

REVALIDATIEGENEESKUNDE

REVALIDATIE- PROGRAMMA CHRONISCHE PIJN

Deze folder geeft u algemene informatie over revalidatie bij chronische pijn. Uiteraard komt de folder niet in plaats van een gesprek met uw zorgverleners. Mocht u nog vragen hebben, aarzelt u dan niet om die te stellen. Wij blijven graag met u in gesprek.

U heeft al lange tijd last van pijnklachten. Mogelijk heeft u al een lange weg afgelegd langs verschillende behandelaars voor het aanpakken van uw lichamelijke klachten. Waarschijnlijk heeft dit onvoldoende resultaat gehad en heeft u te horen gekregen dat u moet leren leven met uw chronische (pijn)klachten en beperkingen.

Uw huisarts of specialist heeft u aangemeld voor ons revalidatieprogramma *Chronische pijn*.

Chronische pijn

Als iemand al langere tijd pijn heeft, spreken we over chronische pijn. Dit in tegenstelling tot acute pijn, die sinds kort aanwezig is. Wanneer acute pijn overgaat in chronische pijn is moeilijk te zeggen. De grens ligt niet precies vast.

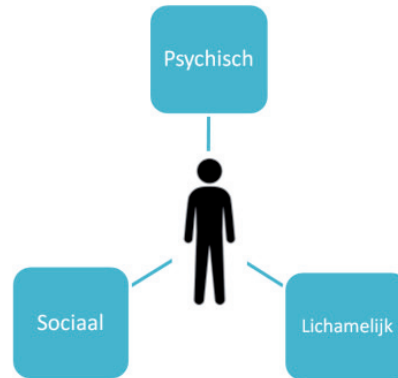
Acute pijn gaat vaak samen met een lichamelijke afwijking. Er is dan een verband tussen de weefselbeschadiging en hoeveel pijn u heeft. Bij chronische pijn is dit verband veel minder duidelijk, of niet meer aanwezig. Na uitgebreid onderzoek kan dan blijken dat er waarschijnlijk geen beschadigingen meer zijn, terwijl u wel pijn heeft. Bij de overgang van acute naar chronische pijn spelen de volgende factoren een rol:

- lichamelijke/biologische factoren;
- psychische factoren;
- sociale factoren.

Deze informatie is met de grootste zorg samengesteld. U kunt hieraan geen rechten ontlenen. Mocht u onderdelen onduidelijk vinden of aanvulling wensen, dan horen wij dat graag van u. U bereikt ons via info@tolbrug.nl
© Tolbrug www.tolbrug.nl



Deze factoren hangen onderling met elkaar samen. Een voorbeeld: iemand die erg perfectionistisch is, of gevoelig voor stress, kan eerder chronische pijnklachten ontwikkelen dan iemand zonder deze kenmerken.



Lichamelijk/biologisch	Psychisch	Sociaal
<ul style="list-style-type: none"> • Lage conditie • Niet kunnen ontspannen • Verstoord bewegingspatroon • Onvoldoende lichaamsgevoel • Slaaptekort • Veranderd dag- en nachtritme 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychische klachten • Moeite met veranderingen • Onvoldoende aangeven van grenzen • Omgaan met stress • Moeite met communiceren • Bewegingsangst • Levenservaringen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gezinsproblemen • Problemen met of onbegrip vanuit de omgeving • Ervaren van druk vanuit de omgeving • Problemen met werken/niet kunnen werken

Omgaan met pijnklachten

U heeft ervaren dat omgaan met voortdurende pijnklachten erg moeilijk is. Soms kiezen mensen een manier die eigenlijk juist niet helpt. Een paar voorbeelden zijn:

Veel rusten in de hoop op herstel

Bij lang aanhoudende pijnklachten is veel rusten niet zinvol. Rust vermindert namelijk uw conditie en spierkracht. Daardoor zullen uw pijnklachten steeds sneller optreden, terwijl u steeds minder actief bent. Uiteindelijk kan dit leiden tot een situatie waarin u inspanning uit de weg gaat. Uw conditie en spierkracht nemen dan nóg verder af.

Uw normale activiteiten uitvoeren, maar daarbij over uw eigen grenzen gaan

De pijn wordt daardoor zo erg dat u moet rusten. Maar zodra u bent hersteld, begint u weer opnieuw met het overbelasten. Zo ontstaat een patroon van afwisselend goede en slechte dagen. Uw activiteitsniveau is dan afhankelijk van uw pijnklachten.

Veel nadenken over uw pijn en de negatieve gevoelens die u daarbij heeft

Hierdoor nemen uw pijn, vermoeidheid en onmacht een steeds grotere plek in uw leven in. Het kan ertoe leiden dat u gaat piekeren en somber of prikkelbaar wordt.

Leren omgaan met uw pijn

Bij Tolbrug gaan we niet verder op zoek naar de oorzaak van uw chronische pijnklachten. Ook werken we niet rechtstreeks aan het verminderen van de pijn. Bij eerdere behandelingen is al gebleken dat de oorzaak van uw klachten niet te verhelpen is. We proberen wel te bereiken dat u zo goed mogelijk leert omgaan met uw pijn.

Revalidatieprogramma Chronische pijn

Met het revalidatieprogramma Chronische pijn willen we de gevolgen van langdurige pijnklachten verminderen. Het uiteindelijke doel is om uw kwaliteit van leven te verbeteren. U en uw naaste(n) leren beter omgaan met uw pijnklachten, zodat u weer kunt meedoen aan waardevolle activiteiten, ondanks uw pijn.

Behandelteam chronische pijn

Bij chronische pijnklachten spelen meestal lichamelijke, psychische en sociale factoren een rol. In het revalidatieprogramma kijken we daarom vanuit verschillende vakgebieden naar uw situatie. Uw behandelteam bestaat uit een revalidatiearts, physician assistant, fysiotherapeut, ergotherapeut, psychomotorisch therapeut, psycholoog en maatschappelijk werker.

Het team heeft regelmatig onderling overleg samen met u, onder andere om uw doelen te bespreken. Hierdoor kunnen we een programma opstellen dat zo goed mogelijk bij u en uw problemen past.

Voorwaarden voor behandeling

- Om het revalidatieproces zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat u iedere bijeenkomst aanwezig bent.
- Chronische pijnklachten kunnen zeer veel gevolgen hebben voor uw dagelijks leven, en ook voor de mensen om u heen: partner, kinderen en eventueel anderen. Om een goed behandeladvies te geven, is het nodig te weten hoe uw partner uw problemen ervaart en er mee omgaat. Wij willen graag uw partner en/of een andere naaste betrekken bij uw revalidatie. We doen dat op verschillende momenten tijdens de behandeling, op de planning kunt u zien wanneer uw partner/naaste aanwezig moet zijn. Uw partner/naaste is aanwezig bij al uw afspraken met de revalidatiearts.
- Het is belangrijk dat u het hele behandelprogramma beschikbaar bent. Houdt u daarom rekening met uw werk, vakanties en dergelijke.

Fasen in het behandelprogramma

Voorlichtingsbijeenkomst

De voorlichtingsbijeenkomst is de eerste stap in het behandeltraject. U krijgt uitleg over de behandeling, van een zorgverlener. Na afloop van deze bijeenkomst neemt u de beslissing of u deel wilt nemen aan het behandelprogramma chronische pijn. U mag hier ook thuis nog over nadenken en dit later doorgeven aan het medisch secretariaat van de Tolbrug, telefoonnummer (073) 553 56 00 of via e-mail: revalidatie@tolbrug.nl. Als u tijdens de voorlichtingsbijeenkomst besluit deel te nemen aan het behandelprogramma, vult u twee vragenlijsten in. Besluit u pas later om deel te nemen, dan krijgt u de vragenlijsten thuisgestuurd.

Eerste poliklinisch bezoek revalidatiearts of physician assistant (PA)

Tijdens deze afspraak doen we een intake, om uw situatie beter in beeld te krijgen. Verder krijgt u een lichamelijk onderzoek. De revalidatiearts of physician assistant besluit hierna of u in aanmerking komt voor verdere behandeling. Als u niet in aanmerking komt voor het behandelprogramma chronische pijn, krijgt u een advies voor

een andere behandeling buiten de Tolbrug. Wij vragen u om uw partner/naaste mee te nemen naar deze afspraak.

Screening

Voor de behandeling vindt er een screening plaats. We onderzoeken dan of onze behandeling kan aansluiten bij uw klachten, hulpvraag en mogelijkheden.

Tijdens de screening neemt de psychologischmedewerker een aantal vragenlijsten met u door. Daarnaast heeft u een intakegesprek met de psycholoog. Vervolgens overlegt de psycholoog met de revalidatiearts. De revalidatiearts of de physician assistant bespreekt met u hoe de verdere behandeling loopt.

Doelendag

Doelendag is een dag waarop u vier therapeuten ziet. Dit zijn een fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker en psychomotorische therapeut. U heeft met elke therapeut een afspraak van een uur. Tijdens dit gesprek kijken zij naar uw mogelijkheden en beperkingen, ieder vanuit zijn eigen invalshoek. Samen met u stellen zij de doelen op die u wilt behalen. Het doel van deze dag is het onderzoeken of de doelen die u wilt bereiken passen binnen ons behandelprogramma. Aan het eind van de doelendag heeft u een gesprek met het behandelteam chronische pijn om de resultaten en het vervolg te bespreken.

Behandeladvies

Tijdens het gesprek kunt u het advies krijgen om door te gaan naar de behandel fase van het groepsprogramma. Het kan ook zijn dat een individuele behandeling behandeling of een andere behandeling ergens anders meer geschikt is voor u. De revalidatiearts of de physician assistant bespreekt het behandeladvies met u en uw partner. Als u doorgaat naar de behandel fase in groepsverband, kan het enkele weken duren voordat er weer een nieuwe groep start waarbij u ingepland kunt worden.

Behandelfase

Tijdens de doelendag heeft u samen met de behandelaars doelen geformuleerd waaraan u wilt werken. In de behandelfase gaat u met deze doelen aan de slag. Uw behandelaars hebben vooral aandacht voor de vorderingen die u maakt, en niet meer voor de pijn of vermoeidheid.

De behandelfase duurt tien weken. In deze periode komt u drie dagdelen per week naar ons centrum. De behandelfase is verdeeld in modules. Daarin komen verschillende onderdelen aan bod:

- oorzaken en gevolgen van chronische pijn;
- omgaan met chronische pijn;
- belasting en belastbaarheid;
- dagindeling;
- omgaan met spanning en ontspanning.
- aangeven van grenzen;
- vergroten spierkracht en conditie;
- wat te doen bij terugval.

De behandeling vindt plaats in groepsverband, met enkele individuele behandelingen. Tijdens de behandelingen krijgt u huiswerk oefeningen mee, waarvan wij verwachten dat u die ook thuis uitvoert. In de laatste week van de behandeling vult u een aantal vragenlijsten in. Dezelfde lijsten heeft u tijdens de voorlichtingsbijeenkomst ook ingevuld. Hiermee kunnen we vaststellen hoe u de revalidatie heeft ervaren, en of u vindt dat het nu beter met u gaat. Tijdens de behandelfase is er nog tweemaal een bespre-

king waarin we het verloop uw behandeling met u bespreken. Hierbij kijken we of dit de juiste behandeling is en hoe we het vervolg van de behandeling gaan aanpakken.

Nazorgfase

Het is de bedoeling dat u wat u tijdens het behandelprogramma chronische pijn geleerd heeft, blijft gebruiken en dit mogelijk zelfstandig uitbreidt in uw dagelijks leven, thuis en in uw werk. Ongeveer drie maanden nadat de behandeling is gestopt, is er een terugkombijeenkomst.

Verder vragen we u om de vragenlijsten nogmaals in te vullen: drie maanden en twaalf maanden nadat de revalidatie is geëindigd. Hiervoor krijgt u een brief thuis. De vragenlijsten helpen ons om het effect van de behandelingen te volgen, en het behandelprogramma optimaal te houden.

Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze folder? Neemt u dan gerust contact met ons op. Wij zijn te bereiken via (073) 553 56 00 op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur. Mailen kan natuurlijk ook, naar info@tolbrug.nl.

Meer informatie over onze organisatie vindt u op www.tolbrug.nl