



UMC Utrecht

Cognitieve gedragstherapie

Afdeling pijnbehandeling

Wat is cognitieve gedragstherapie?

In overleg met de psycholoog van het pijnteam gaat u beginnen met cognitieve gedragstherapie.

“Cognitief” betekent dat het over uw gedachten gaat, en “gedrag” betekent dat het gaat over wat u dóet.

Deze behandeling is dus gericht op de manier waarop u over uw pijn denkt en met uw pijn omgaat. Dit noemen we ook wel ziektegedrag of pijngedrag.

Behandeling

Het is belangrijk dat u gaat leren dat uw ziektegedrag negatief kan zijn voor uw pijn. U gaat leren hoe u dit kunt bijsturen. De psycholoog begeleidt u daarin. Onderwerpen die hierbij aan bod komen zijn onder andere “pijn en spanning”, “pijn en de ander”, “pijn en vermoeidheid”, “pijn en beweging”. U leert hoe u veranderingen kunt aanbrengen in hoe u met de pijn omgaat.

Het doel is verbeteren van draagkracht. Dit betekent dat u niet langer gebukt gaat onder de pijn, maar de pijn de baas wordt. De psycholoog leert u hoe u hierin uw eigen verantwoordelijkheid neemt, en kritisch naar uw eigen ziektegedrag kunt kijken.

Voorwaarde

Vóór het starten met deze behandeling moeten de medische onderzoeken en behandelingen zijn afgesloten. We weten namelijk uit ervaring dat het moeilijk is om ziektegedrag te veranderen zolang er medisch nog aan de pijn "gesleuteld" wordt.

Cognitieve gedragstherapie is een individuele behandeling. U wordt dus niet in een groep behandeld. Het is wél mogelijk om een partner of familielid mee te nemen. Dit wordt zelfs op prijs gesteld.

De therapie duurt 10 weken, met elke week een sessie van drie kwartier. Soms is het nodig de therapie nog met een aantal sessies te verlengen.

Resultaat

De behandeling is gericht op uw pijngedrag en niet op de pijn zelf. Het doel is dus niet om minder pijn te hebben. Toch kan door een verandering van pijngedrag ook de pijn zelf afnemen.

Vragen?

Hebt u naar aanleiding van deze folder nog vragen? Neem dan contact op het secretariaat van de pijnpolikliniek (telefoon 088 75 561 63)

Divisie vitale functies

Afdeling pijnbehandeling

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2020, UMC Utrecht



Bezoekadres:
Heidelberglaan 100
3584 CX UTRECHT

Postadres:
Postbus 85500
3508 GA UTRECHT

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55