

Verbinding

Pijneducatie

PIJNZORG

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. Een onderdeel van een gezonde leefstijl is verbinding. Met verbinding bedoelen we contact met anderen en contact met uzelf. Een gevoel van verbinding kan uw pijnklachten verminderen. In deze folder vertellen we u meer over hoe u meer verbinding kunt ervaren.

Verbinding en pijn

Het gevoel van verbinding kan een grote invloed hebben op uw pijnklachten. Een gebrek aan contact, zoals eenzaamheid, kan pijn erger maken en zorgen dat het herstel langer duurt. Aan de andere kant kan sterke sociale steun van vrienden en familie u kracht geven en zorgen dat u minder pijn voelt. Zingeving, het vinden van betekenis in uw leven, kan helpen om minder aandacht aan de pijn te geven waardoor u zich beter kan voelen.

Verbinding met anderen

Wanneer u fijn contact hebt met anderen, voelt u zich minder alleen en krijgt u meer steun wanneer u het moeilijk heeft. U kunt het gevoel krijgen dat u deel uitmaakt van een groter geheel, of dat nu met familie, vrienden, collega's of een gemeenschap is. Mensen in uw omgeving kunnen u energie geven en u helpen om positief te blijven.

Hieronder geven wij u tips om meer verbinding te voelen:

- **Breng tijd door met dierbaren**
Spreek regelmatig af met vrienden en familie om samen iets te doen, zoals wandelen.
- **Help anderen**
Help vrienden of familie die het moeilijk hebben. Neem de tijd om echt naar anderen te luisteren en toon interesse in hun verhalen en ervaringen.
- **Doe mee aan activiteiten**
Sluit u aan bij een sportclub, hobbyvereniging of vrijwilligersorganisatie om nieuwe mensen te ontmoeten met dezelfde interesses.
- **Deel uw gevoelens**
Wees open over uw gedachten en gevoelens met mensen die u vertrouwt om dieper contact te maken.

Verbinding met uzelf

Naast verbinding met anderen is het ook belangrijk dat u verbinding met uzelf voelt en een gevoel van zingeving ervaart. Verbinding met uzelf betekent dat u goed naar uw eigen gevoelens en behoeften luistert. Zingeving is het gevoel dat uw leven betekenis heeft en dat u een doel heeft. Dit kan iets kleins zijn, zoals genieten van een hobby, of iets groters, zoals zorgen voor anderen.

- **Ga na wat belangrijk voor u is**
Neem de tijd om na te denken over wat voor u belangrijk is in het leven. Schrijf dat op en bedenk hoe u dit kunt gebruiken in uw dagelijkse leven
- **Maak tijd voor hobby's**
Doe dingen die u leuk vindt en waar u energie van krijgt. Dit geeft u een gevoel van voldoening.
- **Houd een dagboek bij**
Schrijf elke dag op wanneer u zich gelukkig of tevreden voelt. Dit helpt u te zien wat belangrijk voor u is.
- **Doe aan meditatie of mindfulness**
Oefeningen zoals meditatie of mindfulness helpen u om rustig te worden en beter contact te maken met uw gedachten en gevoelens.
- **Stel doelen voor uzelf**
Bedenk wat u wilt bereiken in uw leven, zowel voor de korte als lange termijn. Maak de doelen klein en haalbaar, dat helpt u om het beter vol te houden.

Deze folder is onderdeel van onze educatie 'Ontspanning'. 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, Slaap, Verbinding, Middelengebruik en In balans blijven.

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!

DC Klinieken