



Multidisciplinair pijncentrum (MPC)

Informatiebrochure voor patiënten





Omdat je chronische of subacute pijn hebt, heeft je pijnarts samen met jou beslist om je aan te melden bij het Multidisciplinair pijncentrum (MPC). In deze brochure vind je informatie terug over onze werking en je behandeltraject.

Het Multidisciplinair pijncentrum heeft vestigingen in ZAS Augustinus in Wilrijk en ZAS Hoge Beuken in Hoboken. Je vindt de contactgegevens op pagina 19.

Beide locaties zijn erkende centra in België voor de behandeling van mensen met chronische en subacute pijn.

Chronische pijn is pijn die langer dan 3 maanden duurt en waarvan de oorzaak onduidelijk of al verdwenen is. Je zenuwstel is overgevoelig geworden.

Subacute pijn is pijn die langer duurt dan acute pijn, maar nog niet als chronisch wordt beschouwd. De duur kan variëren van enkele weken tot enkele maanden.

Heb je vragen of opmerkingen? We staan tijdens je volledige traject in het Multidisciplinair pijncentrum klaar om je te helpen.

Het team van het Multidisciplinair pijncentrum in ZAS Augustinus en ZAS Hoge Beuken



Heb je een fout gezien in een brochure?

Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Aandacht voor lichamelijke, mentale en sociale factoren

01

Team van gespecialiseerde zorgverleners

02

Je traject in het MPC

03

Verwachtingen van het MPC naar jou als patiënt

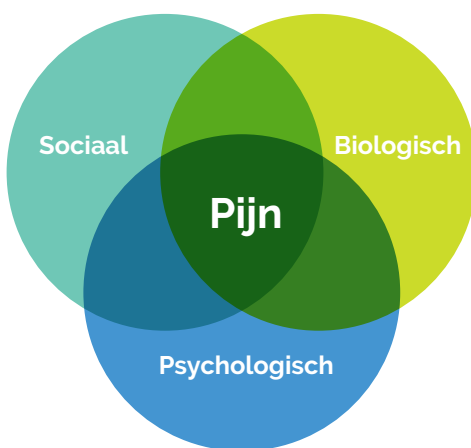
04

Contactgegevens MPC

05

Aandacht voor lichamelijke, mentale en sociale factoren

Een behandeling in het Multidisciplinair pijncentrum is gebaseerd op het **bio-psychosociaal** model met aandacht voor de impact van pijn op je lichamelijk, mentaal en sociaal functioneren. We staan stil bij factoren die je pijnervaring kunnen beïnvloeden en we proberen je vaardigheden aan te leren die helpen om beter om te gaan met de pijn en de daaruit voortvloeiende beperkingen.



- **Sociaal:** zoals ervaren steun van een partner, sociale contacten of financiële (on)zekerheid.
- **Biologisch:** zoals slaapkwaliteit, voeding of lichamelijke aandoeningen.
- **Psychologisch:** zoals ervaren stress, angst, copingstijl (manier van omgaan met de pijn) of eerdere trauma's.

Pijn is meer dan alleen een lichamelijke ervaring. Onderzoek laat zien dat ook biologische, psychologische en sociale factoren een belangrijke rol spelen in hoe we pijn ervaren. Denk bijvoorbeeld aan lichamelijke belasting, werksituatie, sociale verbondenheid en toekomstverwachtingen. Door aandacht te hebben voor al die aspecten, ontstaat er meer ruimte voor herstel en verbetering.

Die factoren beïnvloeden elkaar voortdurend. Stappen vooruit in één domein, zoals je slaap, kunnen je mentaal welzijn verbeteren, je pijn verminderen en je sociale relaties bevorderen.

Het team van het MPC ondersteunt en begeleidt je in het omgaan met chronische of subacute pijn. We helpen je stap voor stap om opnieuw zo volwaardig mogelijk deel te nemen aan het dagelijks leven en je plek in de samenleving terug te vinden. Daarbij staat jouw levenskwaliteit centraal: samen werken we eraan om die te verbeteren.

Team van gespecialiseerde zorgverleners

Chronische en subacute pijn zijn vaak een ingewikkelde of complexe problematiek. Daarom werken in het MPC zorgverleners uit verschillende disciplines. Elk teamlid bekijkt je pijnklachten vanuit een specifieke invalshoek. Dankzij die samenwerking krijg je begeleiding vanuit een bio-psychosociale aanpak (zie pagina 4).

Het MPC-team houdt dus rekening met je lichamelijke, mentale en sociale behoeften.

Het team bestaat uit pijnartsen, pijnverpleegkundigen, psychologen, ergotherapeuten, kinesitherapeuten, maatschappelijk werkers en secretariaatsmedewerkers. Tijdens regelmatige overlegmomenten bespreken we samen het verloop van de behandeltrajecten, zodat iedere patiënt een afgestemd en onderbouwd plan van aanpak krijgt.

De arts

De pijnarts (of algoloog) focust op de medische evaluatie en behandeling van je pijnklachten, symptomen en medische voorgeschiedenis. In overleg met jou stelt de pijnarts een behandelplan voor. Dat kan pijnmedicatie zijn. Er zijn ook andere behandel mogelijkheden zoals een infiltratie. Indien nodig schrijft de pijnarts bijkomende onderzoeken of doorverwijzingen naar andere specialisten voor.

De verpleegkundige

De pijnverpleegkundige volgt je dossier op binnen het MPC en volgt ook bepaalde specifieke behandelingen binnen ons centrum op. Een andere taak van de pijnverpleegkundige is in groepsverband voorlichting en educatie rond pijn geven (zie ook pagina 12).

De psycholoog

De pijnpsycholoog biedt psycho-educatie over psychologische factoren en dynamieken die een invloed kunnen hebben op je pijn, zoals stress, stemming en copingstrategieën (hoe je omgaat met je pijn). Dat kan zowel individueel als in groep gebeuren. Zo onderzoek je samen met de psycholoog hoe je je pijn beleeft en wat de impact ervan is op je dagelijks leven. Op basis daarvan kan de pijnpsycholoog een inschatting maken van je psychisch welzijn en als dat aangewezen is een kortdurende psychologische behandeling aanbieden om je levenskwaliteit te verbeteren.

De ergotherapeut

De ergotherapeut bekijkt welke invloed pijn heeft op jouw dagelijks leven: zelfzorg, werk, ontspanning, mobiliteit, sociale relaties ... Het doel? Je zelfstandigheid en participatiemogelijkheden verhogen. Je krijgt advies over hulpmiddelen, ergonomie en activiteitenmanagement. Ook begeleiding voor werkhervatting of aangepast werk maakt deel uit van het aanbod.

De kinesitherapeut

De kinesitherapeut gaat na hoe het gesteld is met je mobiliteit, conditie en bewegingspatroon. Indien nodig start je met een oefenprogramma op maat, zodat je op een veilige en bewuste manier leert omgaan met beweging. Er is ook aandacht voor je manier van ademen en voor ontspanningsoefeningen. Die kan je individueel of in groep doen. Indien nodig verwijst de kinesist je gericht door naar gespecialiseerde therapie, binnen of buiten het ziekenhuis.

De maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker ondersteunt je bij sociale, financiële en administratieve vragen. Denk aan problemen met je mutualiteit of uitkeringen of je zoektocht naar een zinvolle dagbesteding, werk of vrijwilligerswerk.

De secretariaatsmedewerker

Onze secretariaatsmedewerkers staan je graag bij om afspraken te maken, veranderen of annuleren, zowel bij de pijnartsen als bij de andere leden van het multidisciplinair team.

Wie doet wat?

De namen van de artsen, paramedici en andere medewerkers van het Multidisciplinair pijncentrum vind je op **zas.be/mpc**.

Je traject in het MPC

Je traject in het MPC bestaat uit 8 onderdelen:



1 Doorverwijzing pijnarts

Je traject begint op de raadpleging van de pijnarts. Die stelt vragen over je pijnklacht, je medische voorgeschiedenis en de pijnbehandelingen die je eerder kreeg.

2 Intakegesprek

Een secretariaatsmedewerker neemt contact met je op om een eerste algemene screening of intakegesprek in te plannen. De therapeut die de screening uitvoert, wordt dan jouw coach voor je volledige traject in het MPC. Vanuit elke discipline wordt er een inschatting gemaakt welke factoren mogelijk een invloed hebben op je pijn en hoe het team van het MPC daarin ondersteuning kan bieden. Tijdens het intakegesprek gaan we samen op zoek naar voorlopige doelen die je wil nastreven binnen dit traject.

Vervolgens bespreken de verschillende medewerkers van het MPC de bevindingen en resultaten uit het intakegesprek tijdens een multidisciplinair overleg (MDO). Daarop ben je als patiënt niet aanwezig. Tijdens dat overleg ontstaat een eerste invulling van het behandeladvies en/of behandelplan.

Als je je kan vinden in de behandelvisie van het MPC onderteken je een **engagementsverklaring** of een **betrokkenheidsverklaring** en kan het behandeltraject starten. Met die engagementsverklaring creëren we duidelijkheid over de inzet, verwachtingen en doelen van zowel jij als het MPC.

Het is ook mogelijk dat de teamleden op het multidisciplinair overleg beslissen om het traject niet op te starten, bijvoorbeeld als ze het voorgestelde traject niet passend of haalbaar vinden. Besluit je zelf om niet in te gaan op het voorstel van het MPC, dan start het traject ook niet op. Je huisarts krijgt in beide gevallen een brief over je aanmelding en het al dan niet opstarten van het traject, met een korte uitleg.

3 Basiseducatie in groep

Je traject start met 2 educatiesessies over pijn. Die bereiden je voor op de verdere begeleiding. Je individueel traject kan dus pas starten nadat je de 2 basissessies hebt gevolgd.

In deze 2 sessies ontdek je hoe pijn écht werkt en waarom je lichaam soms in een hogere gevoeligheidsstand blijft staan.

We leggen het bio-psychosociale model (zie pagina 4) op een begrijpelijke manier uit en laten zien hoe je invloed kan uitoefenen op je pijnsysteem, en daarmee op je pijngevoeligheid.

Je ontdekt ook welke factoren van invloed zijn op chronische en subacute pijn en je krijgt praktisch advies over activiteitenmanagement, grenzen stellen en leren doseren. Je leert ook hoe je je dagelijkse activiteiten en beweging stap voor stap weer kan opbouwen.

Met praktische voorbeelden, inzichten en handvatten helpen we je de vicieuze cirkel van chronische pijn te doorbreken.

4 Terugkoppelingsgesprek

Tijdens een terugkoppelingsgesprek heb je met je coach een uitgebreid gesprek over de bevindingen van het MPC-team en het opgestelde behandelplan of -advies. Die bespreking is erg belangrijk omdat je daarin samen met je coach bepaalt rond welke concrete doelstellingen je multidisciplinair zal werken om je levenskwaliteit te verbeteren. Met het concretiseren van je doelen leggen we, waar nodig, afspraken vast bij de betrokken therapeuten. Indien nodig kunnen de doelen in de loop van het traject worden bijgesteld.

Voorbeelden van **concrete doelstellingen** zijn je hobby's opnieuw opnemen, weer aan het werk gaan, lichamelijke activiteit opbouwen, je emotioneel welbevinden verbeteren, een beter evenwicht vinden in je activiteitsniveau, je behandeling met medicijnen op punt stellen ... Helaas is bij chronische pijn een pijnvrij leven vaak geen realistische doelstelling.

5 Start specifiek traject

De inhoud van de individuele sessies of wat je in de individuele sessies doet, hangt af van de afgesproken doelen en de specialisatie van de therapeut van het MPC.

De **pijnarts** kan onder andere je eventuele medicatie zo goed mogelijk afstemmen op je situatie, overleggen met andere betrokken artsen-specialisten, medische behandelingen uitvoeren ...

De **psycholoog** kan met jou en je naasten onder andere werken rond beter omgaan met pijnklachten, depressieve klachten verminderen, de betekenis van pijn in je leven veranderen, chronische pijnklachten leren aanvaarden ... De psycholoog kan daarbij gebruikmaken van verschillende psychologische technieken zoals cognitieve gedragstherapie (helpt inzicht te krijgen in hoe

gedachten, gevoelens en gedrag elkaar beïnvloeden, en leert die stap voor stap te veranderen om klachten te verminderen), cliëntgerichte therapie (vertrekt vanuit de beleving van de persoon en niet vanuit de klachten of symptomen) en EMDR (helpt bij de verwerking van moeilijke of pijnlijke herinneringen). De psycholoog houdt daarbij rekening met je individuele behoeften.

De **ergotherapeut** kan onder andere werken rond een weekplan leren opstellen, activiteiten- en energiemangement, hef- en tiltechnieken inoefenen ... Verder kan de ergotherapeut individueel advies geven rond hulpmiddelen, ergonomie, werkhervatting en aangepast werk, zoeken naar een dagbesteding ...

De **kinesitherapeut** gaat met jou actief op zoek naar een manier om je mobiliteit, conditie en beweegmogelijkheden te verbeteren. Het doel? Je eventuele angst om te bewegen verminderen en je weer actiever krijgen. De kinesitherapeut schat in welke kinesitherapeutische behandeling daarvoor nodig is en zal je correct oriënteren en indien nodig doorverwijzen.

De **maatschappelijk werker** kan informatie en hulp bieden op vlak van financiën en administratie zoals uitkeringen, mutualiteit, betaalbare activiteiten ... Voor begeleiding naar werk of aangepast werk werkt het MPC samen met partners zoals de Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding (VDAB), het Gespecialiseerd Team Bemiddeling (GTB) en de Terug-Naar-Werk-coaches (TNWC). Indien aangewezen helpt de maatschappelijk werker je ook bij beroepsheroriëntatie of vragen over statuten.

6 Evaluatiemomenten

Je behandeltraject wordt regelmatig geëvalueerd. Wat is het resultaat van de behandelingen? Hoe verloopt het traject? Tijdens een evaluatiemoment met jouw coach bespreek je hoe je de begeleiding ervaart, of er aanpassingen aan het behandelplan nodig zijn, en of het traject kan worden voortgezet of afgerond.

Na elk evaluatiemoment bespreekt jouw coach de bevindingen met de rest van het behandelteam op het multidisciplinair overleg. Daar komen onder andere de voortgang van de behandeling, behaalde resultaten, de naleving van gemaakte afspraken en de mogelijke noodzaak voor aanvullende behandelingen aan bod.

Indien nodig wordt het behandeltraject voortgezet en worden vervolgafspraken gemaakt, of volgt doorverwijzing naar een externe zorgverlener.

7 Afrondingsgesprek

Als jouw behandeltraject ten einde loopt, volgt er een eindbespreking met je coach. Ook in dat gesprek kan je met je coach afspraken maken over verdere begeleiding door een externe zorgverlener. We werken in principe toe naar afronding na een traject van maximaal één jaar.

8 Afsluit traject

Op het multidisciplinair overleg wordt jouw behandeltraject officieel afgesloten. Je huisarts wordt daarvan op de hoogte gebracht en krijgt een multidisciplinair verslag. Dat bevat informatie over het doorlopen behandeltraject en, indien nodig, een beschrijving van het verdere advies.

Verwachtingen van het MPC naar jou als patiënt

Een MPC-traject kan alleen succesvol zijn als er duidelijke afspraken zijn gemaakt. Daarvoor hebben we jouw medewerking nodig.

We verwachten van jou:

- Verantwoordelijkheid
- Betrokkenheid
- Actieve medewerking

Het is belangrijk dat je zelf je verantwoordelijkheid opneemt tijdens het behandeltraject en ook nadien. Vanuit het MPC ondersteunen we je daarin door handvatten en tips mee te geven zodat je zelf aan de slag kan gaan om je levenskwaliteit en maatschappelijke deelname te verbeteren.

Afwezig?

Kan je niet aanwezig zijn op een afspraak? Laat dat dan minstens 24 uur op voorhand weten aan het secretariaat van het MPC (contactgegevens hiernaast).

Ben je 2 maal afwezig zonder te verwittigen?
Dan zetten we je behandeltraject in het MPC stop.

Contactgegevens MPC

Heb je vragen of wens je meer informatie? Neem dan contact op met het secretariaat van de campus waar je je hebt aangemeld.

MPC ZAS Augustinus

Route 202

Oosterveldlaan 24

2610 Wilrijk

03 443 39 43

mpc.augustinus@zas.be

MPC ZAS Hoge Beuken

Route 2

Commandant Weynsstraat 165

2660 Hoboken

03 830 95 55

mpc.hogebeuken@zas.be

ZIEKENHUIS aan de STROOM