



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Uw ziektebeeld

Bekijk hieronder informatie over uw ziektebeeld

Chronische pijn



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Pijn is te vergelijken met een alarmsysteem.

Het alarmsysteem waarschuwt bij een beschadiging...
ontsteking...

en andere afwijkingen in ons lichaam.

Pijn zorgt ervoor dat we onze hand terugtrekken als we ons branden.

Pijn is een signaal van de hersenen dat er iets in het lichaam aan de hand is.

De pijn zorgt ervoor dat we rust nemen om te herstellen.

Tijdens dit herstel verdwijnt de pijn.

Daarnaast heeft pijn een geheugen functie.

Het voorkomt dat we in dezelfde situatie terechtkomen.

Soms blijft de pijn langdurig bestaan...

terwijl de lichamelijke beschadiging al geheeld is.

Dit noemen we chronische of langdurige pijn.

Deze pijn kan niet volledig verklaard worden door een beschadiging aan het lichaam.

Chronische pijn is voor te stellen als een overgevoelig alarm...

dat zelfs zonder reden af kan gaan.

De overgevoeligheid van het pijn alarm verschilt per mens...

en hangt af van verschillende factoren.
Naast lichamelijke factoren kunnen ook uw stemming...
uw aandacht voor de pijn...
eerdere ervaringen met pijn een rol spelen.
De lichamelijke belasting en uw leefstijl spelen ook mee.
Al deze factoren bepalen hoe mensen omgaan
met pijn en hoe pijn wordt ervaren.
Om al deze factoren te kennen...
is het daarom belangrijk uw pijn vanuit verschillende gezichtspunten te bekijken.
Dit maakt uw behandeling van pijn het meest succesvol.
Uw pijn wordt behandeld door een team van experts...
zoals bijvoorbeeld een arts, een psycholoog en een fysiotherapeut.
En is voor iedereen verschillend.
Het is belangrijk dat u zelf een actieve rol neemt.
Eet gezond, beweeg voldoende en creëer een goede balans...
tussen activiteiten, ontspanning en rust.

Belangrijk

Vragenlijst voor een goede voorbereiding



Voor een goede voorbereiding op uw polikliniekbezoek vragen wij u om op [www.mijnmcl.nl](https://www.mijnmcl.nl/mychart/Authentication/Login?) (<https://www.mijnmcl.nl/mychart/Authentication/Login?>) de vragenlijst in te vullen.