



## **Omgaan met pijn**

Het accent van deze nieuwe online cursus ligt op het omgaan met chronische pijn. De cursus geeft inzicht in het verschijnsel pijn en belicht verschillende behandelmogelijkheden. Ook is er aandacht voor wat je zelf kunt doen aan het terugdringen van de pijn, zodat deze je leven minder beheerst. In de cursus, die uit drie delen bestaat, vind je veel informatie over chronische pijn maar ook veel praktische tips en adviezen.

### **Deel 1**

Hier bespreken we wat pijn precies is, de functie ervan, de verschillende soorten en hoe pijn 'werkt'. Daarbij vind je voorbeelden van de invloed van pijn op het dagelijks leven. Mogelijke oorzaken van pijn en factoren die daarbij meespelen (biologische, psychische en sociale) worden concreet toegelicht. Ervaringsdeskundigen komen hierover in filmpjes aan het woord.

### **Deel 2**

Dit deel gaat over behandelmogelijkheden en behandelaars bij wie je terecht kunt. Je begint vaak met het bespreken van je pijnklachten met de (huis)arts. De analyse van de in deel 1 besproken factoren bepaalt grotendeels wat de beste aanpak is van de klachten. Medicatie ligt vaak voor de hand, maar meerdere vormen van behandeling zijn mogelijk: medisch, gedragsmatig of een combinatie van beide. Verschillende behandelaars vertellen in filmpjes wat zij voor een pijnpatiënt kunnen betekenen. Denk aan een fysiotherapeut, psycholoog, revalidatiearts en (pijn)specialist. Ook bespreken we enkele niet-reguliere, aanvullende behandelingen met de bijbehorende specifieke aandachtspunten. Ook van belang is je eigen rol bij het kiezen en volgen een behandeling. Dat komt eveneens aan bod.

### **Deel 3**

Het laatste deel gaat over hoe je zelf de invloed van pijn kunt verminderen. Acht adviezen waarmee je zelf aan de slag kunt, komen uitgebreid aan de orde. Je krijgt in dit deel veel praktische tips voor de dagelijkse praktijk. Professionals en ervaringsdeskundigen leggen in filmpjes uit hoe je zelf de regie in eigen hand kunt houden.