



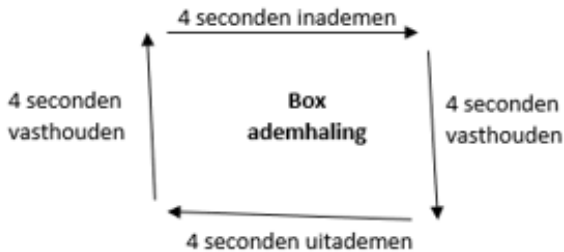
‘Stress verlagen doet pijn vervagen’ op doktersvoorschrift

Week van de pijn 2024 - Samen staan we sterk

Ziekenhuisbreed

 <p>PIJNVRIJE ZORG</p>	<p>TEAM Sint-Trudo</p> <p>Samen staan we sterk!</p>
<p>Voor iedereen die stress ervaart</p>	
<p>RELAXATIE</p> <p>Het belang van ontspanning</p> 	<p>R/ Stress verlagen doet pijn vervagen</p> <p>Ademhalingsoefeningen zijn het instrument dat je altijd 'op zak hebt' om jezelf tot rust te brengen.</p> 
<p>Stempel van de voorschrijver:</p> 	<p>Datum en handtekening van de voorschrijver: 25/3/2024</p>
	<p>Einddatum van de uitvoerbaarheid: Altijd geldig</p>
<p>GENEESMIDDELENVOORSCHRIFT</p>	

01 Relaxatie



Hieronder vind je meer uitleg over de box-ademhaling. Er zijn **4 belangrijke aspecten** bij ademhalingsoefeningen om stress te voorkomen of te verhelpen:

- Neusademhaling
- Middenrifademhaling
- Langzamer (minder) ademen
- Langer uitademen dan inademen





Zoek een rustig plaatsje en ga zitten/liggen op een comfortabele plek. Je mag je ogen sluiten. Observeer eerst je ademhaling, word je bewust van wat er gebeurt.

Plaats een hand boven aan je borst en een hand net onder je ribben op je buik. Adem vervolgens 4 tellen rustig in via je neus en probeer de bovenkant van je borst stil te houden. Probeer je buik als een ballon te vullen met lucht. Je mag in het begin wat overdrijven met het bollen van je buik. Adem nu rustig 4 tellen uit via je mond en voel hoe je buik weer inzakt (het middenrif ontspant zich).

Als dit goed lukt, probeer je een adempauze na de inademing te introduceren. Adem 4 tellen in via de neus (bollen van de buik), vervolgens hou je de adem 4 tellen vast. Om nadien weer 4 tellen uit te ademen.

Als laatste tracht je eveneens nog een pauze te laten tussen 2 ademhalingen. Je gaat ademen via het volgende schema: 4 tellen inademen – 4 tellen vasthouden – 4 tellen uitademen – 4 tellen wachten. Op deze manier is de box-ademhaling compleet.

Heylen, D. (2023). Anders ademen: Verhoog je veerkracht en wapen je tegen stress, burn-out en chronische hyperventilatie. Lannoo Meulenhoff-Belgium.

	<p>TEAM St. Trudo</p> <p>Samen staan we sterk!</p>	
<p>Voor iedereen die stress ervaart</p>		
<p>MENTALE GEZONDHEID</p> <p>Gedeelde smart is halve smart</p> 	<p>R/ Stress verlagen doet pijn vervagen</p> <p>Het delen van je emoties met andere mensen is een effectieve manier om stress te verlagen. Daarnaast heeft het een gunstig effect op jouw pijn.</p> 	
<p>Stempel van de voorschrijver:</p> 	<p>Datum en handtekening van de voorschrijver: 26/3/2024</p>	
	<p>Einddatum van de uitvoerbaarheid: Altijd geldig</p>	
<p>GENEESMIDDELENVOORSCHRIFT</p>		

02 Mentale gezondheid

“Gedeelde smart is halve smart”

Je lichaam reageert op hoe je je mentaal voelt. Het kan veel van je lichaam vragen om negatieve emoties te verwerken. Bovendien zijn er vaak meer negatieve emoties aanwezig wanneer je pijn hebt. In het kader van je pijn onder controle te houden is het daarom heel belangrijk dat je goed naar de signalen van je lichaam tracht te luisteren.

Wanneer je bijvoorbeeld gevoelens van verdriet ervaart dan kan dit je lichaam uitputten, een zwaar gevoel geven, merk je tranen op... naast de pijn die je reeds ervaart. Verdriet doet zich vaak voor wanneer er sprake is van een verlieservaring of van gemis.



Boosheid kan voor heel wat spanning in je lichaam zorgen en hierdoor kunnen je spieren zich meer opspannen of je ademhaling kan versnellen. Dit kost wederom extra energie naast het ervaren van de pijn. Boosheid doet zich vaak voor in situaties van onrecht of wanneer er over onze grenzen gegaan wordt.

Angst kan ervoor zorgen dat je je gespannen en nerveus voelt, je hart gaat sneller slaan, je wordt gevoeliger voor schrikreacties. Angst blijft aan je plakken en hierdoor ga je gevoeliger reageren op wat er in jouw omgeving gebeurt. Angst doet zich voor in situaties die een bedreiging lijken te vormen voor ons.

Het is belangrijk dat deze gevoelens serieus worden genomen door jou en jouw omgeving. Ze vertellen ons namelijk iets over de situatie waarin we ons in bevinden. Wanneer we aandacht schenken aan deze gevoelens en deze leren uiten, kan dit opluchting geven en de negatieve emoties soms verminderen. Emoties delen met anderen, kan het ook net iets makkelijker maken om ze te dragen. Op die manier heeft het uiten van emoties ook een positief effect op de pijn die jij als patiënt ervaart.

 <p>PIJNVRIJE ZORG</p>	<p>TEAM Sint-Trudo</p> <p>Samen staan we sterk!</p>
<p>Voor iedereen die stress ervaart</p>	
<p>GEZONDE VOEDING</p> 	<p>R/ Stress verlagen doet pijn vervagen</p> <p>Een stressvrije maaltijd begint met een goede voorbereiding.</p> <p>Maak gebruik van een boodschappentijstje tijdens het winkelen en "meal.prep" een deel van je maaltijden om tijd te winnen op drukke dagen.</p> <p>Zo is op een drukke dag de snelle keuze ook de gezonde keuze!</p> 
<p>Stempel van de voorschrijver:</p> 	<p>Datum en handtekening van de voorschrijver: 27/3/2024</p>
	<p>Einddatum van de uitvoerbaarheid: Altijd geldig</p>
<p>GENEESMIDDELENVOORSCHRIFT</p>	

03 Gezonde voeding

Een stressvrije maaltijd begint met een goede voorbereiding. Dit kan aan de hand van meal preppen. Dit houdt in dat je de maaltijd volledig of deels vooraf klaarmaakt. Hoe meer ingrediënten je voorbereidt, hoe minder werk voor de maaltijd. Ingrediënten voorbereiden kan de avond voordien of enkele dagen vooraf. Houd hierbij rekening met de houdbaarheid van de ingrediënten.

Recept: wraps uit de oven



Figuur: <https://www.lekkerensimpel.com/lekker-en-snel-wraps-uit-de-oven/>

Benodigheden (4 personen)

- 300 g mager rundergehakt
- 8 wraps
- 1-2 paprika's
- 1 ui
- 1 rode peper
- geraspte kaas
- 1 teen knoflook
- 2 blikjes tomatenblokjes 400 g
- 2 tl basilicum
- 1 tl tijm
- 1 tl oregano
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°. Snipper de ui, snijd de paprika('s) in blokjes, het teentje knoflook fijn en de rode peper in dunne ringetjes.
2. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui samen met de rode peper, paprika en knoflook. Voeg na 2 minuten het gehakt toe en bak dit rul. Als het gehakt gaar is, voeg je 1 blik tomatenblokjes toe, een snuif peper en de kruiden. Laat dit ongeveer 5 minuten pruttelen. Verdeel daarna de helft van het andere blik met tomatenblokjes over de bodem van de ovenschaal.
3. Vul de wraps met het gehaktmengsel en rol de wraps op. Leg alle wraps naast elkaar in de ovenschaal en verdeel de andere helft van de tomatenblokjes over de wraps.
4. Verdeel wat geraspte kaas over de wraps en zet de wraps voor circa 10-15 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is. Serveer de wraps uit de oven met een lekkere salade.

Het gerecht hierboven is perfect voor meal prepping. Maak de saus vooraf op een geschikt moment klaar en vries deze in. Op de dag zelf hoef je enkel nog de saus te ontdooien, de wraps te vullen, kaas erover te strooien en het geheel in de oven te schuiven. Makkelijker kan bijna niet!

Boodschappenlijstje

GROENTEN, FRUIT & KRUIDEN

Paprika

Rode peper

Ui

Tomatenblokjes

Knoflook

Basilicum

Oregano

Tijm

VLEES, VIS, EIEREN & PEULVRUCHTEN

Mager rundsgehakt

MELKPRODUCTEN

Geraspte kaas

GRAANPRODUCTEN/ ANDERE

Wraps

Mealpreppen: enkele tips

- Groenten wassen, schillen, snijden voor rauwkost bij de lunch of voor de bereiding bij het avondmaal.
- Gerechten zoals spaghettisaus, vol-au-vent, stoofvlees, kip in curry-saus, soepen en stoofpotjes kan je gemakkelijk in grotere hoeveelheden klaarmaken en in kleine porties invriezen voor een later moment.
- Aardappelen wassen, schillen, snijden, (voor)koken voor aardappel-puree, aardappelen in de oven, aardappelsalade, ...

Bewaartips

- Bewaar meal preps bij voorkeur niet langer dan 2 tot 3 dagen in de koelkast.
- Vries gerechten in als je ze langer wilt bewaren.
- Zorg voor een voedselveilige afkoeling en heropwarming en let op correcte invries- en ontdooimethode.
- Beperk het contact met zuurstof en licht door de meal prep te bewaren in geschikte en goed afsluitbare bewaardoosjes of zakjes.
- Wissel meal preps af met vers bereide maaltijden.

Gezond eten met een plan

Maak een weekmenu - Noteer deze in je maaltijdplanner

- Kies voor verse basisingrediënten (groenten, fruit, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, ...).
- Plan alle eetmomenten. Voorbeeld: plan je ontbijt voor de hele week zo kan je gemakkelijk variatie voorzien.
- Ga opzoek naar recepten (vb. online, kookboeken, kookprogramma's).
- Zorg voor voldoende variatie en kleur op je bord.
- Bepaal het type gerecht:
 - Drukke dagen = eenvoudige gerechten of 'meal preps'.
 - Meer tijd = vers koken of vooruit koken.
- Verspil zo weinig mogelijk.

Doe je boodschappen slim - Plan je winkelbezoek

- Maak een boodschappenlijst op basis van je maaltijdplanner. Check je koelkast, je diepvries en voorraadkast. Wat moet je nog kopen en hoeveel heb je hiervan nodig?
- Hou je aan je lijstje.
- Beperk het aantal winkelbezoeken en ga niet met honger winkelen.
- Hou het voedselveilig. Koop geen beschadigde producten. Voorzie een koeltas.



Vooruit koken - Met 'meal preps' wordt de gemakkelijke keuze ook de gezonde keuze

- Bereid bepaalde ingrediënten al voor, zoals aardappelen schillen, groenten snijden, sauzen bereiden, ...
- Maak volledige maaltijden al klaar zoals stoofpotjes, soepen, oven-schotels, overnight oats, havermoutmuffins, bananenbrood, ...
- Batchkoken: maak bewust meer dan je per keer nodig hebt. De rest kan je koelen of invriezen/ inzetten op latere eetmomenten. Zo bespaar je werk en tijd.

Bron: NICE. INFOGRAFIEK - Gezond eten met een plan. Voedingsinfo NICE. <https://www.nice-info.be/materialen/infografiek-gezond-eten-met-een-plan>



 <p style="text-align: center;">PIJNVRIJE ZORG</p>	<p style="text-align: center;">TEAM Sint-Trudo</p> <p style="text-align: center;">Samen staan we sterk!</p>	
<p>Voor iedereen die stress ervaart</p> <p>BEWEGING</p> <p>De kracht van de natuur</p> 	<p>R/</p> <p>Stress verlagen doet pijn vervagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breng dagelijks 30 minuten door in de buitenlucht. Geniet van de stilte of luister naar jouw lievelingsmuziek. 	
<p>Stempel van de voorschrijver:</p> 	<p>Datum en handtekening van de voorschrijver: 28/3/2024</p>	
	<p>Einddatum van de uitvoerbaarheid: Altijd geldig</p>	
<p>GENEESMIDDELENVOORSCHRIFT</p>		

VOORDELEN VAN BEWEGEN

VLAANDERSE
GEZOND
LEVEN

VOLWASSENEN

OUDEREN



Beter slapen



Gezond gewicht

Minder kans op
depressie en angstSterker
immuunsysteemLanger
zelfstandig &
kwaliteitsvol levenBeter
concentratie,
beter geheugenVersterkt
spieren, botten
en evenwichtMinder kans op
diabetes type 2
osteoporose
hart- en vaatziekten
kankersBeter
bloeddrukMinder
valincidentenMinder kans
op dementieBEWEGEN GEEFT JE (EXTRA) VOORDELEN BIJ
ZIEKTE OF EEN BEPERKING

- ✓ Kanker
- ✓ Diabetes type 2
- ✓ Te hoge bloeddruk
- ✓ HIV
- ✓ Zware depressie
- ✓ Multiple sclerose
- ✓ Schizofrenie
- ✓ Ziekte van Parkinson
- ✓ Verstandelijke beperking
- ✓ Dwarslaesie

Ontdek alle voordelen op www.gezondleven.be/voordelen-beweging

 <p>PIJNVRIJE ZORG</p>	<p>TEAM Sint-Trudo</p> <p>Samen staan we sterk!</p>
<p>Voor iedereen die stress ervaart</p>	
<p>SLAAPHYGIËNE</p> <p>De kracht van een goede nachtrust</p> 	<p>R/ Stress verlagen doet pijn vervagen</p> <p>Ontspanning is een vereiste voor een goede nachtrust. Je focus verplaatsen van bezorgdheden naar positieve zaken kan hierbij helpen. Probeer volgende oefening eens voor het slapengaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedenk 2 dingen die je goed gedaan hebt die dag - Bedenk 2 dingen waarvoor je dankbaar bent 
<p>Stempel van de voorschrijver:</p> 	<p>Datum en handtekening van de voorschrijver: 29/3/2024</p>
	<p>Einddatum van de uitvoerbaarheid: Altijd geldig</p>
<p>GENEESMIDDELENVOORSCHRIFT</p>	

05 Slaaphygiëne

Enkele tips

- Zorg voor een regelmatig slaappatroon: sta op en ga slapen rond hetzelfde uur. Uitslapen is niet bevorderlijk voor je slaapkwaliteit.
- Vermijd computers, tablets of smartphones in de uren voor het slapengaan. Het licht verstoort onze interne slaap- en waakklok.
- Vermijd dutjes. Ze verminderen de slaapdruk waardoor je 's avonds moeilijker inslaapt. Als je toch een dutje doet, doe het dan **voor 15.00 uur** en beperk je dutje tot **maximum 30 minuten**.
- Zoek ontspanning op in de uren voor je gaat slapen. Een ontspannen lichaam is een noodzakelijke voorwaarde voor een goede nachtrust. Word je moeilijk rustig? Heb je nog eens aan de **relaxatietip** gedacht van dag 1?
- Dagelijkse lichaamsbeweging en voldoende buitenlucht verbeteren de slaap.
- Vermijd cafeïne bevattende dranken (koffie, thee, cola & energiedranken) in de namiddag en avond. Ze stimuleren de hersenen en hebben een negatieve impact op slaap.
- Vermijd alcohol voor het slapengaan. Dit kan het inslapen bevorderen maar vermindert de slaapkwaliteit.
- Rook niet voor het slapengaan. Nicotine heeft opwekkende effecten.
- Let op je eetgedrag. Ga niet met honger slapen, maar ook niet met een overvolle maag. Suikerrijke voeding voor het slapengaan is ook niet aangewezen.

- Zorg voor de optimale slaapomgeving: een donkere kamer, beperkt omgevingsgeluid, met een ideale temperatuur van 18° C.
- Als je lang wakker ligt (langer dan 30 minuten), sta dan op en ga naar een andere ruimte. Ontspan jezelf (doe geen huishoudelijke taken!) en ga pas weer naar bed als je slaperig wordt. Herhaal indien nodig.



Wat is me-time?

Activiteiten groot en klein, voor jou moet het aanvoelen als fijn.

Waarom is me-time belangrijk?

- Mentale en fysieke gezondheid. → Je gelukkiger en fitter voelen.
- Je kan alleen maar goed voor anderen zorgen als je ook voor jezelf zorgt.
- Batterijen opladen.

Enkele ideeën



Genieten van
een warm bad



Een wandeling
maken met een
goede
vriend(in)



Muziek
luisteren en
meezingen



Een goed boek
lezen



Naar foto's kijken en
herinneringen
ophalen



Genieten van de
buitenlucht/stilte



Meer beweging

Gezonde voeding

Ontspanning

Goede nachtrust

**STRESS verlagen
doet pijn VERVAGEN**

Week van de pijn - 25 tot 29 maart 2024



Meer weten?
www.gezondleven.be

 **sint-trudo**
ziekenhuis
deskundig én dichtbij

08

Gezond leven op elk vlak

Ben je op zoek naar meer informatie over gezond leven (voor groot en klein), neem dan zeker een kijkje op www.gezondleven.be of scan onderstaande QR-code.



G	O	Y	P	B	Z	I	W	P	B	W	J	B	I	T	O	M	Y
F	Q	K	G	V	G	P	N	N	B	H	L	D	N	K	O	B	G
S	Y	H	Q	M	I	J	J	D	I	D	T	J	S	H	I	N	G
U	B	I	T	T	X	X	I	R	U	K	S	L	F	G	I	O	N
H	U	S	V	P	Q	X	Z	Z	Q	Y	A	P	N	N	X	F	I
U	R	N	T	O	H	H	L	Y	U	A	J	N	N	O	B	O	D
C	W	V	E	R	H	V	E	Q	P	R	U	A	C	U	W	D	E
Q	A	Q	H	M	E	D	W	T	E	L	P	U	I	S	I	G	O
S	D	N	H	R	K	S	Y	T	N	S	W	T	J	E	E	G	V
C	E	R	M	L	R	E	S	V	T	H	E	C	H	S	U	N	L
S	M	I	B	I	A	U	E	N	I	N	J	D	X	A	M	I	K
M	H	I	T	B	G	U	O	W	L	S	N	T	P	T	L	G	P
A	A	G	O	H	D	L	N	U	O	O	J	Q	E	W	H	E	P
W	L	G	V	O	W	I	C	N	Z	Q	L	J	O	S	M	W	B
J	I	W	G	C	X	H	S	E	R	F	P	R	Q	E	I	E	V
Y	N	Z	J	L	T	U	G	J	T	D	Y	S	E	F	D	B	Q
C	G	V	Y	B	F	M	S	E	V	U	J	R	L	L	Q	E	B
V	T	K	Q	S	Y	T	W	S	S	W	V	U	Q	Y	I	J	I

- ademhaling
- gezondheid
- stress
- welzijn
- beweging
- ontspanning
- voeding
- buitenlucht
- slaap
- weekmenu

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samen staan we sterk!

Zorg voor jezelf, dan pas kan je zorgen voor anderen.



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op   