



Multidisciplinair Pijncentrum Traject

Aanmeldingsbrief

Beste patiënt

Je bent doorverwezen naar het Multidisciplinair Pijncentrum (MPC) van de pijnkliniek van AZ Sint-Blasius. De behandelingsduur in het MPC kan variëren van minimaal 6 maanden tot 1 jaar. Tijdens dit traject sta je steeds onder supervisie van één van onze pijnartsen.

Om u voor te bereiden tot het MPC traject dien je eerst een aantal sessies te volgen. Je start met 3 educatiesessies: 'Wat is pijn?', 'Sociale impact van pijn' en 'Pijn & Psychologie'. De eerstvolgende data worden je via mail meegedeeld.

Nadien volgt een informatiesessie met screeningsfase en een zelfmanagementsessie. Deze sessies kan je enkel volgen nadat je de 3 educatiesessies hebt gevolgd. De data hiervan worden na het volgen van de educatiesessies meegedeeld via mail.

Via de sessies tracht onze pijnkliniek jou op weg te helpen 'anders' met jouw pijn om te gaan en meer levenskwaliteit terug te winnen. Meer info over de inhoud van de sessies vind je in bijlage.

De sessies gaan digitaal door. De digitale sessies vinden online plaats via een gebruiksvriendelijk online programma (Microsoft Teams) dat aan alle security en privacy vereisten voldoet. Je kan deze sessies van thuis uit bijwonen via computer, tablet of smartphone.

Om aan de sessies online te kunnen deelnemen ontvangt voor de aanvang van de geplande educatiesessie een mail, met verdere praktische info, gebruikershandleiding voor het online programma Microsoft Teams en de link om de educatiesessie mee te volgen.

Graag tot dan!

Warme groet van het MPC-team

MPC@azsintblasius.be
052 25 24 92



Multidisciplinair Pijncentrum Traject

Sessies

Educatiesessie 'Wat is pijn'

De pijnverpleegkundige zal tijdens deze sessie informatie geven over:

- Wat is pijn?
- Soorten pijn
- Pijngewaarwording
- Pijnmedicatie
- Gevolgen van chronische pijn op korte en langere termijn

De pijnverpleegkundige zal ook praktische en nuttige tips geven.

Educatiesessie 'Sociale impact van pijn'

De sociaal verpleegkundige zal tijdens deze sessie meer informatie geven over de sociale gevolgen van chronische pijn.

Educatiesessie 'Pijn & Psychologie'

In deze sessie staat een kwaliteitsvol leven met pijn centraal. We geven u meer inzicht in het effect van pijn op uw psychisch welzijn. We bekijken hoe u zelf invloed kan uitoefenen op uw pijnbeleving en geven nuttige tips voor een leven in balans ondanks chronische pijn. Tevens gaan we concreter in op stress, leren ontspannen, relaxatietechnieken en mindfulness. We willen u meer inzicht geven in en leren omgaan met stress. De concrete tips en tricks zullen u hierbij op weg helpen. We kunnen de pijn niet wegnemen, maar we kunnen u wel helpen om te streven naar een kwalitatief zinvol leven.

Deze sessie zal begeleid worden door een pijnpsychologe.

Informatiesessie

Tijdens deze sessie meer informatie geven over de werking van het Multidisciplinair Pijncentrum, de behandeling, de verschillende fases en de duur van het traject. Er wordt meer informatie gegeven over de verschillende disciplines en de hulpverleners binnen het team.

Zelfmanagementsessie

Doel van de zelfmanagementsessie is om het stuur in eigen handen te nemen en jouw eigen koers te bepalen, zodat je je – ondanks jouw chronische aandoening – beter voelt, kan (blijven) werken of genieten van leuke dingen in het leven. Na deze sessie kan je persoonlijke doelen vastleggen zoals bewegen, relaxeren, gezond eten, ... We geven je heel wat tips mee waarmee je in het dagelijks leven aan de slag kan.