

Pijn en het Brein en de POH-GGZ

31-03-2022

Mw. Drs. Annemiek Huisbrink, Psycholoog NIP
POH-GGZ jeugd en volwassenen van de Spil

POH-GGZ en Solk, Thuisarts.nl

- U heeft lichamelijke klachten die niet goed te verklaren zijn.
- Bij onderzoek is er geen ziekte of lichamelijke oorzaak voor uw klachten te vinden.
- Of er is wel een lichamelijke oorzaak gevonden, maar het is onduidelijk waarom uw klachten zo heftig zijn, zo veel last geven of zo lang duren.
- Artsen noemen die klachten onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK).

Voor de POH-GGZ, vervolg [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl)

- Gelukkig kunt u wél iets doen aan uw klachten, ook al is de oorzaak onduidelijk.
- Uw gezondheid, gedachten, gevoel, gedrag en de steun van anderen hebben invloed.
- Door dingen anders te doen en te bekijken, leert u met de klachten om te gaan.
- De klachten blijven vaak bestaan, maar op den duur heeft u er minder last van.

Twee sporen

Voordeel:

- Patiënt kan alvast met zijn klachten aan de slag
- Klachten kunnen verdwijnen en dan is medisch onderzoek niet meer nodig.
- Patiënt kan beter voorbereid aan een onderzoek beginnen en verwachtingen gemanaged worden.
- Dit werkt als patiënt begrijpt en aanneemt dat klachten ook door het brein/emoties veroorzaakt worden

Nadeel:

Als patiënt dit niet aanneemt kunnen we alleen begeleiden.

Als een patiënt nog naar een ziekenhuis gestuurd wordt voor onderzoek is de aandacht van de patiënt gericht op herstel waardoor er geen ruimte is voor accepteren en leren omgaan.

Intake bij de POH-GGZ

- Uitleg over functie en wat mensen kunnen verwachten
- Start vraag: wat brengt u hier?
- Antwoord: de huisarts.
- Vraag: Die had daar vast een reden voor
- Locus of Controle
- Kenmerken hypochondrie, persoonlijkheidsstoornis, fobie
- Semi gestructureerd interview

Uitleg pijn – stress klachten

In de prehistorie

Vechten

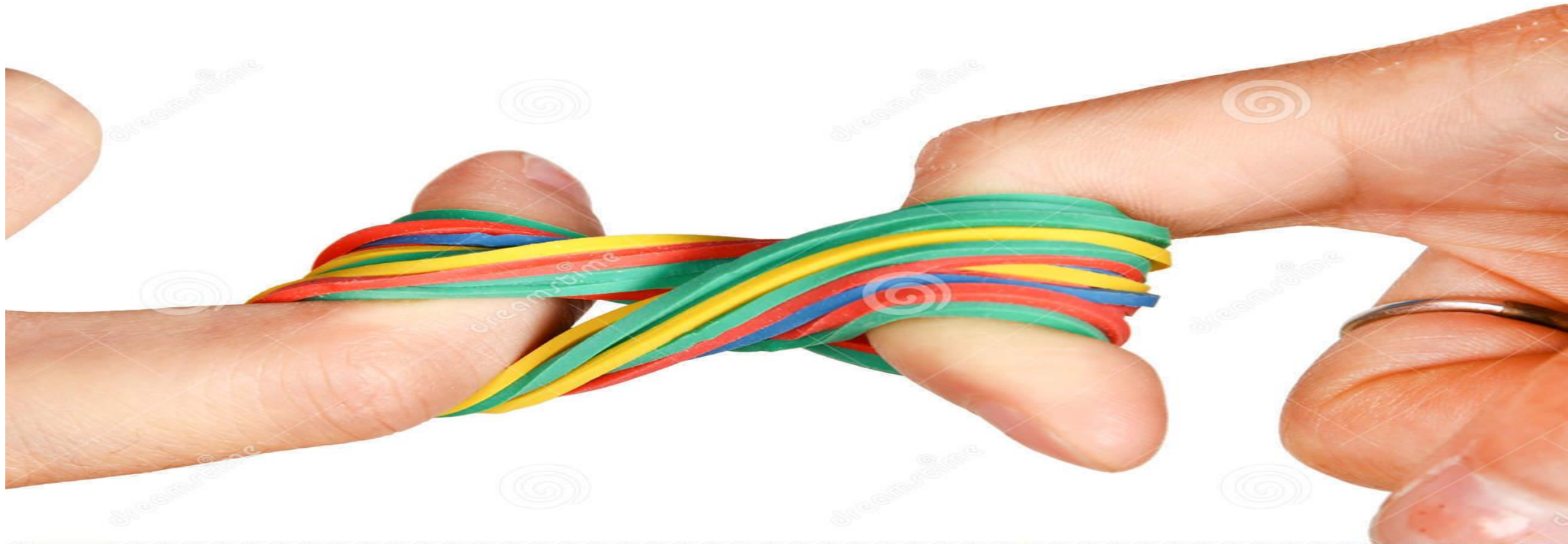
Vluchten

bevriezen

Nu iedere dag
een leeuw?



elastiekje



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



25148909



Anaken2012 | Dreamstime.com

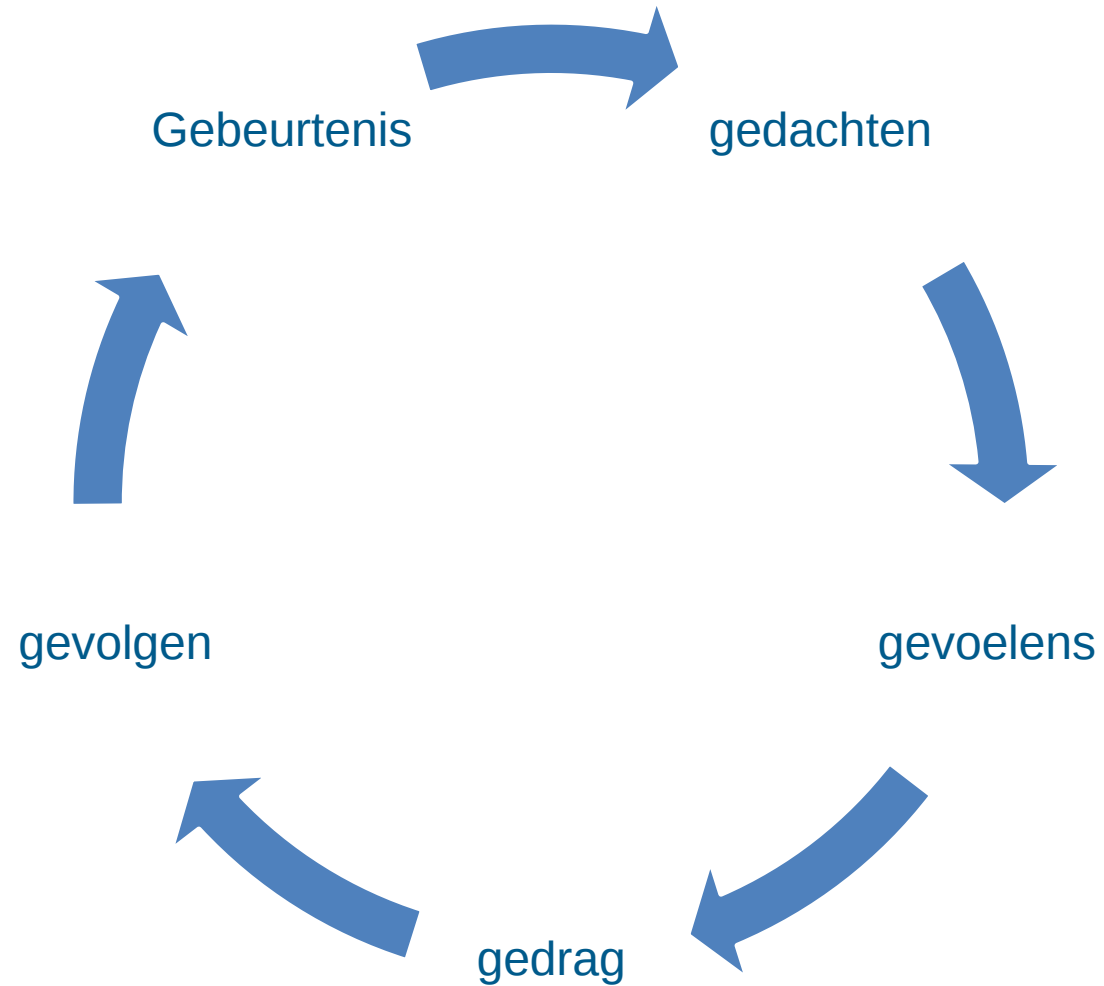
**Zorggroep
Almere**



Tunnelvisie

Denk niveau

Cognitieve gedragstherapie, 5 G model



Acceptance and Commitment Therapie, 80 % Mindfulness

Minddistrict

Van Klacht naar Veerkracht

Act Your Way

Cognitieve gedragstherapie

Mindfulness Based Stress Reduction (stress verminderen)

Jon Kabat-Zinn werd eind jaren '70 geïnspireerd om de basisprincipes van aandachtstraining of Mindfulness toe te passen in een medische setting. Met technieken uit de boeddhistische meditaties. Hij werkte aanvankelijk met uitbehandelde patiënten met chronische pijn om hen te leren omgaan met hun pijn en hun zorgen en verdriet daarover.

Kernonderdelen:

Aandacht richten op hier en nu met adem als anker.

Mindfulness Based Cognitive Therapie (cognitieve gedragstherapie)

Zindel Segal, een hoogleraar aan de universiteit van Toronto, Mark Williams hoogleraar klinische psychologie aan de universiteit van Oxford en John Teasdale, een medisch onderzoeker in Cambridge. Zij combineerden Mindfulness met conventionele technieken uit de cognitieve gedragstherapie, die patiënten een andere relatie leerde met verdriet, sombere gevoelens door observeren zonder oordelen.

MBCT

Een “doe en ervaar” cursus

Drie kernonderdelen:

1. Aandacht richten op hier en nu met adem als anker.
2. Open staan voor de dingen om je heen. Nieuwsgierig onderzoeken. Als het mannetje van mars
3. Compassie, aardig zijn voor je zelf, goed voor jezelf zorgen

Onderwerpen als:

Uit de automatisch piloot stappen

De doe- en de zijn- modus onderkennen

De vroege waarschuwingssignalen herkennen

Gedachten zien als gedachten en gedachten zijn niet altijd waar

Mindfulness en Pijn

- In Mindfulness zijn er oefeningen waarin men met aandacht en heel bewust de pijnplekken in het lichaam onderzoekt. Dit ontspant de spieren en
- Op deze wijze leert het brein dat er geen aanleiding is om een pijnprikkel af te geven en ervaren deelnemers een verlichting of het verdwijnen van de pijn.

Mindfulness oefening

Vragen?

Aanmelden en vragen over Mindfulness?
Mail naar ahuisbrink@zorggroep-almere.nl

Bedankt voor uw aandacht

