

Veel mensen worden geconfronteerd met aanhoudende pijn. Los van de aandoening die deze pijn veroorzaakt, verstoort pijn die moeilijk onder controle te krijgen is, het dagelijks leven. Dan lijkt het soms of het leven enkel nog uit pijn bestaat.

Meer dan wat ook is het voor mensen met pijn van belang om erkenning te krijgen, om een uitlaatklep te hebben en om – samen met andere pijnpatiënten – geïnformeerd te worden over manieren om met de aanhoudende pijn om te gaan.

Om dit waar te maken, werd Mensen met Pijn Pajottenland opgericht. In 2018 bieden we je graag dit programma aan.

EVEN PRAKTISCH

Voor elke activiteit vragen we je om op voorhand in te schrijven. Zo kunnen we de bijeenkomst aanpassen aan jouw noden en wensen. Dit kan bij Samana (02 240 85 04, smb@samana.be, contactpersoon Annick Derdelinckx)

Graag krijgen we je naam, adres, telefoonnummer en e-mailadres. Deze gegevens worden enkel gebruikt om de inschrijvingen te beheren en je in de toekomst op de hoogte te houden van de activiteiten van Mensen met Pijn Pajottenland.

Na je inschrijving ontvang je een bevestiging met meer informatie over de locatie, bereikbaarheid en parkeermogelijkheden. Aarzel niet om contact met ons op te nemen als je vragen hebt over specifieke aandachtspunten, bijv. aangepaste zitplaatsen.

Ook al je tips en aandachtspunten zijn van harte welkom!



ALS PIJN JE LEVEN BEHEERST



Maak kennis met Mensen met Pijn Pajottenland.

Lotgenotenvereniging voor mensen met pijn in het Pajottenland.

MET DANK AAN



**JAARPROGRAMMA
2018**

JAARPROGRAMMA 2018

DE MULTIDISCIPLINAIRE AANPAK VAN PIJN

Wie chronische pijn heeft, kan vaak niet meer geholpen worden met één behandeling. Wanneer pijnmedicatie, kine, psychologische ondersteuning, ... met elkaar gecombineerd worden, wordt het effect van elk van die behandelingen groter.

Gespecialiseerd pijnverpleegkundige Lieven Deltour geeft ons vanuit de praktijk een beeld van de verschillende behandelingsmogelijkheden en hoe die op elkaar inspelen om tot een beter resultaat te komen.

Zaterdag 3 maart 2018 - 10 - 12u
Dominicanessenklooster
Heilige Geeststraat 24, 1540 Herne

PIJN EN IK - JIJ EN PIJN: LOTGENOTENCONTACT

Meer dan wat ook is het voor mensen met pijn van belang om erkenning te krijgen, om een uitlaatklep te hebben en om – samen met andere pijnpatiënten – geïnformeerd te worden over manieren om met de aanhoudende pijn om te gaan. Tijdens deze lotgenotenbijeenkomst krijg je de kans om je eigen verhaal te vertellen en kennis te maken met mensen die - vanuit hun eigen verhaal - begrijpen waar je over praat.

Je pijn verdwijnt er niet mee, maar door de herkenning en het uitwisselen van tips krijg je wel het gevoel dat je gesteund wordt.

Zaterdag 21 april 2018 - 10 - 12u
De Dekenij
Deken Verbesselstraat 8, 1750 Lennik

Zaterdag 24 november 2018 - 10 - 12u
CC Heikruis, Molenhofstraat 36
1670 Pepingen (Heikruis)

OMGAAN MET PIJN

Spreker: Lies De Ruddere

Wie chronische pijn heeft, krijgt soms de raad om de pijn te aanvaarden. Maar net dat is wat je als patiënt onmogelijk kan. Psychologe Lies De Ruddere neemt je mee in een boeiend verhaal over het ontstaan, het verloop en de moeilijke weg van het leren omgaan met voortdurende pijn.

Zaterdag 26 mei 2018 - 10 - 12u
Welzijns-campus Gemeente Dilbeek
Bosstraat 84, 1702 Groot-Bijgaarden

DE ROL VAN DE HUISARTS EN APOTHEEK IN DE ONDERSTEUNING VAN CHRONISCHE PIJNPATIËNTEN

Voor wie pijn heeft die maar niet lijkt te verdwijnen, is de ondersteuning van een huisarts die begrip toont en samen met jou op zoek gaat naar manieren om met de pijn om te gaan, van het grootste belang. Ook een apotheker kan met een luisterend oor, tips uit de eigen ervaring of een voorstel voor een aanvullend product een grote steun betekenen.

Dr. Wini Caers vertelt over het omgaan met chronische pijn in haar huisartsenpraktijk. Apothekers Godelieve Galmart en Thomas Van Cutsem vertellen hoe zij meer zijn dan verkopers van medicatie.

Zaterdag 16 juni 2018 - 14 - 16u
Apotheek Herfelingen
Steenweg Asse 213, 1540 Herfelingen

OPNIEUW AAN HET WERK?

Sprekers: Dr. Christel Anthonis, Adviserend Arts CM Sint-Michielsbond
Dora Hermans, dienst Uitkeringen CM Sint-Michielsbond

Minister De Block ontwikkelde een reeks van maatregelen die mensen die langdurig arbeidsongeschikt zijn, wil begeleiden om terug aan het werk te gaan. Voor veel mensen brengen die maatregelen veel ongerustheid en onzekerheid met zich mee. Tijdens deze infosessie krijg je een overzicht van de maatregelen, en wat die al dan niet voor jou betekenen. Van harte welkom met al je vragen!

Donderdag 11 oktober 2018 - 14 - 16u
Sociaal Huis OCMW
Marktplaatsplein 17, 1570 Galmaarden

FEEST!

Nieuwjaarsreceptie, voor jou en je mantelzorg

Zaterdag 12 januari 2019 - 14u
CM-kantoor Halle

Vergaderzaal van het CM-kantoor Halle
Ninoofsesteenweg 17, 1500 Halle

NOG INTERESSANTE DATA

Wandelen voor mantelzorg

17 juni 2018, 14 tot 16u
Individueel of in groep kan je wandelen, met vertrek en aankomst aan Zaal De Kring, Kerkdries 22 in Sterrebeek (Zaventem).
Meer info mantelzorg.smb@samana.be

Forum van de patiënt en mantelzorg

Zaterdag 29 september 2018, de hele dag in en om de Zoo en de Koningin Elisabethzaal in Antwerpen
Workshops, creatieve voorstellingen, gespreksgroepen, patiëntenbeurs ... of gewoon genieten van een dagje in de Zoo.
Deze activiteit is betalend.
Meer info vind je op www.forumvandepatiënt.be

Mindfulness

4, 11, 18, 25/10 - 8, 15, 22, 29/11, telkens van 13u30 tot 16u.
In een cursus van 8 sessies verken je de basisprincipes van mindfulness, aangepast aan jouw situatie als chronisch zieke of pijnpatiënt. Dankzij oefeningen en tips krijg je een idee hoe deze manier van denken en in het leven staan jou kan helpen.
Deze activiteit is betalend.
Inschrijven kan via weerbaarheid@samana.be.