Programma dag 1:

13.00 Introductie (Jo)

13.15 Leefstijl en aanhoudende pijn: de rol van stress, slaap, fysieke activiteit, voeding, alcohol en roken (Jo)

*15.00 Koffiepauze*

15.30 Vaardigheidstraining herkennen en beoordelen van relevante leefstijlfactoren en psychosociale factoren bij patiënten met aanhoudende pijn (gebruik makend van casussen) (Paul)

*18.00 Lunch*

19.00 Klinisch redeneren & gedeelde besluitvorming bij het opstellen van het leefstijlprogramma voor patiënten met aanhoudende pijn (Jo)

*21.00 Einde dag 1*

Programma dag 2:

09.00 Motivatie van patiënten met aanhoudende pijn voor leefstijlveranderingen door middel van motiverende gespreksvoering en pijneducatie: vaardigheidstraining (Paul)

*11.00 Koffiepauze*

11.15 Gedragsverandering naar een meer actieve leefstijl & betere slap bij patiënten met aanhoudende pijn (Jo)

*13.00 Lunch*

14.00 Zelfmanagement richting gezondere voeding bij patiënten met aanhoudende pijn (Jo)

14.45 Zelfmanagement ter reductie van het gebruik van opiaten bij patiënten met aanhoudende pijn (Paul)

*15.30 Koffiepauze*

15.45 Zelfmanagement gericht op de reductive van stress en de herkenning van onderhoudende psychosociale factoren bij patiënten met aanhoudende pijn (Paul)

*17.00 Einde dag 2*