



# Educatiesessies

De impact van chronische pijn op de levenskwaliteit is groot en vergt veel van de draagkracht. Chronische pijn brengt immers naast fysiek lijden veel gevolgen met zich mee. En dit zowel op psychologisch als sociaal vlak. Ook voor de omgeving is het vaak zoeken om met de pijn van hun naaste om te gaan. Daarom raden we aan om **een steunfiguur** (partner, familielid, ...) mee te brengen naar de sessies.

We bieden ruimte voor vragen en interactie.

De educatie-sessie worden gegeven door verschillende leden van het **multidisciplinair team**.

## Inhoud van de sessies

- De **klinisch psycholoog** brengt de infosessie "Pijn is meer dan fysiek lijden alleen". We bespreken de impact van chronische pijn op alle vlakken van het leven. Daarnaast staan we stil bij de beïnvloedende factoren en hoe we kunnen leren omgaan met pijn. Tot slot belichten we mogelijkheden van psychologische behandeling.
- Tijdens een aparte sessie gaan we in op het thema **intimiteit**. Elk van ons heeft nood aan fysieke en emotionele intimiteit, maar jammer genoeg wordt hierover weinig gesproken. Een klinisch psycholoog heeft het over de verbinding tussen chronische pijn en intimiteit.
- Tijdens deze sessie geeft de **verpleegkundige** toelichting over chronische pijn en hoe ze ontstaat. Correct gebruik van pijnmedicatie komt aan bod. Alsook krijgt u een aantal tools aangereikt die u leren omgaan met uw pijn, met stress en energie.
- De **sociaal werker** verkent samen met u het hulpverleningslandschap. We bespreken welke mogelijkheden er zijn om extra ondersteuning te krijgen. Dit zowel op praktisch als financieel vlak. We laten u kennis maken met een aantal zelfhulporganisaties en lotgenotengroepen.
- De **diëtiste** geeft uitleg rond gezonde voeding. Ze zal dieper ingaan op feiten en fabels die bestaan rond wat gezonde voeding nu precies is.
- De **ergotherapeut** reikt u tips aan die uw dagdagelijkse taken kunnen verlichten. Het gaat hier over tips rond zitten en liggen. Alsook tips die u kunnen helpen bij het uitvoeren van uw huishoudelijke taken en het werken in de tuin.

- **Werkschakel** helpt mensen in kwetsbare situaties, in het bijzonder mensen met een gezondheidsprobleem, om werk te vinden en te houden. Werken betekent zoveel meer dan een inkomen alleen, het geeft zin aan het leven. Werken is de uitgelezen manier om te kunnen bijdragen tot de samenleving. In de eerste plaats zoeken we naar betaald werk op de reguliere, open arbeidsmarkt. Andere opties (sociale economie, arbeidszorg, vrijwilligerswerk) zijn alternatieven mocht dat niet haalbaar zijn.

Pijnrevalidatie richt zich niet enkel op de oorzaak en het verminderen van de pijn, maar kijkt naar de gevolgen ervan op het dagelijks functioneren.

Om dit te bereiken wordt er beroep gedaan op eigen sterkten en mogelijkheden. Er wordt naar een beter algemeen welbevinden, een maximale kwaliteit van leven en een verbetering van het dagelijks functioneren gestreefd.

## Praktische regeling

De infosessies vinden wekelijks plaats gedurende 10 weken. Iedere sessie duurt gemiddeld 2u. Er wordt verwacht dat u zoveel mogelijk aanwezig bent.

Er is een mogelijkheid om 2 individuele begeleidingsmomenten aan te vragen bij de verpleegkundige of psycholoog. Hierbij kan dieper ingegaan worden op de toepassing van de aangeleerde pijn coping strategieën met aandacht voor de individuele situatie.

Bij inschrijving voor de educatiesessies wordt er standaard een consult bij een sociaal werker ingepland.

## Extra informatie

De educatiesessies zijn gratis. Vooraf inschrijven voor de reeks is noodzakelijk.

Op de dag van de sessie dient u zich aan te melden via de kiosk in de inkomhal.

Locatie: zal meegedeeld worden bij inschrijving.

## Contactgegevens

Indien u wenst deel te nemen aan de educatiesessies of meer informatie wenst, kunt u steeds contact opnemen met de verpleegkundig coördinator van Veerkracht Ann Busschaert.

# Data van de sessies

## Reeks 4 (2024)

dinsdag om 9.30u

- 3, 10, 17, 24 september
- 1, 8, 15, 22 oktober
- 5, 12 november

## Reeks 5 (2024)

donderdag om 13.30u

- 10, 17, 24 oktober
- 7, 14, 21, 28 november
- 5, 12, 19 december

## Reeks 1 (2025)

vrijdag om 9.30u

- 10, 17, 24, 31 januari
- 7, 14, 21, 28 februari
- 14, 21 maart

## Reeks 2 (2025)

maandag om 13.30u

- 24 februari
- 10, 17, 24, 31 maart
- 28 april
- 5, 12, 19, 26 mei

## Reeks 3 (2025)

dinsdag om 9.30u

- 22, 29 april
- 6, 13, 20, 27 mei
- 3, 10, 17, 24 juni

# Oefensessies

Bewegen bij chronische pijn is essentieel. Daarom kunt u kiezen om na het volgen van de edu-sessies ook de oefensessies te volgen.

Deze sessies spitsen zich toe op chronische pijnpatiënten met algemene verzwakking en vermoeidheid. Vaak bevinden deze patiënten zich in een vicieuze cirkel, waarbij pijn zorgt voor een toegenomen angst om te bewegen, met verdere verslechtering van de lichamelijke conditie tot gevolg.

Ondanks de pijn, gaan we stapsgewijs en laagdrempelig lichamelijke activiteiten opbouwen. Hierdoor verhogen we de levenskwaliteit op verschillende gebieden (zelfzorg, huishouden, gezin, werk, ...).

Vermindering van de pijn is niet het doel van de oefensessies, maar vaak wel een gevolg ervan. Meer zelfs, vaak ervaren patiënten **de eerste 2 à 3 weken een toename van de klachten en/of pijn**. Dit is volledig normaal, en u hoeft zich hier geen zorgen in te maken. Belangrijk is om door te zetten.

## Hoe deelnemen

Voor u kunt starten met de oefensessies moet u gezien worden door de revalidatiearts. Hij zal bepalen of u in aanmerking komt. Er wordt ook nauw samengewerkt met de pijnartsen van het multidisciplinair pijncentrum.

Persoonlijke motivatie bepaalt in grote mate het positieve verloop van de behandeling. We vragen dan ook dat u bij aanvang zorgt dat u elke sessie aanwezig kunt zijn.

## Verloop

Het oefenprogramma verloopt over een 12-tal weken. Dit onder begeleiding van een kinesitherapeut en een ergotherapeut.

U komt 2x per week oefenen, dit op een vast tijdstip. Elke sessie duurt gemiddeld 1u.

Op heden zijn de sessies op woensdag en vrijdag van 13u tot 14u.

### 2024

Reeks 1: vanaf 20 maart

Reeks 2: vanaf september

### 2025

Reeks 1: januari

Reeks 2: april

Reeks 3: september

Op basis van de gegevens uit de anamnese en de eerste oefensessie wordt een trainingsprogramma opgesteld. Er worden doelstellingen op maat, zowel op korte als lange termijn, afgesproken.

Tijdens het programma zult u ook een aantal sessies **hydrotherapie en relaxatie** krijgen.

# Praktisch

## Kostprijs

Voor de sessies wordt telkens een revalidatieprestatie aangerekend met remgeld. Hoeveel het effectief kost is afhankelijk van uw statuut bij de mutualiteit. U ontvangt gedurende het programma 2x een factuur. Hou er rekening mee dat u op de dag van de oefensessie geen bijkomende terugbetaalde kinebehandeling kunt krijgen.

Bij verdere vragen rond de kostprijs kunt u terecht bij de verpleegkundig coördinator.

## Kledij en hygiëne

Draag loszittende en comfortabele kledij. Breng eventueel een flesje water en een handdoek mee. Er zijn lockers beschikbaar waar u waardevolle spullen en uw jas kunt in opbergen.

## Aanmelden

Voor elke afspraak dient u zich aan te melden aan de kiosken bij de ingang van het ziekenhuis. Voor uw eerste afspraak kunt u zich daarna aanmelden aan het secretariaat (route 170). Als u reeds in het bezit bent van de verdere planning met afspraken, mag u plaats nemen in de wachtzaal. De behandelende therapeut komt u daar ophalen.

Als revalidant binnen ons ziekenhuis kunt u gratis gebruik maken van de parking. Bij de start van uw revalidatieprogramma krijgt u hiervoor een tienbeurtenkaart.

## Contact

Indien u een afspraak niet kunt nakomen, vragen wij u om tijdig het secretariaat revalidatie te verwittigen (050 / 45 29 10). Bij afwezigheid zonder verwittigen kan een administratieve kost aangerekend worden.

De revalidatiezaal bevindt zich op de eerste verdieping, route 170. U moet zich telkens aanmelden aan de kiosken bij de ingang van het ziekenhuis.

# Werkschakel

---

**Omwille van een arbeidsbeperking is het soms moeilijk om in te schatten welke job nog mogelijk is.**

**We gaan samen op pad, op uw tempo, met uw vraag. Zodat u voldoende geïnformeerd bent om eventueel een weg naar werk te kiezen. U krijgt de kans om na te denken over wat u wil, kan, mag en durft op de arbeidsmarkt.**

**De samenwerking, gebaseerd op de overtuiging dat elk talent passend werk verdient, is vrijblijvend en informatief.**

**Bij interesse kunt u een gesprek aanvragen bij Veronique. Zij is de contactpersoon van werkschakel die regelmatig aanwezig is op campus Sint-Jan Brugge.**

**Dit kan via een mail naar [werkschakel@azsintjan.be](mailto:werkschakel@azsintjan.be) of via Ann Busschaert, coördinator Veerkracht.**

# Vragenlijsten

Vanuit Veerkracht peilen we bij aanvang, op het einde en 3 maanden na het volgen van het programma in een screenings-vragenlijst naar bewegingsangst, welke impact pijn heeft op jouw dagelijks leven, hoe u zich voelt en in welke mate je stress ervaart.

Deze vragenlijsten zullen bezorgd worden via mynexuzhealth. Dit is jouw gedeeld dossier over verschillende zorginstellingen heen.

Mogen wij jou vragen deze vragenlijsten met de nodige zorg in te vullen?

## Aanmelding via PC/Tablet

Ga via de website ([www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)) naar de desbetreffende vragenlijsten. Registratie mogelijk via:

- Kaartlezer en identiteitskaart OF Itsme
- Sms

## Aanmelding via de app

Download de app op uw smartphone. Om de mynexuzhealth-applicatie te kunnen gebruiken, moet u uw toestel éénmalig registreren.

- Allereerst surf je via PC/laptop naar [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be).
- Log in met behulp van jouw eID kaartlezer of de app Itsme.
- Ga vervolgens naar je profiel en klik op 'App'.
- Klik hierna op 'Registreer uw toestel' en doorloop de verschillende stappen. Druk op 'Start' om te beginnen.
- Selecteer een 5-cijferige pincode. Deze heb je nadien nodig om in te loggen op de app.
- Vul allereerst de naam van het toestel in (of de persoon), daarna de registratiecode. Deze vindt je terug op jouw toestel (smartphone of tablet). Klik nadien op de knop 'Genereer QR-code'.
- De QR-code moet je scannen via de applicatie 'mynexuzhealth' (geen aparte QR-scanner nodig). Neem hiervoor jouw toestel (smartphone/tablet) in de hand. Klik op 'volgende' en scan de QR-code op je computerscherm. Om de camerafunctie via de applicatie te kunnen gebruiken, moet je eerst toestemming geven. Hierna kan je de QR-code

# Standaardconsulten

---

**Consultatie Sociale Dienst**

---

**Consultatie Werkschakel**

---

**Consultatie psycholoog**

---

**Consultatie algoloog**

---

**Consultatie revalidatie-arts**

---

**Andere consultaties**

---

---

---

---

---

**Goede zorg laat niemand achter**

## **Veerkracht**

Route 172  
Ann Busschaert  
050 45 25 19  
veerkracht@azsintjan.be

## **Dienst revalidatie**

Route 170  
050 45 29 10

## **Werkschakel**

Route 035  
Veronique Verreijt  
werkschakel@azsintjan.be

**AZ Sint-Jan Brugge A.V.**

**Campus Sint-Jan**, Ruddershove 10, 8000 Brugge, 050 45 21 11

**Campus SFX**, Spaanse Loskaai 1, 8000 Brugge, 050 47 04 70  
**info@azsintjan.be** - **www.azsintjan.be**

v.u.: Hans Rigauts, AZ Sint-Jan Brugge AV,  
Ruddershove 10, 8000 Brugge - februari 2024

**AZ  
Sint-Jan  
Brugge**

**AZ  
S.J.**