

Parcours multidisciplinaire de prise en charge de la douleur

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Jouw zorg
is onze zorg



Mieux gérer sa vie malgré la douleur

Gérer la douleur au quotidien n'est pas facile. L'idée qu'il faille « accepter » la douleur peut s'avérer assez difficile à accepter. Pourquoi renoncer à lutter contre la douleur, alors que l'on souhaite justement s'en débarrasser ?

Pourtant, beaucoup de personnes constatent qu'il est utile de déplacer progressivement son attention : au lieu de chercher uniquement à contrôler la douleur, il s'agit de déterminer ce dont vous avez besoin et ce que vous souhaitez pouvoir refaire, malgré la douleur.

Vous n'avez pas à mener cette quête seul(e). Avec l'équipe pluridisciplinaire du Centre de la douleur, vous pouvez suivre un parcours **personnalisé** pendant un an. Nous vous aidons à comprendre les effets de la douleur chronique sur votre corps et votre fonctionnement quotidien. Ensemble, nous assemblons ainsi un puzzle qui peut souvent apporter des éclaircissements.

Le parcours de gestion de la douleur combine un **accompagnement individuel et des modules de groupe**. En fonction de vos besoins, vous pourrez notamment travailler sur :

- Comprendre la douleur
- Sommeil et récupération
- Stress et tension
- Répartir et doser son énergie
- Prise de conscience corporelle
- Bouger malgré la douleur
- gérer les moments difficiles

Forts de nos connaissances et de notre expérience, nous vous donnons des conseils et vous proposons des pistes. **C'est vous qui restez aux commandes** : c'est vous qui décidez des modules auxquels vous souhaitez participer.

Que puis-je faire dans le cadre de mon parcours ?

Dans le cadre du parcours de prise en charge de la douleur, plusieurs possibilités s'offrent à vous pour gérer votre douleur.

Vous trouverez ci-dessous l'offre pour 2026. Vous souhaitez connaître l'offre actuelle ?

Venez assister à notre séance d'information mensuelle. Vous y obtiendrez un aperçu clair de l'offre en vigueur.

Séances individuelles

- Consultation médicale
- Entretiens de suivi trimestriels avec le spécialiste de la douleur
- Ergonomie
- Accompagnement psychologique
- Gestion des activités
- Activité physique sur mesure

Modules de groupe

- Yoga – 5 séances
- Thérapie de relaxation – 4 séances
- Bain naturel – 4 séances
- Aquagym – 3 séances
- Gestion de la douleur – 10 séances
- Éducation au sommeil – 5 séances
- Prise en charge de la douleur – 5 séances
- Activité physique en groupe / rééducation – 10 à 18 séances
- Séance en couple – 1 séance

Comment s'inscrire à la séance d'information ?

Nous organisons chaque mois une **séance d'information gratuite**. Nous y expliquons comment la douleur apparaît dans notre corps et en quoi consiste exactement ce parcours. Vous pourrez ainsi déterminer si ce parcours correspond à vos besoins.

Après avoir assisté à la séance d'information, vous pourrez vous inscrire auprès de l'infirmière spécialisée dans la prise en charge de la douleur, qui planifiera avec vous les rendez-vous nécessaires.

Vous pouvez obtenir les dates de cette séance d'information auprès du secrétariat de votre médecin traitant.

Il est préférable de vous inscrire par e-mail à l'adresse pijnkliniek@yperman.net. Veuillez indiquer votre **nom, prénom, date de naissance** et **médecin traitant**.

Contact

Secrétariat Clinique de la douleur

Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi : de 8.30 h à 17 h

057 35 61 20

pijnkliniek@yperman.net

Suivez la route 79

Plus d'informations sur : pijnkliniek.yperman.net

Adeptes du numérique ?
Scannez le QR code



Cette brochure d'information a été rédigée avec le plus grand soin. Elle contient des informations générales et est destinée à compléter l'entretien avec votre prestataire de soins. Jan Yperman Ziekenhuis vzw, nos médecins et nos collaborateurs ne peuvent être tenus responsables des erreurs, omissions ou inexactitudes contenues dans cette brochure.

Vous pouvez envoyer vos remarques et/ou suggestions à l'adresse communicatie@yperman.net

Jan Yperman Ziekenhuis vzw
Briekestraat 12, 8900 Ieper
info@yperman.net
057 35 35 35
www.yperman.net

