



De pijn te lijf

met de online cursus

Omgaan met pijn

Volg de interactieve cursus over chronische pijn met:

- behandelinformatie
- tips van specialisten
- ervaringsverhalen

'Je hoeft de pijn je leven niet te laten bepalen'

Thijs van Meulenbroek
fysiotherapeut

'Op dit moment kan ik eigenlijk alles, maar met beleid'

Asha
ervaringsdeskundige

De cursus gaat in op

- hoe pijn werkt
- factoren die pijn beïnvloeden
- behandelmogelijkheden
- hulpverleners bij wie je terecht kunt
- wat je zelf kunt doen
- waar je betrouwbare informatie vindt over pijn

'Zowel biologische als psychologische en sociale factoren spelen een rol'

Dr. Albère Köke, wetenschapper

'Bewegen, muziek luisteren, één ding tegelijk doen. Bij elkaar helpen de kleine beetjes'

Asha, ervaringsdeskundige

'Door alleen maar aan mijn pijn te denken, ervoer ik die het meeste'

Andre, ervaringsdeskundige

Kijk voor meer informatie en inschrijven op

www.spieracademie.nl

(voor pijn bij spierziekten)

www.pijnpatientennaar1stem.nl/onlinecursus

(voor iedereen met chronische pijn)

Ontwikkeld door:



Met steun van:



Omgaan met pijn is tot stand gekomen in samenwerking met Pijnpatiënten naar één stem, een samenwerkingsverband van verschillende patiëntenorganisaties, en meerdere gespecialiseerde ziekenhuizen.