

## Omgaan met pijn

Chronische pijn heeft bijna altijd een negatieve invloed op het dagelijks leven: op de activiteiten die je onderneemt en op hoe je je voelt. Soms is daar iets aan te doen. De online cursus Omgaan met pijn kan helpen die negatieve invloed van pijn te verminderen.

### Voor wie?

De cursus is voor alle mensen met chronische pijn.

### Waar bestaat de cursus uit?

- Behandelinformatie.
- Tips en adviezen van specialisten.
- Ervaringsverhalen.
- Veel video's.
- Downloads: overzicht naar meer informatie, een plan van aanpak voor de toekomst en een samenvatting van de cursus.

### Wat leer je?

- Hoe pijn werkt;
- Factoren die pijn beïnvloeden;
- Behandel mogelijkheden;
- Hulpverleners bij wie je terecht kunt;
- Wat je zelf kunt doen;
- Waar je betrouwbare informatie vindt over pijn.

### Wat is de duur van de cursus?

Het is een uitgebreide cursus, je kunt de cursus in één keer doornemen of in meerdere keren. Het doornemen van een volledige cursus duurt ongeveer 2,5 tot 4 uur.

### Wat heb je nodig?

- Een laptop of PC.
- Een gangbare browser (bijvoorbeeld Internet Explorer, Google Chrome of Firefox).
- Een internetaansluiting.
- Pop-up blokkering van je pc dient op de juiste wijze ingesteld te zijn (zie instructievideo of uitleg bij veelgestelde vragen).

### Wat kost het?

De cursus kost € 0,95.

### Hoe meld ik me aan?

Klik op de knop 'inschrijven'. Nadat u alle stappen gevolgd heeft, ontvangt u een mail met uw inloggegevens.