

# Pijn en de psycholoog

In deze folder leggen wij u uit, wat u van de psycholoog op de poli Pijngeneeskunde kunt verwachten.

## De psycholoog op de polikliniek Pijngeneeskunde

De psycholoog op de poli Pijngeneeskunde is lid van het pijnteam.

Het pijnteam bestaat uit:

- de anesthesiologen-pijnspecialisten;
- de anesthesiologen in opleiding tot pijnspecialist;
- de arts-assistenten in opleiding tot anesthesioloog;
- de verpleegkundig consulenten;
- de klinisch psycholoog.

Het pijnteam overlegt met elkaar en met u om tot een passende pijnbehandeling voor u te komen. Uw behandeling kan uit één of meerdere soorten pijnbehandelingen bestaan. Hierdoor kunt u zowel een pijnbehandeling bij de pijnspecialist als bij de verpleegkundig consulent als de psycholoog hebben. In het teamoverleg stemt het pijnteam hun behandelingen op elkaar af. Het pijnteam kan ook andere behandelaars in het teamoverleg uitnodigen om mee te denken over de pijnbehandeling. Deze andere behandelaars kunnen bijvoorbeeld een neuroloog of een psychiater zijn. Het doel van het teamoverleg is de pijnbehandeling zo goed mogelijk te maken om uw pijn te verminderen en uw kwaliteit van leven te verhogen.

## Soorten contacten met de psycholoog

Het contact met de psycholoog bestaat altijd uit een eerste gesprek en eventueel uit behandelgesprekken.

### Eerste gesprek(ken)

Het eerste gesprek duurt 60 minuten. Het doel van het gesprek is een kennismaking. U kunt al uw vragen stellen aan de psycholoog. De psycholoog zal ook vragen aan u stellen. De vragen van de psycholoog gaan over: uw pijn, de gevolgen van deze pijn en mogelijk andere problemen, die uw kwaliteit van leven verminderen.

Pijn kan een grote invloed op kwaliteit van leven hebben. Als gevolg van pijn kunnen uw activiteiten afnemen, waardoor uw wereld steeds kleiner kan worden. Als gevolg van pijn kunt u zich machteloos, boos, somber en/of angstig voelen. Als gevolg van pijn kunt u piekeren over

gebeurtenissen in het verleden, het heden of de toekomst. Als gevolg van de pijn kunt u in conflict komen met anderen. Kortom, pijn beïnvloedt wat u doet, laat, voelt, denkt en hoe anderen op u reageren. Al deze gevolgen in reactie op pijn kunnen uw kwaliteit van leven verminderen. De psycholoog zal samen met u nagaan óf en, zo ja, hoe een psychologische behandeling u kan helpen om uw kwaliteit van leven zo hoog mogelijk te houden, ondanks uw pijn.

Na het eerste gesprek(ken) zal de psycholoog aangeven óf psychologische behandeling binnen of buiten Amsterdam UMC, locatie AMC, iets voor u zou kunnen betekenen en welke behandeling dit zou kunnen zijn. Vervolgens kunt u een goed geïnformeerd besluit nemen of u zo'n behandeling wel of niet wilt.

## **Behandelgesprekken**

De behandeling kan bestaan uit:

1. de cursus 'Omgaan met de gevolgen van pijn';
2. een individuele kortdurende psychologische behandeling;
3. een traumabehandeling in de vorm van Eye Movement Desensitization and Reprocessing (afgekort EMDR).

### **1) cursus 'Omgaan met de gevolgen van pijn'**

De cursus bestaat uit 13 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. In de bijeenkomsten brengt u de gevolgen van uw pijn voor uw dagelijks leven in kaart. Vervolgens reikt de psycholoog u handvatten aan om met deze gevolgen om te gaan. Het maximaal aantal deelnemers per cursus is 8 cursisten. De cursus is in een wetenschappelijk onderzoek effectief gebleken. Na de cursus gaven de meeste cursisten minder pijn en een verbeterde kwaliteit van leven aan.

Meer informatie over de cursus vindt u via deze link:

[Cursus 'Omgaan met de gevolgen van pijn'](#).

### **2) individuele kortdurende psychologische behandeling**

Een individueel behandelgesprek duurt 45 minuten per gesprek. Voor deze behandeling zal de psycholoog samen met u een doel afspreken. Voorbeelden van doelen zijn: voorbereiding voor een medische pijnbehandeling zoals een prik, het nemen van een weloverwogen besluit over een medische pijnbehandeling zoals een operatie, activiteiten en rust in balans brengen, lichamelijke grenzen bewaken, minder hoge eisen aan uzelf stellen, slaapproblemen verminderen enzovoort.

De individuele behandeling op onze poli is kortdurend. Na 5 behandelcontacten kijkt de psycholoog samen met u of de behandeldoelen zijn gehaald. Een verlenging met 5 gesprekken is alleen mogelijk, als de behandeling voldoende effect heeft en deze naar verwachting met de extra 5 gesprekken is af te ronden.

Als de behandeling niet (voldoende) helpt of uw behandeldoel vraagt een langer durende of intensievere behandeling, dan zal de psycholoog een verwijzing naar een andere afdeling of instelling met u bespreken.

### **3) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (afgekort EMDR)**

Een EMDR sessie duurt 90 minuten per sessie. Deze behandeling heeft als doel het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis, zoals een ongeval, seksueel geweld en een geweldsincident. Een gebeurtenis is onvoldoende verwerkt als u een maand na de gebeurtenis nog last heeft van angstige en opdringende beelden, sensaties, gedachten, dromen en heftige emoties.

Bij een éénmalige kortdurende ingrijpende gebeurtenis zijn 3 tot 5 EMDR sessies vaak voldoende om de natuurlijke verwerking op gang te brengen. Tijdens de EMDR behandeling vraagt de psycholoog u om naar het naaste beeld van de traumatische herinnering te kijken en tegelijkertijd zo snel mogelijk de vingers van de psycholoog te volgen. Doordat u de vingers volgt, zullen de emoties bij de herinnering minder intens zijn. Hierdoor kan het brein de herinnering alsnog verwerken.

Als de aard van uw trauma een langer durend contact vraagt, dan zal de psycholoog een verwijzing naar een andere instelling met u bespreken.

Meer informatie over EMDR vindt u ook op de website van de Vereniging EMDR Nederland (VEN): [www.emdr.nl](http://www.emdr.nl).

### **Vertrouwelijkheid**

Gesprekken met de psycholoog zijn vertrouwelijk. De psycholoog van de poli Pijngeneeskunde maakt een verslag van het gesprek. Het verslag is alleen in te zien door het pijnteam. Anderen binnen Amsterdam UMC kunnen alleen zien, dat u een gesprek met de psycholoog heeft gehad. Zij kunnen niet de inhoud ervan zien door afscherming van de psychologische verslagen. Alleen in bijzondere noodgevallen kunnen anderen binnen Amsterdam UMC alsnog de psychologische verslagen inzien. Amsterdam UMC controleert of deze inzage nodig was en neemt maatregelen wanneer dit niet het geval blijkt te zijn.

Als u wilt dat de psycholoog informatie deelt met behandelaars buiten het pijnteam, dan vraagt de psycholoog u dit verzoek schriftelijk te bevestigen.

Meer algemene informatie over privacy en het medisch dossier vindt u op de website van Amsterdam UMC, locatie AMC: [www.amc.nl/web/ik-heb-een-afspraak-1/rechten-en-plichten/patientenvoorlichting/uw-medisch-dossier.htm](http://www.amc.nl/web/ik-heb-een-afspraak-1/rechten-en-plichten/patientenvoorlichting/uw-medisch-dossier.htm).

### **Verklaringen**

De psycholoog geeft geen verklaringen af. De psycholoog houdt zich alleen bezig met de verbetering van uw gezondheid. Andere (juridische of materiële) belangen behartigt de psycholoog niet. Hiermee handelt de psycholoog volgens de regels die opgesteld zijn door de beroepsvereniging van psychologen, het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP). Op deze manier staat u niets in de weg om uw psycholoog alle informatie te geven die nodig is voor uw behandeling. De psycholoog kan zich hierdoor concentreren op uw behandeling en een goede vertrouwensrelatie met u opbouwen.

## **Klachten en klachtenregeling**

Het klachtenbeleid van Amsterdam UMC, locatie AMC, staat beschreven in de Klachtenregeling Patiënten AMC. Een exemplaar hiervan kunt u verkrijgen bij de afdeling Patiëntenvoorlichting en Klachtenopvang, AMC Poligebouw, A0. Op werkdagen van 9:00-12:30 en 13:00-15:30 uur is de afdeling Patiëntenvoorlichting en Klachtenopvang bereikbaar op het telefoonnummer: 020-56 63355.

Meer informatie over het klachtenbeleid vindt u op de website van Amsterdam UMC: [www.amc.nl/web/ik-heb-een-afspraak-1/rechten-en-plichten/patientenvoorlichting/u-bent-niet-tevreden-klachten-en-claims.htm](http://www.amc.nl/web/ik-heb-een-afspraak-1/rechten-en-plichten/patientenvoorlichting/u-bent-niet-tevreden-klachten-en-claims.htm).

## **Verwijzing naar de psycholoog**

Een verwijzing naar de psycholoog van het pijnteam kan alleen via één van de pijnspecialisten van de polikliniek Pijngeneeskunde. De pijnspecialist kan een verwijzing naar de psycholoog voorstellen. U mag zelf ook een verwijzing naar de psycholoog vragen aan uw behandelend pijnspecialist.

## **Verdere informatie**

Als u na het lezen van de bovenstaande informatie nog vragen heeft, dan kunt u telefonisch contact opnemen met onze psycholoog. U kunt haar bereiken via het secretariaat. Op werkdagen van 9:00-12:00 uur is het secretariaat bereikbaar op het telefoonnummer: 020-5662303.