

Integrale pijnzorg bij DC Klinieken

Pijnzorg

Pijn is een onaangenaam gevoel in het lichaam. Het is een signaal dat er ergens in het lichaam een beschadiging is opgetreden. Pijn waarschuwt het lichaam om te voorkomen dat de beschadiging erger wordt. Bij DC Klinieken behandelen we twee soorten pijn:

- **Acute pijn**

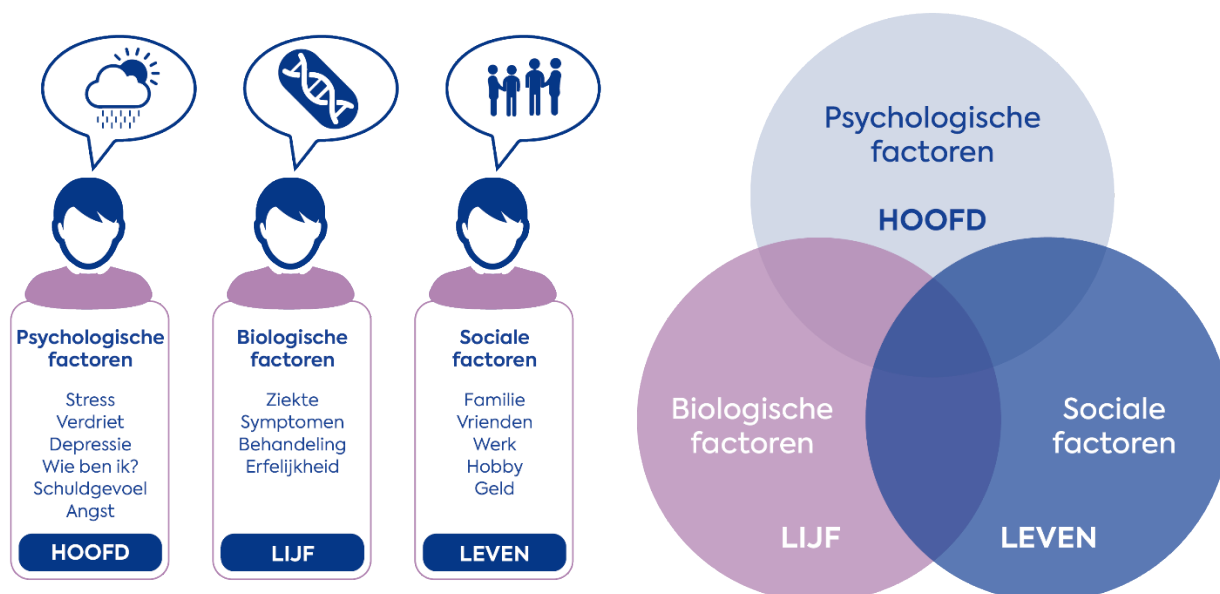
Acute pijn heeft meestal een duidelijke oorzaak, zoals een wond, kneuzing, ontsteking of operatie. Deze pijn waarschuwt het lichaam om te voorkomen dat de beschadiging erger wordt. Acute pijn is kortdurend en goed te behandelen. Wanneer het onderliggende probleem is opgelost dan verdwijnt de pijn ook.

- **Chronische pijn**

Als pijn langer dan drie maanden aanwezig is, spreken we van chronische pijn. Vaak is de oorzaak van de pijn niet (meer) te achterhalen. Het zenuwstelsel is beschadigd (neuropatische pijn) en overgevoelig geworden (sensitisatie). Er kunnen meerdere redenen zijn waarom de pijn blijft bestaan. Dit betekent dat er breder gekeken en behandeld moet worden.

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.



Persoonlijke doelen

Samen bepalen we wat voor u belangrijk is in het leven en vertalen we dit naar persoonlijke doelen. Onze specialisten begeleiden u hierbij, maar uw eigen inzet is minstens zo belangrijk. U heeft zelf invloed op uw klachten: een actieve houding helpt om meer uit de behandeling én het leven te halen.

Team van specialisten

Bij de behandeling van chronische pijn werkt u met een team van specialisten, zoals medisch specialisten, therapeuten, pijnconsulenten en (hoofd)pijnverpleegkundigen. Samen zorgen zij voor de best mogelijke behandeling en begeleiding.

Uw vaste aanspreekpunt is de pijnconsulent. Deze brengt uw klachten in kaart, legt uit wat pijn is en begeleidt u tijdens het behandeltraject. Samen helpen we u weer de regie te nemen over uw leven.

Onderdelen van onze integrale pijnzorg

Uw arts of pijnconsulent bespreekt samen met u welke behandeling het beste bij u past.

Uw behandeling kan naast een pijnbehandeling bestaan uit:

Het verbeteren van uw leefstijl

Leefstijl speelt een belangrijke rol bij chronische pijn. Een gezonde leefstijl kan helpen om uw klachten te verminderen en de behandeling effectiever te maken. Daarom bespreken we dit samen met u.

We gebruiken het Leefstijlroer van Vereniging Arts en Leefstijl. Hierbij kijken we niet alleen naar voeding, maar ook naar bewegen, slaap, ontspanning, middelengebruik en uw sociale omgeving.

Vooraf vult u de Leefstijlcheck in. Daarmee krijgt u inzicht in wat goed gaat en waar u aan wilt werken. Uw zorgverlener denkt met u mee, maar u houdt altijd zelf de regie.



Leren over pijn tijdens educaties

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, kunt u beter met uw pijn omgaan. We bieden verschillende educatiemodules aan, onder andere over wat pijn is, voeding, slaap en beweging.

Op onze webpagina dcklinieken.nl/leren-over-pijn/ vindt u video's, boeken en relevante websites met meer informatie over pijn en leefstijl.

Onder begeleiding meer bewegen

Wanneer u meer pijn heeft tijdens het bewegen, kan het zijn dat u minder gaat bewegen. Daardoor neemt uw activiteit af, wat invloed kan hebben op uw dagelijks leven en sociale contacten. Toch is het belangrijk om in beweging te blijven.

Voor mensen met chronische lage rugpijn heeft DC Klinieken een speciaal beweegprogramma. Onder begeleiding van een fysiotherapeut werkt u aan spierkracht, mobiliteit en coördinatie. Dit gebeurt op het

Beweegplein, met speciale apparatuur. Het programma bestaat uit 24 trainingen in 12 weken. Tijdens de intake krijgt u uitleg en stelt u een persoonlijk doel.

Na afloop is het belangrijk dat u blijft bewegen. De fysiotherapeut adviseert u hoe u dit kunt volhouden, eventueel met oefeningen voor thuis.

In gesprek gaan met lotgenoten

De stressorengroep is een groepsbehandeling bij DC Klinieken voor mensen met langdurige pijnklachten. In deze groep leert u beter omgaan met factoren die stress en pijn beïnvloeden.

Tijdens de bijeenkomsten krijgt u uitleg en praktische oefeningen die helpen om:

- inzicht te krijgen in uw persoonlijke stress- en pijngerelateerde prikkels (stressoren)
- beter te leren omgaan met spanning en emoties
- uw belastbaarheid stap voor stap te vergroten
- meer regie te krijgen over uw klachten en dagelijks functioneren

De groep wordt begeleid door een gespecialiseerd behandelaar en biedt ook de mogelijkheid om ervaringen te delen met anderen die vergelijkbare klachten hebben. Het doel is om u handvatten te geven uw pijnklachten beter beheersbaar te maken en uw kwaliteit van leven te verbeteren.



Wilt u meer weten over de stressorengroepsbehandeling? Scan de QR of klik op [deze link](#) om de video te bekijken.

Reanimatie

Alle patiënten bij DC Klinieken worden bij een noodsituatie gereanimeerd. Heeft u een niet reanimeren-verklaring of heeft u met uw arts besproken dat u niet gereanimeerd wilt worden? Dan is het belangrijk dat u ons hierover informeert.

Spoedgeval na bezoek aan DC Klinieken

Bel in geval van spoed: 088 0100 998. Bent u patiënt bij DC Klinieken Dokkum? Bel dan 088 0100 960.

Vergoedingen

DC Klinieken heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dat betekent dat vrijwel alle zorg vergoed wordt. Net als in het ziekenhuis. U heeft wel een verwijzing van uw (huis)arts nodig. Houd rekening met uw eigen risico. Hier vindt u meer informatie over vergoedingen en eventuele uitzonderingen: www.dcklinieken.nl/vergoedingen.

Vragen

Ga voor meer informatie en antwoorden op veelgestelde vragen naar: www.dcklinieken.nl/contact of neem contact op met ons Service- en Informatiecentrum via 088 0100 900.