

CD: Gezonde Verbeelding bij pijn met korting voor LVP-leden

Het Van Praag Instituut biedt leden van de LVP eenmalig korting op de CD *Gezonde Verbeelding bij pijn*.

Gezonde Verbeelding – je verbeeldingskracht gebruiken voor je gezondheid, ook wel geleide fantasie of visualisatie genoemd – helpt patiënten zich te ontspannen en zich anders bewust te maken van hun lichaam. Tegelijkertijd richten de oefeningen de aandacht op positieve beelden waardoor de pijn verzacht en anders ervaren kan worden

Gezonde Verbeelding is gebaseerd op het gegeven dat het lichaam geen duidelijk onderscheid maakt tussen wat iemand zich voorstelt en wat er feitelijk met hem gebeurt. Het wordt daarom gerekend tot de mind-body interventies.

Als je je heel levendig een stressvolle situatie voorstelt, dan reageert het lichaam met een stressreactie. Als je je voorstelt een citroen te eten, dan worden de speekselklieren geactiveerd. Gezonde Verbeelding maakt van dit principe gebruik, maar dan andersom: je gebruikt je voorstellingsvermogen om je een ontspannen of gezonde situatie voor te stellen. Het lichaam reageert dan met een ontspanningsreactie. Door gebruik te maken van geleide fantasie wordt bovendien de aandacht afgeleid van de negatieve gevoelens van angst en spanning omdat de patiënt in gedachten naar een situatie wordt gebracht die hij associeert met positieve gevoelens.

Onderzoek

Gezonde Verbeelding kan bij mensen met kanker helpen pijn en pijnmedicatie te verminderen (Syrjala 1995) en heeft invloed op angst en depressieve gevoelens bij deze groep patiënten (Petersen 2002). Ook bij fibromyalgie en andere chronische pijn kan Gezonde Verbeelding pijnverminderend werken (Fors 2002, Syrjala 2002); Gezonde Verbeelding in combinatie met progressieve spierontspanning vermindert pijn en verbetert de mobiliteit van patiënten met osteoarthritis (Baird 2004). Tusek (1997) vond verder dat Gezonde Verbeelding bijzonder effectief is bij pijn en angst rond operaties. Er zijn geen negatieve bijwerkingen van visualisatie bekend (Richards 2003).

De interventie kan door de patiënt zelf actief toegepast worden en geeft de patiënt meer controle over zijn eigen klachten en daarmee samenhangend over zijn eigen leven (Deng 2005). Het bevordert de zelfredzaamheid van pijnpatiënten.

Korting voor LVP

In Nederland wordt nog weinig structureel gebruik gemaakt van Gezonde Verbeelding. Daarom bieden het Van Praag Instituut en Elsevier gezondheidszorg leden van de LVP eenmalig de CD met korting aan. Om zelf te proberen en te beoordelen of het geschikt is voor onze patiënten.

Ga naar www.vanpraaginstituut.nl en klik op “bestelformulieren” in de linkermenubalk om de CD *Gezonde Verbeelding bij pijn* te bestellen voor €9,95 (inclusief verzendkosten). Normale prijs: €17,95 (exclusief verzendkosten).