

# Integrale pijnzorg bij DC Klinieken

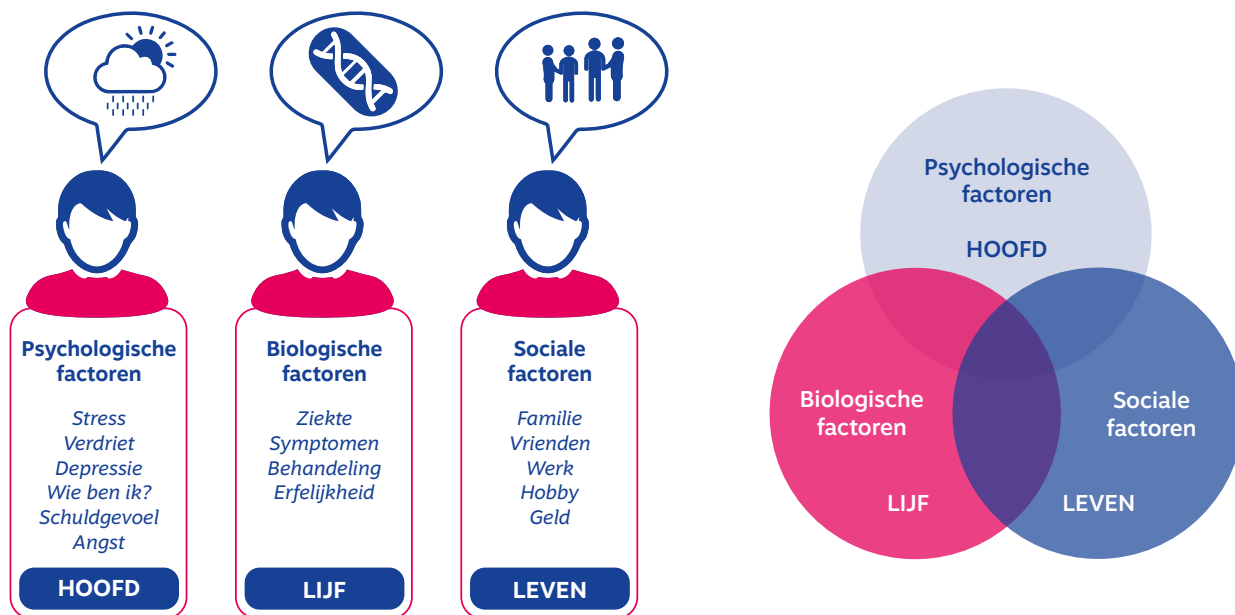


Patiënteninformatie

Bij DC Klinieken behandelen wij verschillende soorten pijn. We kunnen soorten pijn onderscheiden op basis van de duur van de pijnklachten. We spreken dan van acute en chronische pijn. Acute pijn is kortdurend - korter dan 3 maanden - en goed te behandelen. Wanneer het onderliggende probleem is opgelost, verdwijnt de pijn ook. Als pijn langdurig aanwezig is - langer dan drie maanden - dan is sprake van chronische pijn. Pijn die ontstaat als gevolg van een beschadiging of ziekte aan het zenuwstelsel (sensitisatie). Chronische pijn is lastig te behandelen. Vaak spelen meerdere factoren een rol. Het is meestal niet meer goed mogelijk één enkele oorzaak aan te wijzen voor de aanhoudende pijnklachten.

## Wij kijken verder

Bij DC Klinieken kijken we breder naar de pijnklachten, we doen dit volgens het zogenaamde biopsychosociaal model. Dat model houdt in dat we naast het lijf (symptomen, ziekte, erfelijkheid), ook kijken naar het hoofd (gedachten, stress, plezier) en het leven (familie, werk, financiën). Al deze onderdelen samen dragen bij aan een gezond en prettig leven. Het is daarom belangrijk dat ze goed (samen)werken.



## De invloed van stress

Het is wetenschappelijk bewezen dat stress invloed heeft op het hoofd, lijf en leven. Stress beïnvloedt de lichamelijke pijnklachten en andersom. Stress kan optreden als er vanuit de omgeving of vanuit uzelf meer verwacht wordt dan dat u denkt aan te kunnen. Bij DC Klinieken spreken we over stressoren. Prikkelers die emotioneel belastend zijn en stress veroorzaken. Stressoren liggen buiten uzelf, u heeft er geen invloed op. U heeft wel invloed op de manier hoe u met stress omgaat.

In deze informatiefolder beschrijven wij de behandeling van chronische pijn bij DC Klinieken. We noemen dit integrale pijnzorg.



**DC Klinieken**

Wanneer u bij DC Klinieken behandeld wordt voor uw chronische pijn, dan wordt u geholpen door een team van specialisten. Dit integrale behandelteam bestaat onder andere uit medisch specialisten, therapeuten, pijnconsulenten en (hoofd)pijnverpleegkundigen. Een team dat samenwerkt om u de best mogelijke behandeling en begeleiding te bieden. Om samen met u toe te werken naar een leven waarin u zo min mogelijk last heeft van pijn.

### **Persoonlijke doelen**

Door samen met u vast te stellen wat u belangrijk vindt in het leven, worden heldere en persoonlijke doelen gesteld. Onze specialisten ondersteunen u hier zo goed mogelijk bij en verwachten dat u zich volledig inzet om eruit te halen wat erin zit.

Want anders dan u misschien denkt, heeft u zelf ook invloed. U kunt een actieve bijdrage leveren aan het verminderen van uw pijnklachten. Bijvoorbeeld door zelf, binnen uw pijngrenzen, te bewegen. Dit helpt bij het versterken van uw spieren en vergroot uw mobiliteit. Door deel te nemen aan educaties vergroot u, uw kennis over pijn. Meer kennis over pijn kan bijdragen aan het verminderen van pijnklachten. En door u open te stellen voor de stressorengroepsbehandeling, leert u emoties eerder herkennen en hoe daar beter mee om te gaan. Een actieve en betrokken houding helpt enorm in uw persoonlijke behandeltraject. Samen met u helpen wij u alles uit het leven te halen!

### **Onderdelen van onze integrale pijnzorg**

Tot slot lichten wij hieronder kort toe welke behandelmogelijkheden wij aanbieden binnen onze integrale pijnzorg. Uw arts of pijnconsulent kan u verder informeren.

#### **De pijnconsulent als centraal aanspreekpunt**

De pijnconsulent is bij DC Klinieken het centrale aanspreekpunt voor u als chronische pijnpatiënt. Tijdens de eerste afspraak (intakegesprek) op de pijnpoli maakt u vaak al kennis met de pijnconsulent. Een pijnconsulent is speciaal opgeleid om er achter te komen wat de oorzaak is van aanhoudende pijnklachten. De consulent legt u uit wat pijn is en begeleidt u tijdens het behandeltraject. Samen met u en ons team van specialisten wordt bepaald wat de beste behandelingen en acties zijn met als doel alles uit het leven te halen wat erin zit. De pijnconsulent helpt u weer regie te nemen over uw leven.

#### **Educatie**

De specialisten van DC Klinieken vinden het belangrijk dat u leert over pijn en waar pijn vandaan komt. Wanneer u begrijpt hoe pijn werkt en hoe u hier zelf invloed op heeft, kan u beter met uw pijn omgaan. Bij DC Klinieken wordt educatie aangeboden over een aantal onderwerpen; pijn, anatomie, belasting & belastbaarheid en slaap. De educatie wordt verzorgd door de fysiotherapeut en de pijnconsulent. Wij bieden de educatie bij voorkeur aan in groepsverband op vaste momenten. Zo kan u leren van elkaar. Bovendien is het fijn om mensen te ontmoeten met dezelfde ervaringen.

#### **Stressorengroepsbehandeling**

Als u bij DC Klinieken komt met chronische pijnklachten dan wordt eerst samen met u geprobeerd de oorzaak van de aanhoudende pijnklachten te vinden. Wanneer bepaalde gevoelens (emoties/stress) hierbij een rol spelen dan leert de stressorengroepsbehandeling hoe u beter met deze emoties om kan gaan zodat u minder lichamelijke pijn ervaart.

De stressorengroepsbehandeling bestaat uit 12 bijeenkomsten in een periode van 24 weken. Het programma wordt begeleid door een vast team van een pijnconsulent en een psycholoog. Er kunnen maximaal 8 mensen met chronische pijn deelnemen in een groep.

De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken, uitleg over het programma en les over chronische pijn. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn en waar pijn vandaan komt. Wanneer u begrijpt hoe pijn werkt en hoe u hier zelf invloed op heeft, kunt u beter met uw pijn omgaan.

## Chronische pijn en bewegen

Wanneer u meer pijn ervaart tijdens het bewegen, kan het zijn dat u een natuurlijke neiging heeft om minder te gaan bewegen. Door minder te gaan bewegen kan het zijn dat uw dagelijkse activiteiten afnemen. Dit heeft vervolgens invloed op uw sociale activiteiten en kwaliteit van leven. Daarom is het belangrijk dat u blijft bewegen.

Voor mensen met chronische lage rugpijn heeft DC Klinieken een beweegprogramma ontwikkeld. Onder begeleiding van een fysiotherapeut wordt doelgericht spierkracht, mobiliteit en coördinatie getraind om het lichaam sterker te maken. Er wordt getraind op speciale apparatuur. De ruimte waar deze apparaten bij elkaar staan noemen wij bij DC Klinieken het Beweegplein. Het programma op het Beweegplein bestaat uit 24 trainingen in een periode van 12 weken en wordt begeleid door een vaste fysiotherapeut. Voor aanvang van het programma vindt er een intake met de fysiotherapeut plaats. U wordt dan uitgebreid geïnformeerd over ons trainingsprogramma en wat er van u verwacht wordt. Ook formuleert u een persoonlijk trainingsdoel.

Tijdens het programma vinden er op drie momenten metingen plaats. De eerste meting vindt plaats bij aanvang van het programma. Vervolgens wordt er na 6 en na 12 weken nogmaals een meting uitgevoerd. De uitkomsten van de metingen geven inzicht in de voortgang van uw mobiliteit, kracht en balans. Ook evalueert u samen met de fysiotherapeut hoe het gaat met de voortgang van uw persoonlijke trainingsdoel.

Wanneer het traject na 12 weken stopt is het de bedoeling dat u in beweging blijft. De fysiotherapeut kan u adviseren op welke manier u dit kunt doen. Ook kunnen zij u helpen met huiswerk oefeningen. En verzorgen zij educaties (les) over bijvoorbeeld anatomie, belasting & belastbaarheid en slaap.

## Vragen of klachten?

Als u nog vragen hebt, stelt u die dan gerust. U kunt ons op werkdagen van 08.00 tot 20.00 uur (vrijdag tot 18.00 uur) en op zaterdag van 09.00 tot 13.00 uur bereiken op 088 0100 900.

Wij doen er alles aan om uw bezoek zo prettig mogelijk te laten verlopen. Als u toch klachten hebt, horen wij deze graag van u. Mail of bel dan met onze klachtenfunctionaris: [klachtenfunctionaris@dcklinieken.nl](mailto:klachtenfunctionaris@dcklinieken.nl)

## Uw mening over DC Klinieken

Wij vinden uw mening over ons erg belangrijk. Geef uw waardering en suggesties op [Independer.nl](http://Independer.nl) of [ZorgkaartNederland.nl](http://ZorgkaartNederland.nl), zodat wij daarmee onze zorg kunnen verbeteren.

## Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op [ZorgkaartNederland.nl](http://ZorgkaartNederland.nl)!



Zorgkaart  
Nederland

Patiëntenfederatie Nederland

Wilt u een  
waardering  
achterlaten?



**DC Klinieken**