

## INFORMATIE & DEELNAME PIJNPROGRAMMA

### HOE ZIET DEELNAME AAN HET PIJNPROGRAMMA ERUIT?

De behandeling is maatwerk. Vaak horen hierbij: uitleg over pijn en verslaving, geleidelijke activiteitopbouw, lichaamsgerichte therapie en gesprekken over wat jouw leven waardevol maakt, én poliklinische afbouw van medicatie.

### HOE KAN JE ALS CLIËNT MEER INFORMATIE KRIJGEN OVER HET PIJNPROGRAMMA?

Mail naar [hulp@novadickentron.nl](mailto:hulp@novadickentron.nl) of bel 0736899090 met je vragen.

### KUN JE OOK DEELNEMEN ALS JE UIT EEN ANDERE REGIO KOMT?

Ja. NovadicKentron biedt specialistische zorg ook bovenregionaal als in je eigen regio geen passende behandeling beschikbaar is. Je moet wel in de gelegenheid zijn om de behandeling op één van onze locaties te volgen. Dit zijn de locaties in Eindhoven, Breda, Tilburg of Den Bosch.

### KUN JE ERVARINGEN HOREN VAN ANDEREN DIE HET PIJNPROGRAMMA HEBBEN GEVOLGD?

Ja. Je kunt contact krijgen met ervaringsdeskundigen als steun en deelnemen aan de Ervaringsgroep Pijnprogramma.

## VEELGESTELDE VRAGEN OVER PIJN EN BEHANDELING

### WAT BETEKENT 'OPIOÏDEN HYPERALGESIE SYNDROOM'?

Dat betekent dat je pijn juist gevoeliger kan worden door langdurig gebruik van opioïden. In het pijnprogramma helpen we je geleidelijk medicatie af te bouwen zodat de overgevoeligheid kan afnemen.

### IK HEB NAAST PIJN OOK ANGST, SLAPELOOSHEID, HARTKLOPPINGEN OF OORSUIZEN, BEHANDELEN JULLIE DAT OOK?

Ja. In het pijnprogramma is aandacht voor klachten die samenhangen met pijn en medicatiegebruik, en krijg je steun om hier mee om te gaan.

### IK HEB VEEL STRESS EN ONVERWERKTE EMOTIES, WAT DOEN JULLIE DAARMEE?

We kijken samen naar factoren zoals stress of emoties die pijn kunnen beïnvloeden en werken aan nieuwe manieren om hiermee om te gaan, wat de kans op succesvolle afbouw vergroot.

### IK WIL SNEL AFBOUWEN, KAN DAT?

We begrijpen die wens, maar te snel afbouwen werkt vaak niet. Het proces is maatwerk en de duur is afhankelijk van de dosering en van je persoonlijke omstandigheden.

## OVER DE INHOUD VAN HET PIJNPROGRAMMA

### WAT MAAKT JULLIE PROGRAMMA ANDERS DAN ANDERE TRAJECTEN?

Bij Novadic-Kentron pakken we pijn én medicatieafhankelijkheid tegelijk aan, omdat deze twee problemen vaak samenhangen. We gebruiken behandelmethoden uit pijnzorg en verslavingszorg, zoals ACT, educatie en fysieke opbouw.

## **MOET JE ALTIJD INTERN VERBLIJVEN?**

Nee. De meeste cliënten volgen poliklinische zorg, maar soms is een kort klinisch verblijf nuttig of nodig. Dit wordt altijd samen met jou bepaald.

## **KAN IK ALS HUISARTS OF CLIËNT VAN JULLIE ERVARINGEN GEBRUIKMAKEN ALS IK ZELF WIL AFBOWEN?**

Ja. Huisartsen kunnen via Advies & Informatie consultatie met een verslavingsarts aanvragen en begeleiding krijgen bij afbouw.

## **KAN JE OOK ANDERE MEDICATIE ALS VERVANGING KRIJGEN?**

We bekijken altijd wat per persoon passend is, maar adviseren meestal eerst andere manieren om met pijn om te gaan en daarna geleidelijke afbouw. Tijdelijke vervanging komt in sommige gevallen voor en wordt ook afgebouwd.

## **IK HEB EEN BALANS GEVONDEN MET PIJN EN MEDICATIE, WAAROM ZOU IK DAT VERANDEREN?**

Omdat pijn en medicatiegebruik vaak na verloop van tijd meer problemen geven, zoals bijwerkingen, lagere energie, meer pijn, afhankelijkheid en hogere doseringen. Het kan zinvol zijn om samen met je arts en Novadic-Kentron te bekijken of anders omgaan met pijn betere kwaliteit van leven geeft.

# PRAKTISCHE VRAGEN OVER DEELNAME

## **KUN JE DEELNEMEN ALS JE SLECHT MOBIEL BENT?**

Ja. We starten altijd met een intake om te kijken wat mogelijk en passend is, en bepalen dan samen hoe hulp eruit kan zien.

## **HOE LANG VERBLIJF JE IN DE KLINIEK?**

Een klinisch verblijf is geen standaard onderdeel. Als het nodig is, duurt dat meestal ongeveer 2–3 weken.

## **HOE LANG DUURT HET HELE PIJNPROGRAMMA?**

Omdat het altijd maatwerk is, varieert het. Reken op ongeveer 1 jaar met afbouw én training in omgaan met pijn.

# TIJDENS HET PIJNPROGRAMMA

## **WELKE ONDERDELEN KENT HET PROGRAMMA?**

Het traject begint met een intake en adviesgesprek, gevolgd door groepssessies, afbouw onder begeleiding en andere onderdelen zoals lichaamsgerichte therapie, VR of ervaringsdeskundigen.

## **HOE MAAK JE DE KEUZE TUSSEN AMBULANT AFBOWEN OF IN DE KLINIEK?**

Dat bepaal je samen met je behandelaar en verslavingsarts, op basis van jouw situatie en behoeften.

## **WAT HOUDEN DE GROEPSBIJEENKOMSTEN IN?**

De groepsbehandeling bestaat uit zeven dagdelen waarin je leert over pijn, pijntriggers, coping, fysieke opbouw en acceptatie, gebruikmakend van werkboeken en begeleiding. De overige onderdelen zijn individueel.

## **MOET JE ALTIJD DEELNEMEN AAN GROEPSBIJEENKOMSTEN?**

Meestal wel. In een uitzonderlijke situatie kiezen we ervoor om het groepsaanbod individueel te doorlopen.

## KWALITEIT VAN LEVEN & MONITORING

### WAT HOUDT WERKEN AAN KWALITEIT VAN LEVEN IN?

Je werkt aan meer inzicht in pijn en medicatie, leert anders omgaan met pijn, bouwt beweging op en ontwikkelt gezondere leefgewoonten.

### HOE METEN WE HOE HET MET JE GAAT?

Je vaste behandelaar monitort je voortgang doorlopend, er zijn vragenlijsten, evaluaties en metingen tijdens het afbouwproces.

## NA EVENTUEEL KLINISCH VERBLIJF

### KRIJG JE NOG BEGELEIDING NA DE KLINIEK?

Ja. Vaak gaat de poliklinische behandeling door om je te steunen bij verdere afbouw en omgang met pijn.

### MEER INFORMATIE & BRONNEN

Waar kan ik meer lezen over pijn en afbouw van pijnstillende middelen? Download het Informatiepakket Pijnprogramma via de website of vraag het aan via [herstel@novadic-kentron.nl](mailto:herstel@novadic-kentron.nl).

Handige bronnen zijn o.a. het werkboek Pijn en Verslaving, de websites [Opiatenafbouwen.nl](http://Opiatenafbouwen.nl) en [Pijnnetwerk.nl](http://Pijnnetwerk.nl).