

Leven met chronische pijn

- bekeken vanuit psychologisch perspectief

Nathalie Cardinaels

Klinisch psychologe, gedragstherapeute

Mindfulness- & heartfulnessstrainer



Overzicht

- Wat is pijn?
- Psychologische verklaring modellen
- Leven met pijn
- Mindfulness en heartfulness

Wat is pijn?

Pijn is wat degene die pijn heeft, zegt dat het is. En het bestaat telkens als hij zegt dat het bestaat.

McCaffery, 1979

Wat is pijn?

Pijn is een onplezierige sensorische en emotionele ervaring die veroorzaakt wordt door (dreigende) weefselbeschadiging of in dergelijke termen beschreven wordt.

(I.A.S.P.)

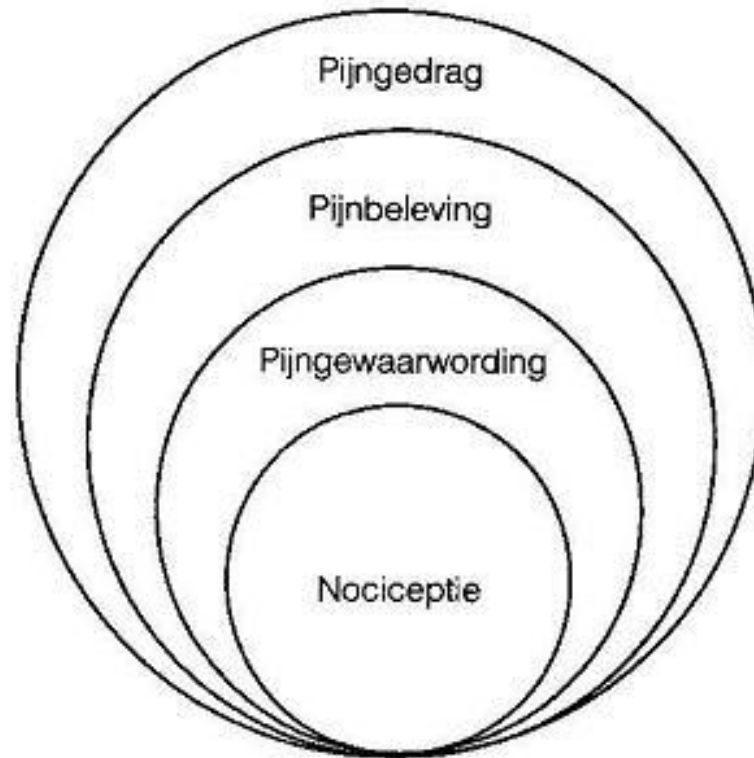
Pijn is chronisch als deze langer duurt dan op grond van normaal herstelproces(sen) mag worden verwacht

(I.A.S.P.)



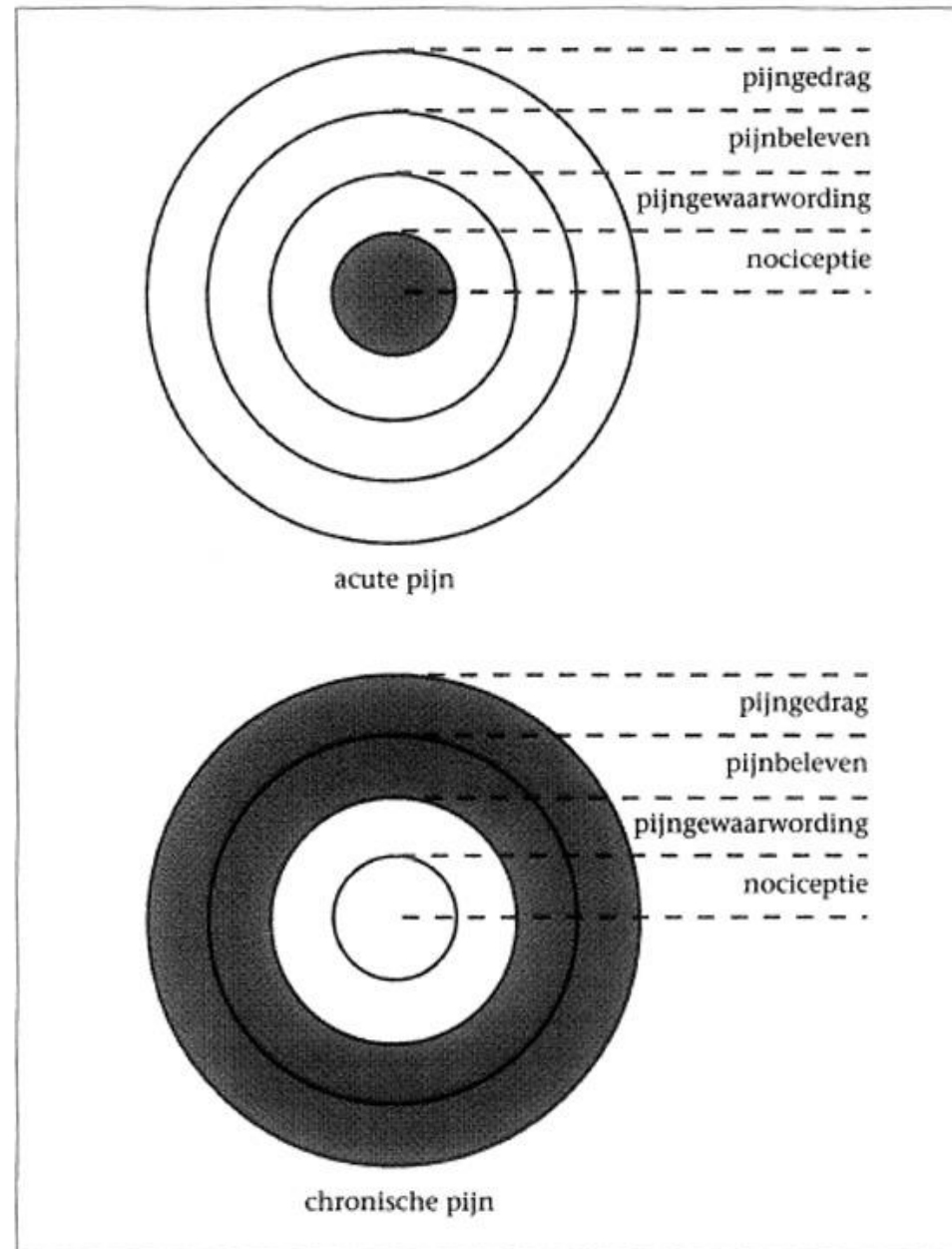
Verklaringsmodellen

- Model van Loeser (1980)



Verklaringsmodellen

- Acute vs. chronische pijn

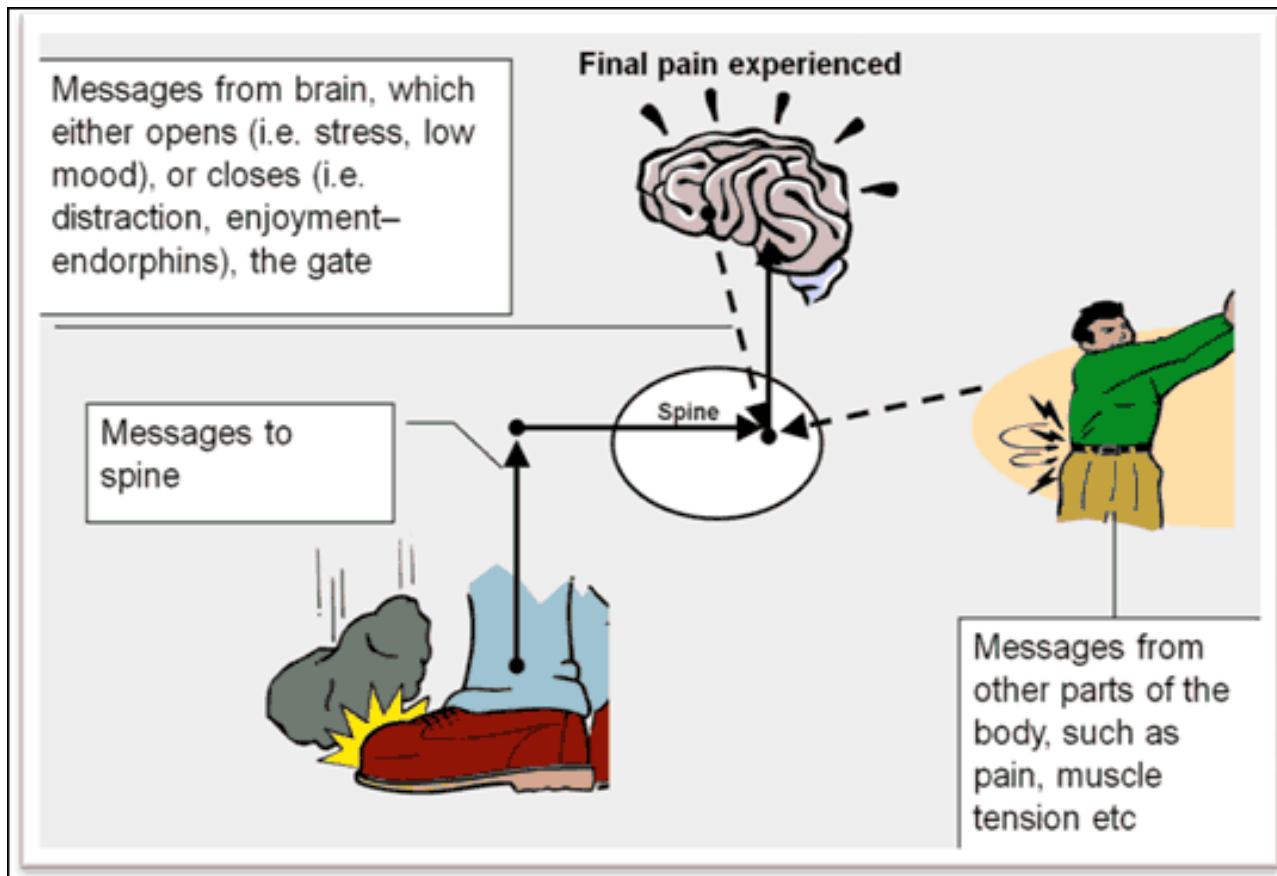


FIGUUR 2.2 Het model van Loeser



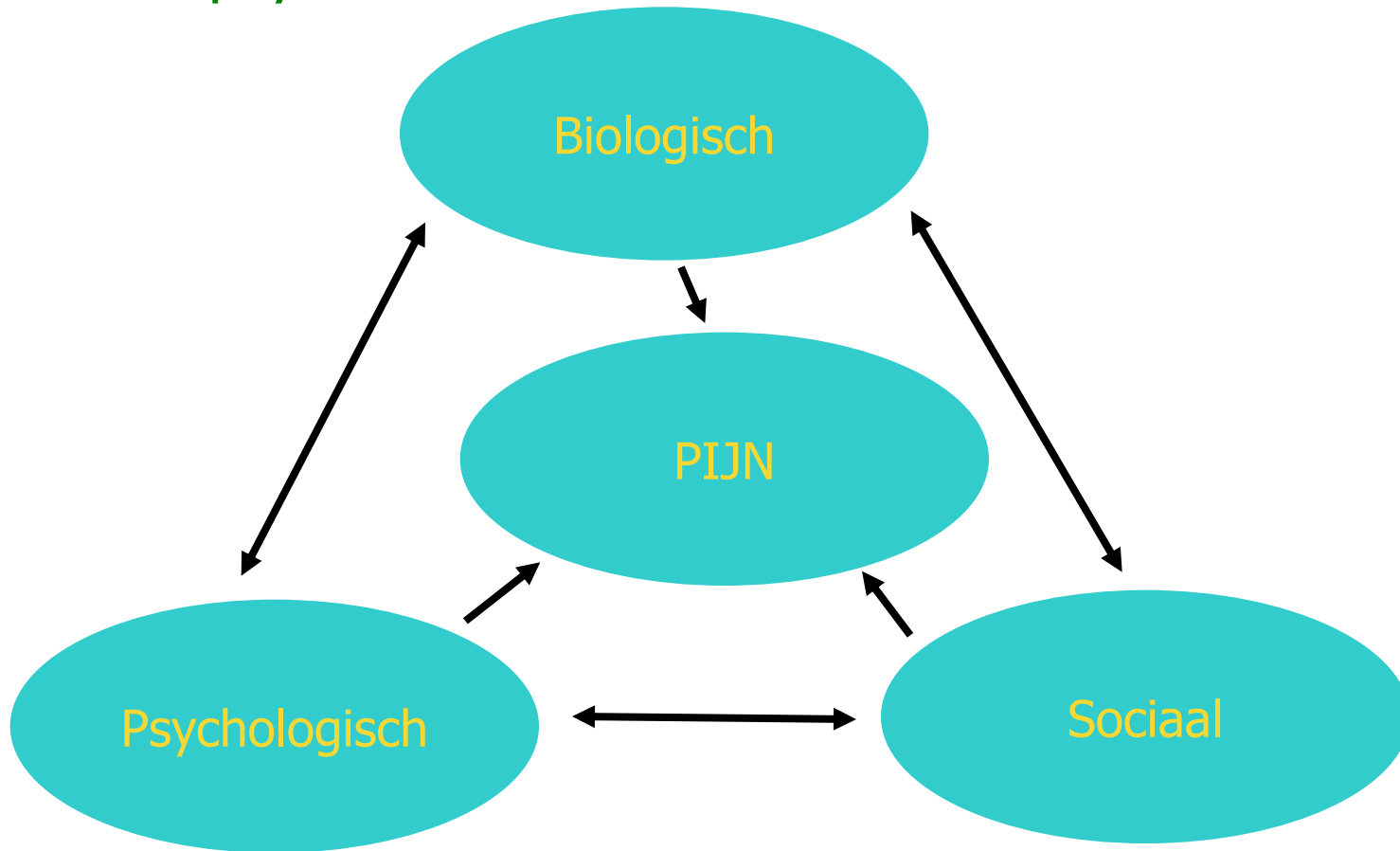
Verklaringsmodellen

- Poorttheorie Melzack en Wall (1965)



Verklaringsmodellen

- Bio-psycho-sociaal model



Leven met pijn

- Leven versus overleven
 - “Leer er mee leven” – hoe doe je dat?!
 - “Je ziet er toch goed uit”
 - Omgaan met onbegrip
 - Weerstand tegen je lichaam
 - Veranderingen
 - Beperkingen
- evolueren naar samenwerken en doseren

Leven met pijn

- Pijn als ongewenste bondgenoot (black dog)

Because of the shame and stigma associated with Black Dog, I became a champion at fooling everyone, both at home and at work.



Keeping up an emotional lie takes an incredible amount of energy. It's like trying to cover up epilepsy, a heart attack, or diabetes.

Leven met pijn

- Zelfzorg
- Dosereren (activiteit/rust)
- Wat doet je ogen blinken?
- Je niet eindeloos verantwoordelijk naar je omgeving toe
- Activiteitendagboek
- Emotionele triggers (stress)



Mindfulness & heartfulness

MINDFULNESS

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- Jon Kabat-Zinn
- Training in bewuste aandacht
- Hier en nu
- Pijn x weerstand = lijden
 - 1^e en 2^e pijn



Mindfulness & heartfulness

HEARTFULNESS

- Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)
- Mildheid voor jezelf, je lichaam en anderen
- Innerlijke criticus
- Meditaties gericht op zelfzorg en zelfacceptatie
- Veilige plek en milde metgezel
- *Every cloud has a silver lining*



Contactgegevens

Nathalie Cardinaels

Klinisch psychologe, gedragstherapeute

Mindfulness- & heartfulnessstrainer

Coördinator psychologenpraktijk De Meiboom

0485 32 78 30

nathalie.cardinaels@de-meiboom.be

www.drukketijden.com

www.de-meiboom.be