

00573-NL

nl

Multidisciplinair pijntraject

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Jouw zorg
is onze zorg



Meer grip op je leven met pijn

Omgaan met dagelijkse pijn is niet gemakkelijk. Het idee dat je de pijn zou moeten 'accepteren', kan best confronterend zijn. Waarom zou je de strijd tegen pijn opgeven, want je wilt er toch van af?

Toch ervaren veel mensen dat het helpt wanneer je je aandacht geleidelijk verschuift: van enkel proberen de pijn te controleren, naar zien wat je nodig hebt, en wat je, ondanks de pijn, opnieuw wil kunnen doen.

Je hoeft die zoektocht niet alleen te doen. Met het multidisciplinair team van het Pijncentrum kun je gedurende één jaar een **persoonlijk** traject volgen. We helpen je begrijpen wat chronische pijn met je lichaam en dagelijks functioneren doet. Zo leggen we samen een puzzel die vaak verhelderend kan zijn.

Het pijntraject bestaat uit een combinatie van **individuele begeleiding en groepsmodules**. Afhankelijk van jouw noden kun je onder andere werken rond:

- pijn begrijpen
- slaap en herstel
- stress en spanning
- energie verdelen en doseren
- lichaamsbewustwording
- bewegen met pijn
- omgaan met moeilijke momenten
- ...

Vanuit onze kennis en ervaring geven we advies en reiken we mogelijkheden aan. **Jij blijft aan het stuur**: je beslist zelf aan welke modules je deelneemt.

Waar kan ik in mijn traject mee aan de slag?

Binnen het pijntraject zijn er verschillende mogelijkheden om met je pijn aan de slag te gaan.

Hieronder vind je het aanbod voor 2026. Wil je weten wat er **op dit moment** aangeboden wordt? Kom dan naar onze maandelijkse infosessie. Je krijgt er een duidelijk overzicht van het actuele aanbod.

Individuele sessies

- Medische consultatie
- 3-maandelijkse opvolggesprekken bij de pijnconsulent
- Ergonomie
- Psychologische begeleiding
- Activiteitenmanagement
- Bewegen op maat

Groepsmodules

- Yoga – 5 sessies
- Relaxatietherapie – 4 sessies
- Natuurbad – 4 sessies
- Aquagym – 3 sessies
- Omgaan met Pijn – 10 sessies
- Slaapeducatie – 5 sessies
- Pijnmanagement – 5 sessies
- Bewegen in groep/reconditionering – 10 tot 18 sessies
- Lotgenotencontact – 1 sessie
- Partnersessie – 1 sessie

Hoe inschrijven voor de infosessie?

Maandelijks organiseren we een **gratis infosessie**. We leggen er uit hoe pijn ontstaat in ons lichaam en wat het pijntraject juist inhoudt. Zo kun je nagaan of het traject aansluit bij wat jij nodig hebt.

Na het volgen van de infosessie kun je je aanmelden bij de verpleegkundig pijnconsulent, die de nodige afspraken met je zal inplannen.

De datums van deze infosessie kan je verkrijgen via het secretariaat van je verwijzend arts.

Inschrijven doe je best via mail naar pijnkliniek@yperman.net.

Vermeld **naam, voornaam, geboortedatum** en **verwijzend arts**.

Contact

Secretariaat Pijnkliniek

Openingsuren:

Maandag - vrijdag: 8.30 - 17 uur

057 35 61 20

pijnkliniek@yperman.net

Volg route 79

—
Meer info op: pijnkliniek.yperman.net

Liever digitaal?
Scan de QR-code



Deze informatiebrochure is met de grootste zorg opgemaakt. Ze bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Jan Yperman Ziekenhuis vzw, onze artsen en medewerkers zijn niet aansprakelijk voor vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in deze brochure.

Opmerkingen en/of suggesties kan je melden via communicatie@yperman.net

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

