

WEEK TEGEN PIJN

10 tot 15 oktober 2022



1

Pijnpsychiatrische begeleiding

2

Tips en wist je datjes over pijn en ons pijncentrum

3

Standje van Grunenthal in de inkomhal

4

Bundeltje over pijn op intranet



MEER WETEN OVER ONS PIJNCENTRUM?

NEEM EEN KIJKJE OP ONZE WEBSITE

WWW.ALGOLIER.BE

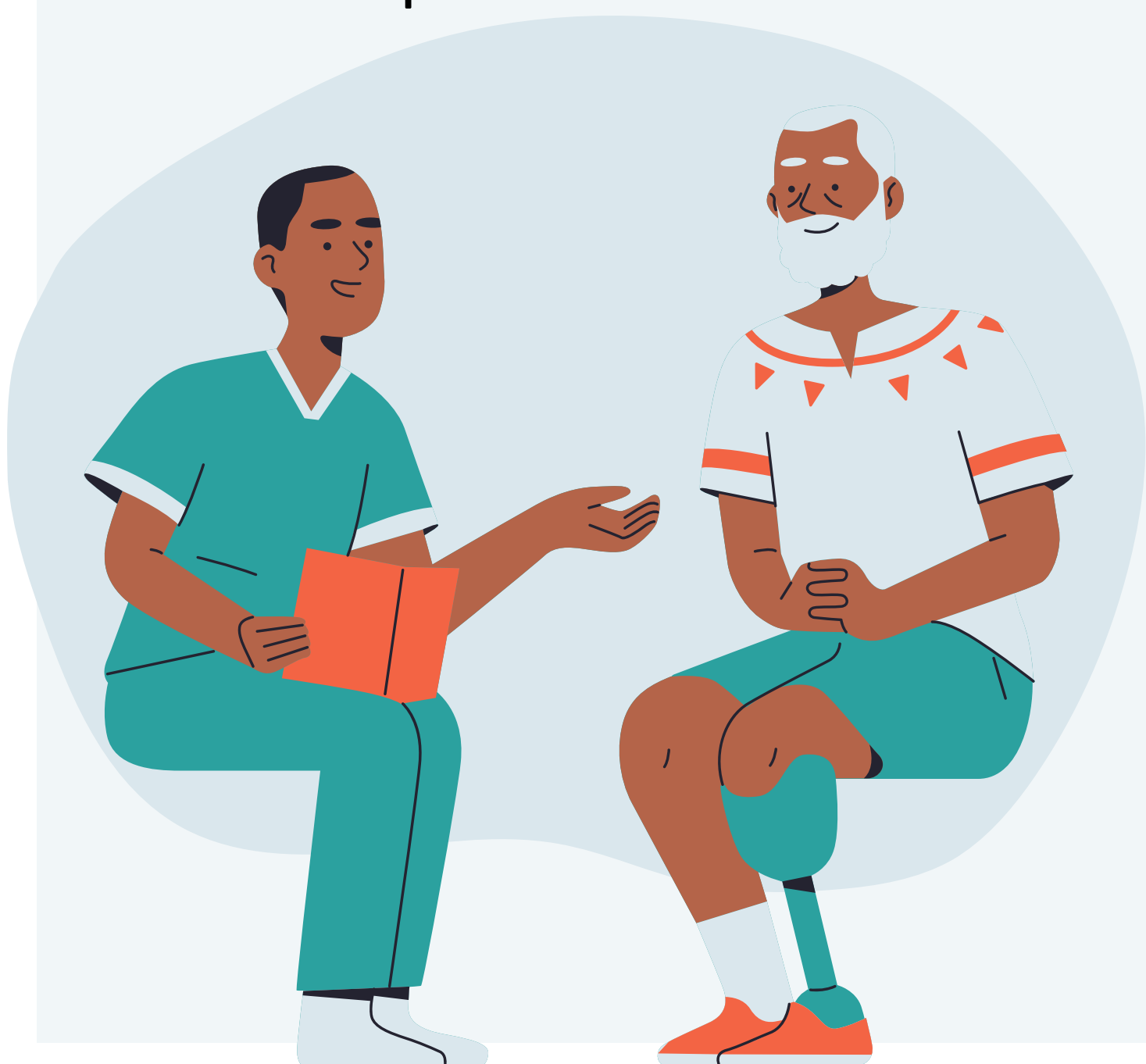


HEILIGHART
ALGEMEEN ZIEKENHUIS LIER

Pijnbeleid

Binnen het multidisciplinair pijncentrum (MPC) Algolier is er zowel een Acute Pijn Service Team (APS) als een Multidisciplinair Algologisch Team (MAT). Hieronder behoren onder anderen pijnverpleegkundigen. Ze hebben zich gespecialiseerd in behandeling en begeleiding van patiënten met subacute chronische pijn. Ze staan in voor de opvolging, bijsturing en actualisering van pijnprotocollen in de organisatie. Daarnaast maken ze deel uit van een multidisciplinair overleg voor de opvolging van chronische pijnpatiënten.

Een efficiënt pijnbeleid verhoogt het comfort van de patiënt, bevordert het herstel, voorkomt complicaties en verkort mogelijks een ziekenhuisopname.



ACUTE PIJNSERVICE (APS)

Dit is het team van anesthesieverpleegkundigen en anesthesiologen. Het team staat in voor detectie en behandeling van pijn bij gehospitaliseerde patiënten. In specifieke gevallen worden complexe pijnbestrijdingstechnieken gebruikt.

MULTIDISCIPLINAIR ALGOLOGISCH TEAM (MAT)

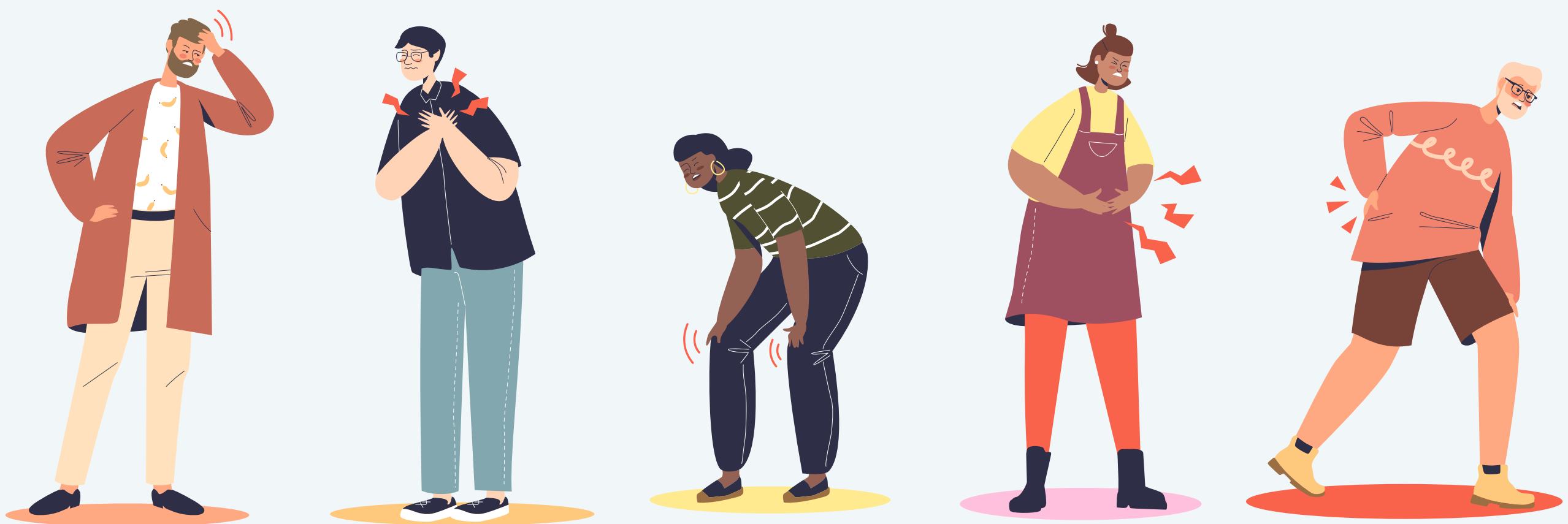
Dit is een team van specifiek opgeleide pijnverpleegkundigen, een pijnpsychologe en algologen. Het team ondersteunt acute pijnservice bij complexe casussen, treeft naar een efficiënt, uniform en ziekenhuisbreed pijnbeleid en houdt de pijnprotocollen up-to-date. Hiertoe worden onder meer vormingen georganiseerd voor zorgteams en referentieverpleegkundigen.

Algolier

Algolier is een erkend multidisciplinair pijn centrum (MPC). Dit wil zeggen dat we van de overheid subsidies krijgen om samen met een kinesitherapeut, ergotherapeut, pijnpsycholoog en sociaal verpleegkundige de pijnklachten multidisciplinair te benaderen volgens het bio-psycho-sociaal model.

WIST JE DAT?!

Dr. Denkens elke vrijdagmiddag consultatie heeft in Somedi Lier.



VERSCHILLENDE SOORTEN PIJN

Er zijn verschillende soorten pijn die allen een verschillende aanpak vragen. Bespreek de klachten zeker met de huisarts, specialist of neem contact op met ons pijncentrum. We kunnen pijnmedicatie aanpassen en interventionele pijnbehandelingen (zoals infiltraties, denervaties) uitvoeren. Daarnaast kan een behandeling met neurostimulatie aangewezen zijn

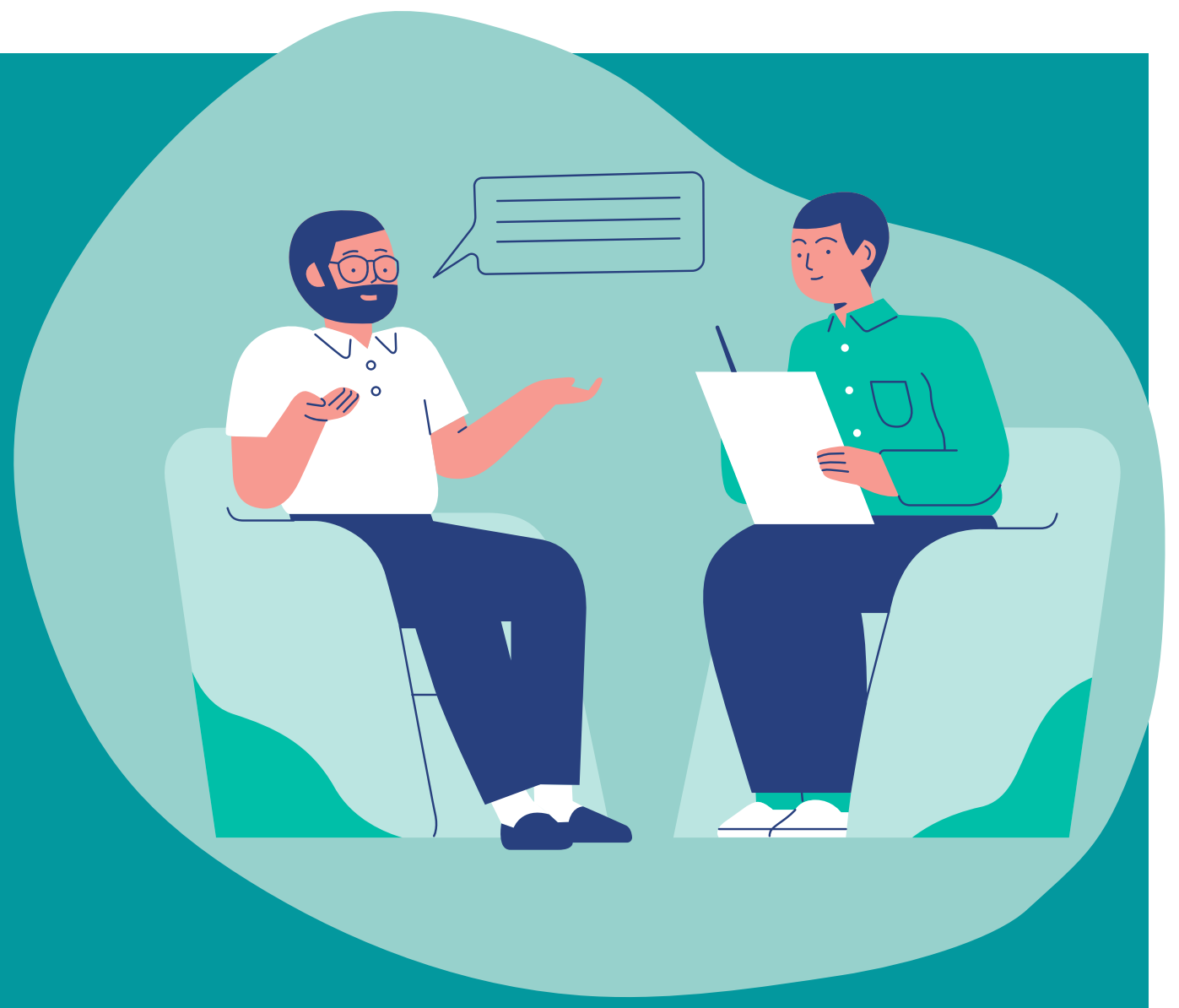
WIST JE DAT?!

Er een twee wekelijks overleg is tussen de diensten neurochirurgie, fysische geneeskunde, radiologie, nucleaire beeldvorming en algolier

SPINE UNIT

Tijdens dit overleg worden complexe wervelkolom gerelateerde casussen besproken. Door de aanwezigheid van verschillende specialisaties worden alle mogelijke behandelopties besproken.

Pijn en Psychiatrie



Binnen ons MPC Algolier werken we samen met Dr. Storms, de pijnpsychiater in ons ziekenhuis. In kader van onze samenwerking houdt dr. Storms dinsdagnamiddag raadpleging in de pijnkliniek. Deze raadpleging wordt voorzien specifiek voor pijnpatiënten. Daarnaast vindt er 3 maandelijks overleg plaats tussen de paramedici, de algologen en dr. Storms.



Bij de behandeling van chronische pijn wordt er regelmatig gebruikgemaakt van psychofarmaca. We noemen dit atypische pijnmedicatie en deze werkt meer op de pijn-zenuwbanen.

DEPRESSIE EN PIJN

Pijn en depressie komen vaak samen voor. Ze beïnvloeden elkaar. Pijn kan een depressieve stemming uitlokken maar depressie kan ook pijnproblemen veroorzaken of versterken. Een behandeling met een antidepressivum kan zowel de depressie als de pijn verbeteren. Bij deze problematieken spelen sociale, emotionele als cognitieve factoren een belangrijke rol.

Chronische Pijn

We kunnen twee grote groepen van pijnklachten onderscheiden. Bij de ene groep is er een duidelijke medische oorzaak voor de klachten zoals een gebroken been, bij de andere groep is het jammer genoeg niet zo eenvoudig of rechtlijnig. Met andere woorden, soms wordt er geen duidelijke medische oorzaak gevonden voor aanwezige pijnklachten. Heel vaak is chronische pijn een combinatie van pijnklachten.

Chronische pijn is een complex gegeven en er bestaat geen eenvoudige oplossing voor. Bij aanhoudende of chronische pijnklachten is er vaak geen lineair verband tussen de oorzaak en het gevolg van pijn, het draait om talrijke factoren die elkaar wederzijds beïnvloeden. Ze kunnen bijdragen tot de verdere ontwikkeling, het onderhoud of de verergering van een chronisch pijnprobleem. Door beter te begrijpen wat pijn is, en wat er nu juist gebeurt bij pijn kunnen we te weten komen welke factoren onze pijn beïnvloeden. Door ons denken en handelen te veranderen, hopen we dan ook de kwaliteit van leven te vergroten.

WIST JE DAT?!

We bezig zijn met het ontwerpen van een digitale informatie pagina van ons educatieprogramma.



Ze zeggen dat het in mijn hoofd zit?!

Mensen met onverklaarbare pijn krijgen soms te maken met gebrek aan begrip en ongelukkige verwoordingen van zorgverleners. Pijn heeft een invloed op verschillende factoren in ons leven maar pijn wordt ook beïnvloed door verschillende factoren in ons leven. Daarom hanteert ons MPC het bio-psycho-sociaal model, waaronder we de verschillende factoren classificeren.



WEEK TEGEN

PIJN

Ergonomietips

zorg



1

Bepaal de fitheid van de patiënten. Maak gebruik van de 5 mobiliteitsklassen (A,B,C,D,E)

2

Een glijzeil is een cruciaal hulpmiddel. Dit in combinatie met een trage uitvoering kan de vereiste kracht met 60% doen afnemen.

3

Maak zoveel mogelijk gebruik van zowel de actieve (C) als passieve (D, E) tillift.

4

Hoog-laag voorzieningen. De basis is de biomechanische grens, werk niet langer dan één minuut met een gedraaide of gebogen (>30°) rug.

WIST JE DAT?!

Ergonomie een grote rol speelt in het verlagen van de fysieke werkbelasting.

WEEK TEGEN

PIJN

Ergonomietips bureauwerk



WIST JE DAT?!

Ergonomie een grote rol speelt in het verlagen van de fysieke werkbelasting

1

Onderbreek elke 30min het zitten.

2

Elke medewerker moet minstens 45min per dag kunnen bewegen tijdens de werkuren.

3

Wissel zitten, staan en bewegen af. Ideaal is 30min zitten, 20min staan, 10min bewegen per uur.

4

Stel je werkplek ergonomisch in

5

Neem (middag)pauze weg van je werkplek.

Instellen van je werkplek

Zithoogte

Ga goed achterin je stoel zitten met je beide voeten stevig op de grond. De benen zijn in een hoek van ca. 90°. Stel de hoogte van je stoel zo in dat de druk onder het zitvlak gelijkmatig wordt verdeeld. We streven naar een open heuphoek. De bovenbenen en romp vormen hierbij een hoek van 110°-120°.

Zitdiepte

Ga met je rug tegen de rugleuning zitten. Ga rechtop zitten. Tussen de zitting en de knieholte moet er ruimte zijn voor 3 tot 4 vingers.

Rugleuning

Plaats de bolle ondersteuning van de rugleuning goed in de holte van de onderrug. Zet je bureaustoel in dynamische stand dit zorgt voor meer beweging.

Armleuning

Ontspan je schouders, buig je ellebogen in een hoek van 90°. De armleuningen dienen de armen in deze positie goed te ondersteunen. Geef het even tijd. Je zal merken dat, na een tijdje, je nek, schouders en armen minder gespannen zijn.

Het bureau

De hoogte van de werktafel moet even hoog zijn als de hoogte van de bovenste zijde van de armleuning of 1 cm hoger.

Beeldscherm

Staat best recht voor jou, minimum 40cm en maximum 70cm afstand van je ogen. De bovenrand van het scherm staat op ooghoogte. Werk je met twee schermen. Zorg ervoor dat het twee dezelfde schermen zijn. Plaats het hoofdscherm recht voor je. Bij gelijk gebruik zorg je ervoor dat je in het midden tussen de schermen zit.

Toetsenbord en muis

Plaats deze dicht bij jou, zodat we niet moeten reiken. Voer bewegingen met de muis uit vanuit de onderarm en niet vanuit de pols.



Het belang van een goede nachtrust

Chronische pijnpatiënten krijgen vaak te maken met slaapproblemen wat bijkomende gezondheidsproblemen veroorzaakt. Daarom zetten we als MPC in op slaapeducatie en het verbeteren van de slaapkwaliteit. Slaap is namelijk een noodzakelijke fysiologische rustperiode waarin de lichamelijke en geestelijke activiteit afnemen. Ons lichaam en onze geest krijgen de kans om tot rust te komen en zich te **herstellen**.

Onze diepe slaap is van groot belang voor het **fysiek herstel**. Onze spieren ontspannen zich, onze temperatuur daalt, onze hartslag en bloeddruk lopen terug, de bloedsomloop in de hersenen neemt af en onze ademhaling wordt langzaam en regelmatig. 's Nachts worden de afvalstoffen die we doorheen de dag hebben opgebouwd uit ons lichaam gezuiverd.



Slaaphouding

Ruglig:

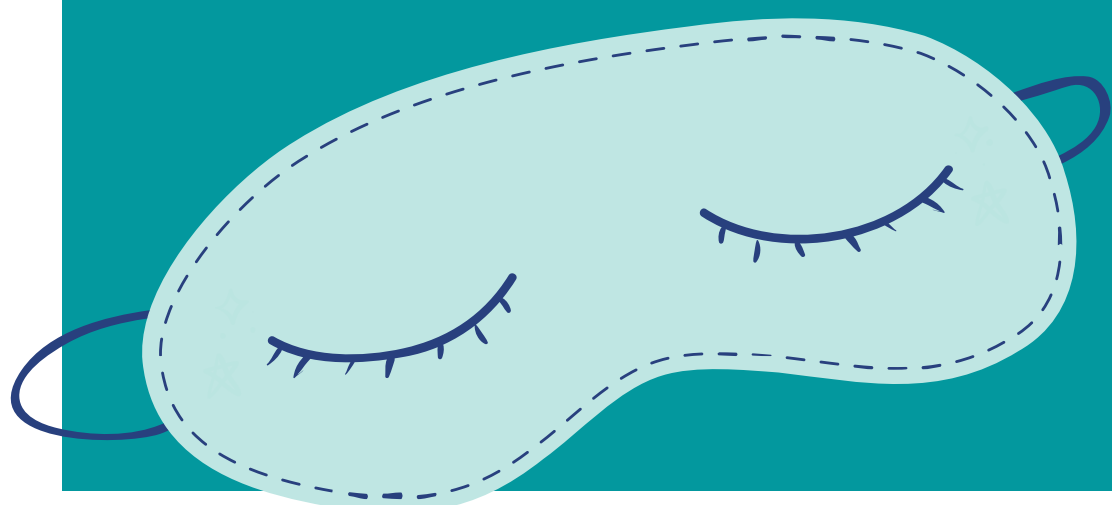
- goede slaaphouding
- kussen onder de knieholtes
- gebruik een niet al te hoog hoofdkussen
- ondersteun de lichte kromming in de nek

Zijlig:

- kussen tussen de knieën. Dit vermijdt een torsie in de rug.
- goed voor ontlasting t.h.v. het bekken
- aandachtig zijn voor een te bolle foetushouding.

Buiklig:

- slechte houding
- vraagt meer energie van je lichaam
- torsie in de nek
- geen natuurlijke krommingen in de wervelzuil, te holle rug.



WEEK TEGEN PIJN

Slaaptips



WIST JE DAT?!

Slaap noodzakelijk is om te komen tot zowel fysiek als mentaal herstel.

1

Respecteer je bioritme. Hou een zekere regelmaat, sta rond hetzelfde uur op en ga rond hetzelfde uur slapen.

2

Demp 's avonds de lichten, stop 2uur voor het slapen met PC, smartphone, tablets,...
Blauw licht stopt de aanmaak van ons slaaphormoon.

3

Zorg voor voldoende afwisseling tussen inspanning en rust overdag. De nacht is een weerspiegeling van je dag.

4

Creëer een avondritueel, bijvoorbeeld een ontspannende ademhalingsoefening.

5

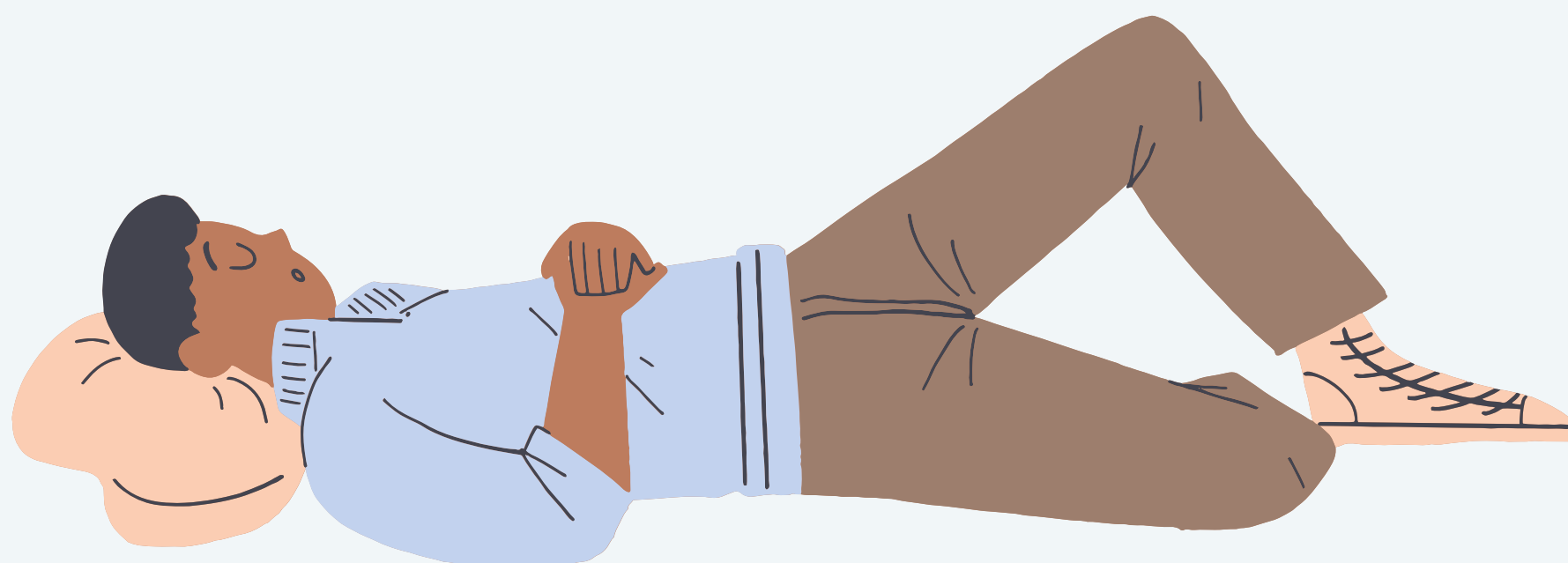
Probeer 's avonds niet in slaap te vallen in de zetel, dit bemoeilijkt het inslapen in bed.

Mindfulness & Relaxatie



Stress en spanning hebben een sterke invloed op onze gezondheid. Bij chronische pijn verhoogt je lichamelijke spanning maar verhoogde stress heeft ook een negatieve invloed op chronische pijn. Relaxatie, stresshantering en mindfulness kunnen helpen om deze negatieve spiraal te doorbreken.

In ons MPC worden technieken uit de mindfulness, ademhalingsoefeningen en meditatie gebruikt om in contact te treden met het hier en nu, om zo de lichamelijke spanning en stress te doen afnemen. Door deze technieken toe te passen proberen we ons overactief zenuwstelsel te kalmeren, wat mogelijks een goed effect kan hebben op pijnklachten.



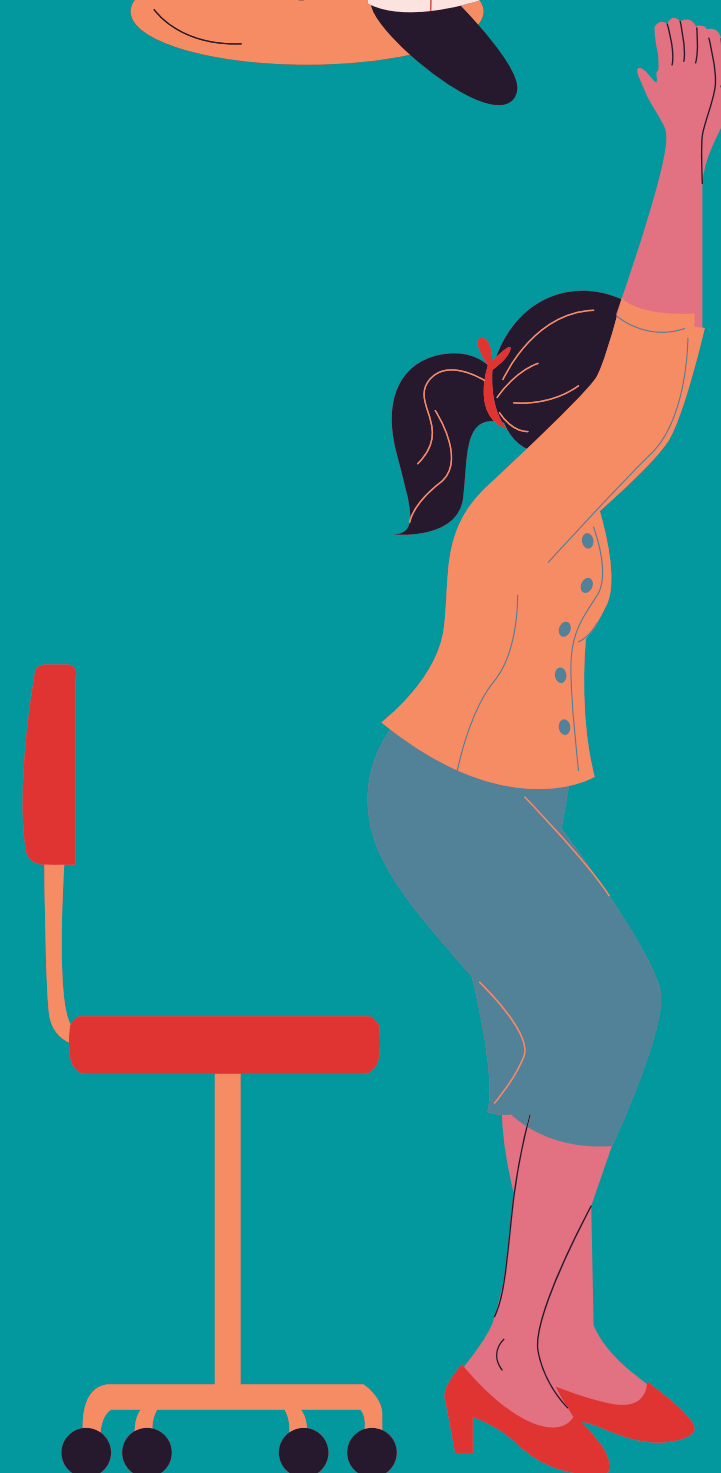
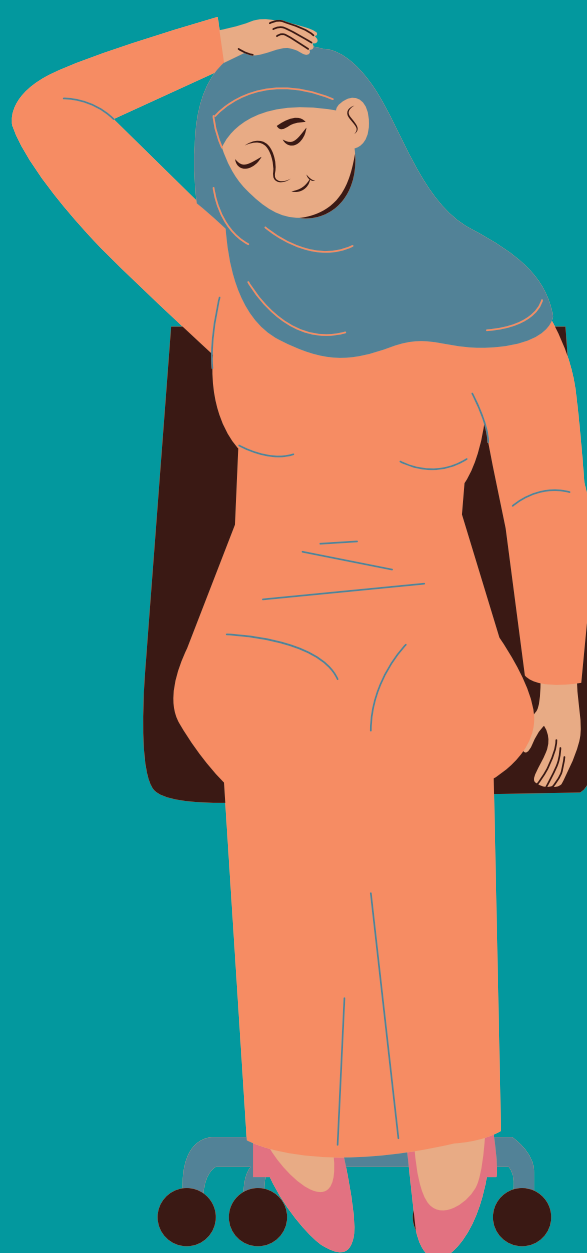
Oefening: Mindfulness opnemen in je ochtendroutine

Begin de dag met een paar opmerkzame ademhalingen en glimlach terwijl je aanstalten maakt om op te staan. Besteed tijd aan het moment. Hoe voelt het water van de douche op je huid, welke geur heeft je douchegel, wat is de temperatuur van de ruimte, wat hoor je, ... Besteed deze tijd niet aan het verleden of de toekomst maar aan hier en nu.

WEEK TEGEN

PIJN

In beweging blijven bij pijn!



Pijnpsychologische begeleiding

Voor een gesprek met de psycholoog hebben patiënten vaak gemengde gevoelens. Gedachten zoals 'Ze nemen mij en mijn pijnklachten niet serieus' of 'Ze vinden geen oorzaak' zorgen soms voor angst, frustratie, onbegrip en soms zelfs kwaadheid.

Pijn heeft evenwel een impact op veel aspecten van het leven. Door chronische pijn kunnen mensen een stuk van zichzelf verliezen. Dit verlies kan een rouwreactie teweegbrengen. Gevoelens zoals kwaadheid, angst, onzekerheid en verdriet spelen allemaal mee. Begeleiding bij het omgaan met veranderingen die pijn met zich meebrengt, helpt patiënten een nieuw evenwicht te vinden.

Verder kunnen patiënten hulp gebruiken bij het aanvaarden en het leren omgaan met de chroniciteit van hun pijn. Samen zoeken we naar een waardevolle daginvulling ondanks pijn.

WIST JE DAT?!

We in ons multidisciplinair pijncentrum ook met EMDR-therapie werken.

Tenslotte kijken we soms verder dan enkel de pijnklachten. Als de medische wereld geen antwoord kan bieden op jouw klachten, is het soms zinvol om te kijken of er psychologische, sociale of professionele factoren zijn die de pijn beïnvloeden.



Wij werken niet altijd meteen aan aanvaarding als we geloven dat bepaalde psychische moeilijkheden kunnen zorgen voor een belasting op je lichaam. In dit geval levert het soms meer op om deze psychologische conflicten te verwerken, om zo de belasting op je stresssysteem en je pijnsysteem te verminderen.

EMDR

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een revolutionaire en wetenschappelijk onderzochte methode om psychische klachten bij de wortel aan te pakken.

Tijdens een EMDR-behandeling wordt er eerst nagegaan wat de onderliggende oorzaken zijn die tot jouw klachten hebben geleid.

Vervolgens gaan we deze op een veilige manier één voor één aanpakken. We maken hiervoor gebruik van een wetenschappelijk onderbouwde aanpak in combinatie met oogbewegingen.

EMDR is uniek omdat het niet enkel je gedachten, maar ook je gevoelens en je lichaam betreft in de oplossing, waardoor een diepere heling mogelijk wordt.

