

Data

Per jaar starten er meerdere groepsreeksen.

Één reeks bestaat uit 8 bijeenkomsten. Deze gaan wekelijks door op maandagnamiddag van 14u tot 16u.

Startdata zijn te verkrijgen op het secretariaat van het pijncentrum.

Het is belangrijk dat u op elke bijeenkomst aanwezig bent!

Locatie

AZ Sint Lucas, Therapieruimte Pijncentrum,
straat 79, consultaties, wachtzaal B

Kostprijs

In België wordt de behandeling in een erkend MPC volledig gefinancierd door het Riziv. Dit wil zeggen dat de therapie voor u gratis is.

Inschrijvingen

Indien u interesse hebt om deel te nemen bespreek dit met uw pijnarts.



Groepsreeks: ACT "leven met pijn"

Indien u nog vragen heeft over de behandeling, aarzel dan niet om te bellen naar het secretariaat van het pijncentrum.

Wij zijn bereikbaar op het nummer 09 224 50 19

Ma	Di	Woe	Do	Vrij
08:30	08:30	08:30	08:30	08:30
–	–	–	–	–
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00		13:00	13:00	13:00
–		–	–	–
16:00		16:00	16:00	16:00

©Versie 2022

Pijnkliniek
Dr. G. Brusselmans – Dr. D. Logé
AZ Sint-Lucas
Campus St. Lucas, straat 79
Groenebriel 1 – 9000 Gent

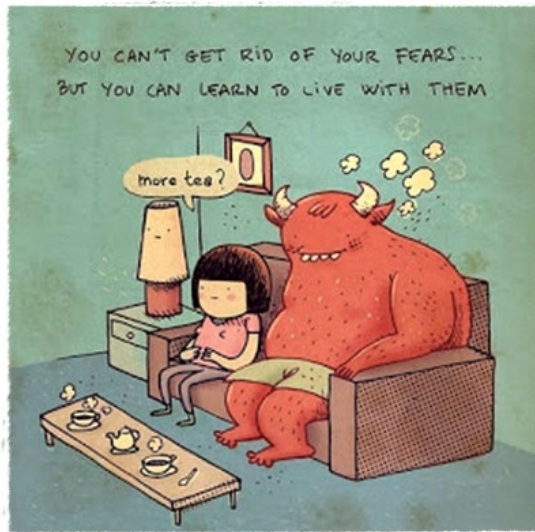


NIAZ[®]
Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg

1. Wat is ACT?

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy, een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie die aan het eind van de 20ste eeuw is ontwikkeld door Amerikaanse psychologen.

ACT is een effectieve therapievorm voor een verscheidenheid aan problemen, bijvoorbeeld angst, depressie en chronische pijn.



2. Doel van ACT

Onze eerste reactie op problemen is vaak 'oplossen'. Maar wat als sommige problemen niet op te lossen zijn?

Problemen gaan vaak gepaard met onaangename gedachten en gevoelens. Bij ACT leer je op een andere manier om te gaan met deze gedachten en gevoelens. Het blijkt namelijk dat het gevecht aangaan er vaak voor zorgt dat gedachten en gevoelens een grotere invloed krijgen op je leven.

Het alternatief is acceptatie van deze vervelende ervaringen. Niet omdat deze zo leuk zijn, maar omdat je niet wilt dat ze nog meer ruimte innemen in je leven. Daardoor kan je jouw energie richten op de dingen die er écht toe doen!

3. ACT en chronische pijn

Waarschijnlijk heb je al heel wat geprobeerd om van je pijn af te geraken. Toch blijft de pijn aanwezig en lijkt het een groot deel van je leven in te nemen. ACT heeft niet als doel de pijn te verminderen! Wel kan ACT je helpen om je levenskwaliteit te verhogen.

Samen gaan we op zoek naar wat echt belangrijk is in jouw leven. In groep krijg je handvaten aangereikt, echter hoeft je niet alles te delen met iedereen.



4. Wie komt in aanmerking?

Mensen met chronische pijn die reeds meerdere medische behandelingen hebben ondergaan maar niet (of weinig) tot pijnvermindering komen.

Mensen met chronische pijn die op zoek zijn naar een manier om met hun pijn door het leven te gaan.

Mensen met chronische pijn in overleg met de pijnarts en de psycholoog.



5. Thema's die aan bod komen tijdens de infosessie

Tijdens de bijeenkomsten staan we bewust stil bij wat je reeds hebt geprobeerd om van de pijn af te geraken en stellen we in vraag of dit jou geholpen heeft. Vervolgens gaan we samen op zoek naar eventuele andere manieren om met de pijn om te gaan.

Kant en klare oplossingen hebben we niet omdat o.a. de invulling van een waardevol leven voor iedereen verschillend is.

Er wordt een open houding en actieve medewerking gevraagd van de deelnemers.

De sessies worden begeleid door de psychologe en de ergotherapeute van het pijncentrum. Samen met jou gaan zij met veel enthousiasme op zoek naar een waardevolle richting in jouw leven.