activiteiten



- **Wat kan jij doen?**
 - Stel prioriteiten
 - Maak een dagindeling
 - Houd een dagboek bij en leg uw vorderingen vast
 - Splits taken op in kleinere delen: neem pauzes tussendoor.
 - Werk op een trager, minder intens tempo.
 - Verhoog geleidelijk aan de tijd dat je bezig bent aan taken.
 - Verander regelmatig van taken
 - Gebruik verschillende delen van je lichaam doorheen de dag
 - ...
- **Wat bieden wij?**
 - Groepssessie activiteitenmanagement/beheer
 - Activiteitenweger (ergo)



Hoe ga je om met slaap?



- **Wat kan jij doen?**

- Hou vaste bedtijden aan
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging tijdens de dag
- Probeer overdag het zonlicht op te zoeken.
- Zorg voor een vast slaapritueel
- Gebruik geen TV, tablet of smartphone op de slaapkamer
- 'Vertraag' voor je gaat slapen.
- Gebruik je bed enkel voor slaap (en seksuele activiteiten).
- Verander eetpatronen – geen zware maaltijden /zoetigheden voor de nacht
- Vermijdt cafeïne /alcohol /nicotine enkele uren voor bedtijd.
- Zorg voor een donkere, rustige en koele kamer
- ...

- **Wat bieden wij?**

- Sessie rond slaaphygiëne en slaaptherapie



Hoe ga je om met medicatie?

Gebruik
medicatie correct



- **Wat kan jij doen?**
 - Volg de adviezen van de pijnarts
 - Meld elke wijziging van medicatie aan je huisarts
 - Gebruik een pijndagboek om het effect na te gaan
 - Niet elke soort pijn reageert op pijnstillers – sommige hebben niet het gewenste effect bij de start van de behandeling
 - Streven naar evenwicht tussen pijnstilling en nevenwerkingen
 - Neem geneesmiddelen zoveel mogelijk op vast tijdstippen: koppel aan dagelijkse activiteiten, gebruik pillendoos of een alarm op je gsm
 - Maak een overzicht van de huidige medicatie en de instructies hoe in te nemen
 - ...
- **Wat bieden wij?**
 - Sessie rond medicatie en medicatie(schema)



Hoe ga je om met voeding en drank?



- **Wat kan jij doen?**
 - Verstandig verbruiken: let op met alcohol en roken
 - Regelmatig eten: start de dag met een ontbijt
 - evenwichtig eten: voldoende opname van koolhydraatrijke voeding, soms zijn vetten ook noodzakelijk
 - Zorgen voor voldoende opname van energie
 - Voldoende water drinken
 - Behoud een gezond lichaamsgewicht
 - Beweeg
 - ...
- **Wat bieden wij?**
 - Info rond belang van gezonde voeding bij pijn



Hoe ga je om met spanning/stress?



- **Wat kan jij doen?**
 - Vicieuze cirkel stress-pijn doorbreken
 - Controle over piekeren
 - Spierspanning verminderen
 - Pas buikademhaling toe
 - Creëer bewust momenten van ontspanning
 - Leidt jezelf af tijdens piekeren
 - Schrijf je piekergedachten op, op een vast moment
 - ...
- **Wat bieden wij?**
 - Groepssessie relaxatie



Hoe ga je om met beweging?

Beweeg/oefen



- **Wat kan jij doen?**
 - Regelmatig bewegen en oefenen om de kracht te verbeteren
 - Ga op zoek naar oefeningen/activiteiten die je fijn vindt.
 - Wanneer je je zorgen maakt dat een toename in activiteiten je verdere schade zal opleveren, spreek iemand van het team aan.
 - ...
- **Wat bieden wij?**
 - Het revalidatieprogramma (route 109):
 - 1x per week oefensessie
 - Kracht en conditietraining



Is pijn het middelpunt?



- **Wat kan jij doen?**
 - Beleef pijn minder intens door de aandacht te verschuiven: zoek afleiding op
 - Zoek aangename activiteiten
 - Voorkom het koersen van arts naar arts om een antwoord te vinden op uw pijnprobleem
 - Schenk net voldoende aandacht aan je pijn om correct te kunnen inschatten hoe je activiteiten te temporiseren en om jezelf geen schade te berokkenen.
 - Kijken naar tv (wissel regelmatig je houding), bezig zijn met je hobby, een interessant gesprek, ...
 - ...
- **Wat bieden wij?**
 - Groepssessie cognitieve therapie



Hoe ga je om met alleen zijn en samen zijn?

Sociale
contacten



- **Wat kan jij doen?**

- Ga actief op zoek naar contacten en ook hulp
- Zoek plezierige activiteiten waarin je goed blijft omgaan met je ongemakken/pijn.
- Werken is vaak een gelegenheid tot sociale contacten (soms niet mogelijk)
- Vrijwilligerswerk kan een alternatief bieden
- ...

- **Wat bieden wij?**

- Groepssessie: impact van pijn op je sociaal leven



Gemoedstoestand

Verbeter
gemoedstoestand



- **Wat kan jij doen?**
 - Volg het programma en volg de tips op
 - Zoek activiteiten waarbij je jezelf nuttig voelt, maar waaraan je ook plezier beleeft
 - Wees dankbaar voor hetgeen je (wel) hebt. Apprecieer dingen.
 - Denk na over doelen die je wil bereiken: maak ze concreet
 - Je gemoedstoestand zal vanzelf verbeteren wanneer je meer plezierige dingen doet
 - Meer (glim)lachen
 - ...
- **Wat bieden wij?**
 - Het gehele programma 'MPC'

Hoe pas je goede ergonomie toe?

Gebruik goede
ergonomie



- **Wat kan jij doen?**
 - Vermijd het motto: 'snel willen zijn'
 - Vergemakkelijk de arbeidsomstandigheden
 - Zoek naar gebruiksvriendelijke oplossingen
 - Gebruik hulpmiddelen: kar om zwaardere lasten te verplaatsen, ...
 - Pas werkhoogte aan
 - Zoek steunpunten
 - Wissel makkelijke en moeilijke werkzaamheden af, dit voorkomt overbelasting
 - ...
- **Wat bieden wij?**
 - Individueel advies



Hoe ga je om met gedachten/houding?

Constructief
denken



- **Wat kan jij doen?**

- Probeer ook het meest positieve scenario te zien en niet verder te bouwen op negatieve interpretaties
 - Gedachten zijn niet altijd de waarheid!
- (H)erken dat pijn een proces is dat wordt beïnvloed door ingesteldheid en emoties.
- Probeer de negatieve vicieuze cirkel tegen te gaan door positief te denken
 - Zet de positieve dingen meer in de verf door deze te benadrukken via een dankbaarheidsdagboek/ positiviteitsdagboek

- **Wat bieden wij?**

- Groepssessie cognitieve technieken.



Huiswerk!

- Wat?
 - Deel 1: 7 belangrijke vragen om je eigen koers te bepalen.
 - Deel 2: tandwiel zelfmanagement: zelf aan de s
- ! Belangrijk: maak voor jezelf hierbij prioriteiten:
 - Wat is voor jou belangrijk om eerst aan te werken?
 - Je kan niet aan alle 'tandjes' tegelijk werken
 - Kies voor een eerste kleine doel
- Wanneer?
 - In te vullen via mynexuz binnen de week
 - Dit wordt besproken tijdens het adviesgesprek bij de psychologe



Multidisciplinair Pijncentrum

Zelfmanagementssessie

Vragen?



Bedankt!

- We bezorgen u nog een **e-mail** met
 - De **presentatie** van deze sessie.
- Via **mynexuz**:
 - Het **huiswerk**
- Heb je na de online infosessie nog **vragen**?
 - Neem contact met ons op:
Kristien Van Herewegen of Ann Van den Berghe
(pijnverpleegkundigen)
052 25 23 70
- **Bedankt** voor uw deelname!

