



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Pijneducatie

Pijnkliniek - Route 250

In de pijnkliniek van AZ Sint-Maarten kan je terecht voor **acute en chronische pijnsyndromen**.

De pijnkliniek volgt je klachten zo precies mogelijk op door een **medische en psychosociale behandeling**. Want door de verschillende mogelijke oorzaken van pijn, raden we steeds een **multidisciplinaire benadering** aan.

Naast de individuele behandelingen biedt de pijnkliniek ook **sessies pijneducatie in kleine groep** aan. Het traject bestaat uit vier groepssessies.

In deze infobrochure laten we je kort kennismaken met de inhoud van de sessies en geven we praktische info mee.

Begeleiding van deskundig team

De pijnverpleegkundige en -psychologe begeleiden de vier sessies in de pijnkliniek van AZ Sint-Maarten.

Je leert bij over acute en chronische pijn én over het effect van medicatie. Bovendien geeft het team je concrete handvaten mee om met je pijnproblematiek om te gaan.

Inhoud van de groepssessies

Sessie 1: pijnfysiologie en medicatie

Pijn is een complex en persoonlijk gegeven. Wat is acute pijn? Wat is chronische pijn? Hoe werkt medicatie in op pijn? Je pijn begrijpen helpt ermee om te leren gaan. Tijdens deze sessie proberen we de juiste en relevante info te bundelen. Goed geïnformeerd zijn is het begin van het beter leren omgaan met pijn.

Sessie 2: coping

Pijn heeft een enorme impact op je leven. In deze sessie geven we informatie over de psychologische en sociale mechanismen die een rol spelen bij pijn en hoe hiermee om te gaan. Via een oefening kom je te weten hoe je momenteel met je pijn omgaat en zo kunnen we bekijken hoe je ook andere strategieën kan inzetten met als doel de negatieve impact van pijn op je dagelijks leven te verminderen.

Sessie 3: doseren

Door efficiënt om te gaan met je dagelijkse en wekelijkse activiteiten leer je overbelasting te voorkomen. We geven je concrete handvaten om thuis mee aan de slag te gaan.

Sessie 4: relaxatie


Beweging, ademhalingsoefeningen en relaxatietechnieken kunnen een positieve impact hebben op pijn. We gaan tijdens deze sessie praktisch aan de slag met verschillende oefeningen en technieken.

Elke sessie sluiten we af met een meditatieoefening of relaxatieoefening.

Hoe inschrijven?

De sessies gaan telkens door op maandag van 9u30 tot 11u30. Je kan enkel deelnemen op doorverwijzing van de pijnarts. De pijnarts meldt je aan op de wachtlijst. Nadien neemt de psycholoog contact met je op.

Als je niet aanwezig kan zijn, verwittig het secretariaat dan op voorhand. Ook voor extra informatie kan je het secretariaat van de pijnkliniek contacteren op tel. 015 89 22 50.



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten.

In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB233 12-05-2026