Multidisciplinair Algologisch Onderzoek (MAO) Deel 2: Vervolgtraject

azdelta

Uw ziekenhuis.

1 Grip

Na ons overleg over uw pijnproblematiek, kan u in aanmerking komen om bepaalde sessies te volgen binnen ons pijncentrum. Hieronder vindt u een overzicht van ons aanbod aan (groeps) sessies. We vermelden telkens de persoon die ze voorziet.

Deze lessen en hun toepassingen zijn verspreid over een programma van 6 weken. Hieronder lichten we ze toe.
Dit lessenprogramma kreeg de naam **GRIP** en staan voor **Gezondheid, Reactivatie, Inzicht en Pijnmanagement.**

W 1	**Dinsdag 10u30-12u (groep A)**	"Chronische wijdverspreide pijnklachten" – psychologe
	Dinsdag 13u30-15u (groep B)	"Ontstaan van pijn, medicatie en behandelingen binnen het MPC" – verpleegkundige
W 2	**Maandag 10u15-11u**	Thuishulp en vrijwilligerswerk – sociale dienst
	11u15-12u	Werkschakel – sociale dienst
	Dinsdag 10u15-11u	Pijn en beweging theorie – Kinesitherapeut
	11u15-12u	Pijn en beweging praktijk – Kinesitherapeut en psycholoog
W 3	**Dinsdag 10u15-11u**	Pijn en voeding – Diëtiste
	Dinsdag 11u15-12u	Activiteitmanagement, Ergonomie en hulpmiddelen – Ergotherapeut
W 4	**Dinsdag 10u30-11u**	Slaaphygiëne
	Dinsdag 11-12u	Polyvagaaltheorie - psycholoog
W 5	**Dinsdag 11-12u**	Mindfulness en meditatie -psycholoog
	Dinsdag 13-14u	Pijncoping – psycholoog
W 6	**Dinsdag 10u30-12u (groep A)**	Re-integratiemoment – psycholoog, kinesitherapeut/ergo
	Dinsdag 13u30-15u (groep B)	Re-integratiemoment – psycholoog, pijnverpleegkundige kinesitherapeut/ergo

Tens (Transcutane Elektro Neuro Stimulatie): op afspraak

Meditatie (in overleg met psycholoog):
- maandagnamiddag
- dinsdagvoormiddag
- vrijdagvoormiddag

TRE (Trauma- & Tension Release Exercises, in overleg met psycholoog):
- maandagnamiddag
- vrijdagnamiddag

Vast aanbod

Ontstaan van pijn, medicatie en behandelingen binnen het MPC

Tijdens deze informatieve sessie ontdekt u hoe een pijnprikkel in uw lichaam wordt omgezet in een pijnsignaal. U krijgt helder inzicht in de verschillende **factoren die uw pijnbeleving beïnvloeden**. Daarnaast krijgt u uitgebreide uitleg over de diverse medicatiemogelijkheden en behandelmethoden die we binnen ons multidisciplinair pijncentrum toepassen.

→ Maximaal 12 deelnemers per les.

Chronische wijdverspreide pijnklachten

Chronische wijdverspreide pijn, zoals bij fibromyalgie, ontstaat door een overgevoelig zenuwstelsel dat pijnsignalen versterkt, vaak door stress, verstoorde slaap of eerdere trauma's. Dit leidt tot een vicieuze cirkel waarin pijn, vermoeidheid en stress elkaar in stand houden. In deze theoretische les leer je hoe chronische pijn ontstaat, welke factoren een rol spelen en hoe lichaam en geest samenwerken. Door dit inzicht krijg je meer **grip op je klachten** en kun je **bewuster** omgaan met pijn.

→ Maximaal 13 deelnemers per les.

Terug aan het werk: begeleiding op maat

Deze sessie wordt georganiseerd in samenwerking met het project 'Werkschakel', een initiatief binnen ons ziekenhuis waarbij we nauw samenwerken met gespecialiseerde medewerkers van GTB (Gespecialiseerd Team Bemiddeling). Zij zijn 1,5 dag per week aanwezig om mensen met vragen over werkhervatting na ziekte verder op weg te helpen.

Of u nu nog een lopend arbeidscontract heeft of op zoek bent naar nieuwe werkmogelijkheden, tijdens deze sessie krijgt u een duidelijk **overzicht van de beschikbare opties en**

trajecten om uw terugkeer naar het werk zo vlot mogelijk te laten verlopen. We bespreken:

- Welke artsen en instanties betrokken zijn bij uw traject
- Bestaande begeleidingstrajecten voor een gerichte terugkeer naar werk
- Tewerkstellingsmaatregelen en ondersteunende regelingen

Heeft u specifieke vragen of wenst u individueel advies? Onze experts staan klaar om u te begeleiden en te ondersteunen in uw volgende stappen richting werkhervatting.

Thuishulp en vrijetijdsbesteding: haal het beste uit uw dag

Deze sessie richt zich op hoe u, los van werk, uw **dagelijkse leven zo optimaal mogelijk kunt invullen.** We bekijken samen welke activiteiten u nog zelfstandig kunt uitvoeren en of extra ondersteuning, zoals thuishulp, nuttig kan zijn.

Daarnaast verkennen we mogelijke invullingen van uw vrije tijd, zoals vrijwilligerswerk of deelname aan lotgenotenorganisaties. Ook komt kort aan bod welke **tegemoetkomingen en sociale voordelen** er voor u beschikbaar zijn.

Heeft u hier verdere vragen over? Dan kunt u steeds een individueel gesprek aanvragen bij onze sociale dienst voor persoonlijk advies en begeleiding.

Pijn en beweging: actief aan de slag met pijnbeheer

Bewegen met pijn kan uitdagend zijn, maar een **actieve levensstijl** speelt een essentiële rol in het beheersen van pijnklachten. Tijdens deze sessie leert u hoe beweging pijn kan beïnvloeden en welke oefeningen bijdragen aan een betere mobiliteit en conditie zonder overbelasting.

Onze experts leggen uit hoe u **veilig en op uw eigen tempo** kunt bewegen, rekening houdend met uw klachten. We bespreken veelvoorkomende misverstanden over pijn en beweging, geven praktische tips om beweging in uw dagelijkse routine te integreren en tonen eenvoudige oefenstrategieën die kunnen helpen om de vicieuze cirkel van inactiviteit en pijn te doorbreken.

→ Groepsles met maximaal 25 deelnemers per les.

Pijn en voeding: de invloed van voeding op pijnklachten

Wist u dat voeding een belangrijke rol kan spelen bij pijnbeheersing? In deze sessie ontdekt u hoe bepaalde voedingsstoffen ontstekingen kunnen beïnvloeden en welke eetgewoonten kunnen bijdragen aan een betere pijnregulatie en algemeen welzijn.

We bespreken de invloed van suikers, vetten en antioxidanten, en hoe een evenwichtige voeding kan helpen bij aandoeningen zoals chronische ontstekingen, spier- en gewrichtspijn. Daarnaast krijgt u **praktische en haalbare voedingsadviezen**, zodat u kleine maar doeltreffende aanpassingen in uw eetpatroon kunt maken die uw gezondheid en levenskwaliteit bevorderen.

→ Groepsles met maximaal 25 deelnemers per les.

Ergonomie en hulpmiddelen: comfortabel en zelfstandig bewegen

Tijdens deze sessie krijgt u een uitgebreid overzicht van bestaande hulpmiddelen en leert u hoe u ergonomisch kunt functioneren in uw **thuis- en werkomgeving**.

Per categorie – waaronder rug- en nekklachten, aan- en uitkleden, zelfzorg, huishoudelijke taken, loophulpmiddelen, tuinieren en verplaatsingen – krijgt u een duidelijk beeld van de beschikbare hulpmiddelen en hun toepassingen. Onze focus ligt echter niet op afhankelijkheid, maar op het stimuleren van **zelfredzaamheid**, zodat u optimaal uw dagelijkse activiteiten kunt uitvoeren.

In het ergonomiegedeelte van de sessie komen verschillende belangrijke thema's aan bod:
- Juiste lichaamshoudingen voor dagelijkse activiteiten
- Correcte technieken voor transfers
- Ergonomisch heffen en tillen van lichte en zware lasten
- Gebruik van ondersteunende hulpmiddelen

Heeft u specifieke vragen over een bepaald hulpmiddel? Onze ergotherapeut staat klaar om u persoonlijk te adviseren en begeleiden.

→ Groepsles met maximaal 25 deelnemers per les.

Activiteitmanagement: slim omgaan met uw energie

Tijdens deze sessie ontdekt u hoe u een **goede balans** kunt creëren tussen uw dagelijkse activiteiten en rustmomenten. We bespreken wanneer en voor wie activiteitmanagement nuttig is, en welke voordelen het biedt bij het omgaan met pijn en vermoeidheid.

U krijgt praktische tips en adviezen om uw energie beter te verdelen, zodat u activiteiten efficiënter kunt plannen zonder

overbelasting. Mocht u hierbij extra ondersteuning nodig hebben, dan kunt u steeds terecht bij onze ergotherapeut voor een individuele aanpak op maat.

→ Groepsles met maximaal 25 deelnemers per les.

Polyvagaaltheorie: een sleutel tot ontspanning en herstel

De polyvagaaltheorie, ontwikkeld door de Amerikaanse neuroloog Stephen Porges, legt uit hoe ons autonome zenuwstelsel (AZS) reageert op stress en emoties. Een belangrijke rol hierin speelt de vaguszenuw, die invloed heeft op vitale functies zoals hartslag, ademhaling en spijsvertering.

Veiligheid is essentieel voor een goed functionerend zenuwstelsel. Wanneer we ons veilig voelen, kunnen we ontspannen, sociale verbindingen aangaan en optimaal functioneren. Maar bij dreiging schakelt ons lichaam over naar een overlevingsstand: vechten, vluchten of bevriezen. Ook chronische pijn kan zo'n stressreactie veroorzaken.

Deze theorie heeft veel betekend voor het begrijpen van trauma. Mensen met traumatische ervaringen kunnen vastzitten in een constante staat van stress, wat zowel fysieke als emotionele klachten kan veroorzaken. Therapieën op basis van de polyvagaaltheorie helpen om het zenuwstelsel opnieuw in balans te brengen en het gevoel van veiligheid en ontspanning te herstellen.

Voor wie?
Deze aanpak is geschikt voor:

- Mensen met trauma die op een non-verbale manier spanning willen loslaten
- Mensen met chronische spierspanning
- Mensen bij wie gesprekstherapie onvoldoende effect heeft
- Mensen met chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) of fibromyalgie.

Mindfulness en Meditatie: een moment van rust en bewustwording

In deze sessie combineren we theorie en praktijk om u kennis te laten maken met mindfulness en meditatie. We starten met een korte theoretische uitleg, gevolgd door een begeleide meditatiesessie in een kleine groep (max. 12 personen). Nadien is er ruimte voor een vrijblijvende nabespreking.

Mindfulness helpt u om afstand te nemen van uw gedachten, zodat u uit de automatische piloot van het leven stapt en **bewustere keuzes** kunt maken. U leert opnieuw in contact komen met uw lichaam, zodat u beter uw fysieke grenzen aanvoelt en op een andere manier omgaat met pijn. Door middel van ademhalingstechnieken brengen we het **zenuwstelsel tot rust**, wat niet alleen een positieve invloed heeft op uw pijnervaring, maar ook kan bijdragen aan betere slaap en minder stress.

Tijdens de meditatie zit u comfortabel in een relaxzetel, zodat uw lichaam zo min mogelijk belast wordt. U hoeft niets te zeggen—luisteren naar de instructies volstaat. Indien gewenst, kunt u na afloop uw ervaring delen.

Voor wie?
Deze sessie is geschikt voor mensen die:

- Veel piekeren of vastzitten in gedachtenloops, ook over pijn
- Moeite hebben met slapen
- Hun fysieke grenzen moeilijk aanvoelen en respecteren
- Overweldigd worden door emoties
- Last hebben van chronische stress en willen leren vertragen
- Gevoelig zijn voor (latente) hyperventilatie

Gun uwzelf een moment van bewuste ontspanning en ervaar hoe mindfulness kan bijdragen aan uw welzijn.

Pijncoping: grip leren krijgen op pijn

Pijncoping verwijst naar de strategieën die mensen gebruiken om met pijn om te gaan, zowel fysiek als mentaal. Het doel is om de impact van pijn op het dagelijks leven te verminderen, de intensiteit te verlichten en er psychologisch beter mee om te gaan.

Iedereen ervaart en beheerst pijn op een unieke manier. Er bestaat geen universele aanpak die voor iedereen werkt, waardoor het vinden van de **juiste strategieën** vaak een proces van ontdekken en leren is.

Voor wie?

- Mensen die hun pijn beter willen begrijpen en er meer controle over willen krijgen
- Mensen die in eerste instantie behoefte hebben aan een theoretisch kader, voordat ze openstaan voor lichaamsgerichte therapieën

Let op: deelname is alleen mogelijk na het volgen van de sessie 'Ontstaan van pijn, medicatie en behandelingen binnen het MPC'.

→ Maximaal 25 deelnemers per sessie.

Integratiesessie

In deze laatste integratiesessie brengen we alle opgedane kennis en hulpmiddelen samen om een duurzaam plan te creëren voor jouw dagelijkse leven. We bespreken wat voor jou werkt, hoe je de inzichten uit verschillende disciplines kunt blijven toepassen en waar je extra ondersteuning nodig hebt. Dit is het moment om vragen te stellen, ervaringen te delen en concrete stappen te zetten naar zelfmanagement. Samen zorgen we ervoor dat je met vertrouwen verder kunt op jouw pad naar een betere pijnhantering.

Aanvullend aanbod

TRE: spanningsvrij door trillingen

TRE (Trauma- & Tension Release Exercises) is een set eenvoudige oefeningen, ontwikkeld door Dr. David Berceli, die helpen om opgebouwde spanning en stress in het lichaam los te laten. Deze methode activeert het **natuurlijke trillingsmechanisme** van het lichaam, waardoor ontspanning en herstel worden bevorderd. Dit gebeurt op een puur fysieke manier, zonder dat traumatische herinneringen naar boven hoeven te komen.

Tijdens een eerste introductiesessie leer je de oefeningen in een kleine groep van maximaal 6 personen. Daarna kun je om de twee weken deelnemen aan een oefengroep om de technieken verder te integreren via de oefensessies.

Voor wie?

- Mensen met trauma die spanning op een non-verbale manier willen loslaten
- Mensen met chronische spierspanning
- Mensen bij wie gesprekstherapie onvoldoende effect heeft
- Mensen met chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) of fibromyalgie.

Let op: voor deelname is het vereist dat je eerst de sessie Polyvagaaltherapie hebt gevolgd.

Niet geschikt voor:

× Mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH)
× Zwangeren
× Mensen die fysiek niet in staat zijn om lichte oefeningen te doen

Wil je meer weten of een introductiesessie boeken? Neem contact met ons op.

Fit-Boost: doorbreek de vicieuze cirkel van pijn en vermoeidheid

Chronische pijn en aanhoudende vermoeidheid kunnen leiden tot een vicieuze cirkel: uit angst voor pijn of overbelasting wordt fysieke activiteit vermeden, wat resulteert in een verdere afname van de conditie en een toename van klachten.

Fit-Boost is een doelgericht 12-weken trainingsprogramma dat deze cirkel helpt doorbreken. Tijdens twee begeleide sessies per week van anderhalf uur werken we samen aan een geleidelijke **opbouw van uw fysieke mogelijkheden**. Dit programma is speciaal ontwikkeld voor mensen met chronische pijn, aanhoudende vermoeidheid of een verminderde conditie.

Het Fit-Boost programma werd opgezet door de dienst fysische geneeskunde in samenwerking met het multidisciplinair pijncentrum. Er zijn aparte brochures van dit trainingsprogramma beschikbaar. **Men kan enkel deelnemen aan het Fit-Boost programma wanneer de arts van fysische geneeskunde u hiervoor geschikt vindt.**

Hoewel directe pijnbestrijding niet het hoofddoel is, merken veel deelnemers dat de toename van hun activiteitenniveau bijdraagt aan een vermindering van klachten. Ons programma richt zich op het verbeteren van uw levenskwaliteit, zodat u stap voor stap weer meer kunt ondernemen—van dagelijkse taken en werk tot ontspanning en hobby's.

Ons deskundige team staat voor u klaar om u persoonlijk te begeleiden, met aandacht voor uw grenzen én met gerichte ondersteuning om uw mogelijkheden stap voor stap uit te breiden. Zo helpen we u om het vertrouwen in uw lichaam te herwinnen en uw dagelijkse activiteiten met meer energie en zelfvertrouwen aan te pakken.

Fit-Boost vindt plaats op de revalidatiedienst en is beschikbaar op onze campussen in Rumbeke, Menen en Torhout.

TENS: veilige en natuurlijke pijnverlichting

TENS (Transcutane Elektro Neuro Stimulatie) is een **veilige en pijnloze** behandelmethode waarbij kleine elektrische stroompjes via elektroden op de huid worden aangebracht. Deze techniek stimuleert de zenuwen op een natuurlijke manier, wat kan leiden tot pijnverlichting door de afgifte van lichaamseigen stoffen zoals endorfines.

TENS kan worden ingezet bij zowel acute als chronische pijnklachten, zoals rugpijn, nekklachten, artrose en spierpijn. De behandeling is volledig niet-invasief en kan langdurig worden toegepast.

Via ons pijncentrum kunt u het TENS-toestel gedurende een proefperiode van twee weken gebruiken. Onze ervaren kinesitherapeut begeleidt u persoonlijk tijdens deze periode, zodat u het toestel optimaal kunt benutten en het best mogelijke resultaat behaalt.

2 Kostprijs

Buiten het Fit-Boostprogramma zijn alle lessen en sessies kostenloos.

Voor de Fit-Boostsessies wordt telkens een revalidatieprestatie aangerekend met remgeld. De kostprijs is afhankelijk van uw statuut bij het ziekenfonds en uw ziektebeeld. U ontvangt hiervan een factuur op uw thuisadres. Een revalidatiebehandeling (in AZ Delta) kan niet gecombineerd worden met een kinebehandeling (buiten het ziekenhuis) op dezelfde dag.

Bij verdere vragen rond de kostprijs kunt u terecht bij de dienst facturatie: factuur@azdelta.be of 051 23 76 66.

3 Ik heb het traject gevolgd: wat nu?

Na afronding van uw multidisciplinair traject stopt de begeleiding niet. Mocht u in de toekomst vragen hebben of merken dat u extra ondersteuning nodig hebt, dan staan we voor u klaar. U kunt altijd opnieuw contact met ons opnemen voor advies of een vervolgconsult. Indien nodig plannen we een opvolgafspraak in na enkele maanden om uw vooruitgang te evalueren en bij te sturen waar nodig. Samen blijven we werken aan een beter leven.

Notities

Contact

Multidisciplinair pijncentrum
CAMPUS BRUGSESTEENWEG
Brugsesteenweg 90 8800 Roeselare

CAMPUS MENEN
Oude Leielaan 6 8930 Menen

CAMPUS TORHOUT
Sint-Rembertlaan 21 8820 Torhout

t 051 23 69 12
e pijncentrum@azdelta.be

www.azdelta.be
www.pijncentrumroeselare.be
www.pijncentrumtorhout.be
www.pijncentrummenen.be

Bron: pijncentrum AZ Delta

Artsen

Dr. Sam Baete
Dr. Evie Barbe
Dr. Bart Billet
Dr. Olivier De Coster
Dr. Lien De Gendt
Dr. Ruben De Vos
Dr. Karel Hanssens
Dr. Elise Hente
Dr. Werner Nagels (diensthoofd)

Het pijncentrum is lid van de Spine Unit van AZ Delta

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6537-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 20/08/2025**