Uitleg over chronische pijn

Pijn komt veel voor, 1 op de 5 volwassenen heeft te maken met chronische pijn. Veel mensen hebben er dus last van, maar niet iedereen weet wat chronische pijn inhoudt. We leggen daarom graag uit wat dit is.

Onderwijs over pijn

Als u te maken heeft met chronische pijn is het goed om te weten hoe pijn in uw lichaam werkt en wat u daar zelf aan kan doen. Tijdens ons onderwijsmoment over pijn, ook wel pijneducatie genoemd, bieden we u de mogelijkheid om in een (patiënten)groep meer te leren over chronische pijn.

Tijdens de pijneducatie geven wij meer uitleg over:

- wat pijn eigenlijk is
- hoe pijn ontstaat
- wat er gebeurt als de pijn chronisch wordt
- hoe u controle kunt krijgen over de pijn
- hoe u kunt bewegen met chronische pijn

Waarom is dit nuttig?

- Door aanwezig te zijn bij het onderwijsmoment zet u een goede stap richting herstel
- U krijgt informatie over hoe u beter met uw pijn kunt omgaan
- U hoort in de groep ervaringen van anderen, ook dit kan u helpen om actief aan de slag te gaan en anders met de pijn om te gaan. Er wordt niet speciaal ingegaan op de behandeling van pijnklachten van één persoon.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor het onderwijsmoment door:

- een e-mail te sturen naar poli.pijnbestrijding@mmc.nl of
- telefonisch contact met ons op te nemen: (040) 888 5121
- neem gerust uw partner of naaste mee

Heeft u vragen?

Heeft u na het onderwijsmoment nog vragen of heeft u behoefte aan meer begeleiding? Dan kunt u een afspraak maken met een verpleegkundig pijnconsulent.
U kunt ons bereiken op telefoonnummer: (040) 8885121 of via e-mail: poli.pijnbestrijding@mmc.nl
Kijk voor de telefonische openingstijden van de polikliniek op: https://www.mmc.nl/afdelingen/pijngeneeskunde

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.