

In balans blijven

PIJNZORG

Pijneducatie

Educatie is een onderdeel van uw behandeling bij DC Klinieken. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn, waar pijn vandaan komt en wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.

Tijdens onze behandelingen hebben wij aandacht voor een gezonde leefstijl. U kunt in onze folders meer lezen over hoe u gezonder kunt leven. Wanneer u een gezonde(re) leefstijl heeft, is het belangrijk om in balans te blijven. In deze folder leggen we u daar meer over uit.

Belasting en belastbaarheid

Om in balans te blijven is het belangrijk om te kijken naar uw belasting en belastbaarheid. Belasting en belastbaarheid zijn twee verschillende dingen.

Belasting gaat over de dingen die u doet.

Er zijn drie vormen van belasting:

- Fysieke belasting (bewegen, werken)
- Mentale belasting (stress, emoties)
- Sociale belasting (mantelzorg, relaties)

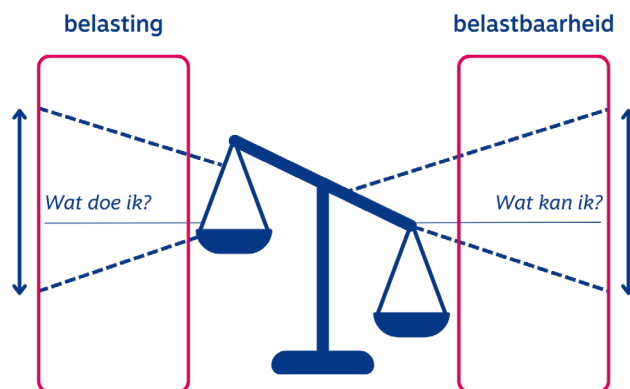
Belastbaarheid gaat over wat u aan kunt.

Bijvoorbeeld het aantal uren dat u kunt werken of de hoeveelheid stress die u aan kunt.

Wanneer de belasting groter is dan de belastbaarheid spreken we van overbelasting. U bent dan uit balans. De overbelasting kan fysiek, mentaal of sociaal zijn. Klachten bij overbelasting kunnen zijn:

- vermoeidheid
- pijn
- gespannen spieren
- slecht slapen
- piekeren
- moeite met concentreren

Wanneer u langdurig uit balans bent, heeft uw lichaam niet de kans om zich te herstellen. We zien vaak dat mensen met chronische pijn al een langere tijd uit balans zijn.



Energievreters en energiegevers

Door te weten wat u energie kost en wat u energie geeft, blijft u beter in balans. Bijvoorbeeld door duidelijk uw grenzen aan te geven, (meer) te bewegen of te zorgen voor voldoende ontspanning.

Hieronder staat een aantal voorbeelden. Misschien herkent u ze. Noteer er drie voor u zelf en ga er mee aan de slag. Zo brengt u de weegschaal weer in balans.

Energievreters	Energiegevers
Ziekte	Beweging
Medicatie	Ga naar buiten, de natuur in
Stress	Breng tijd door met dierbaren
Emoties	Geniet van kleine dingen
Ruzie	Zeg vaker nee
Middelengebruik (alcohol, roken, drugs)	Neem tijd voor jezelf
Ongezonde voeding	Kom voor jezelf op
Slecht slapen	Spreek je gevoelens uit

Wat kunt u zelf doen?

- Ga met energievreters aan de slag en los problemen op
- Laat los waar u geen invloed op hebt
- Vergroot uw energiegevers en voeg nieuwe energiegevers toe
- Probeer te ontspannen, zodat uw batterij weer kan opladen
- Maak contact met mensen waar u energie van krijgt
- Breng genoeg tijd door met dierbaren.
- Denk na waar u blij van wordt.

Terugval

Hoe goed u ook bezig bent, klachten kunnen altijd terugkomen of erger worden. Dat is heel normaal en hoort bij het herstelproces. Ga na waarom u uit balans bent. Misschien bent u teruggevallen in uw oude patroon. Pas uw leefstijl weer aan, doe dit in kleine stapjes. U zult merken dat u de balans weer terugvindt en uw klachten weer minder worden.

Deze folder is onderdeel van onze educatie 'Ontspanning en verbinding'. Een gezonde leefstijl vinden wij belangrijk. We bespreken dit aan de hand van het Leefstijlroer. Er zijn ook folders beschikbaar over: Wat is pijn?, Gezonde leefstijl, Beweging, Voeding, Ontspanning, Verbinding, Middelengebruik en Slaap.

Heeft u vragen, bespreek deze dan met uw zorgverlener. Zij kunnen u verder helpen of doorverwijzen in ons netwerk.



Wilt u een waardering achterlaten?

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)!