

ONZE AANPAK VAN CHRONISCHE PIJN

3

A man with grey hair and a beard, wearing a white lab coat, is standing in a library or bookstore. He is holding an open book and looking down at it. The background shows tall white bookshelves filled with books, slightly out of focus. The lighting is bright and even.

Onze behandeling is gebaseerd
op wetenschappelijke inzichten
en volgens de landelijke
zorgstandaard 'chronische pijn'.

Agenda

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

In ons revalidatieprogramma voor chronische pijn volgt u verschillende onderdelen (modules).

In sommige modules
werken we aan het
opbouwen van bewegen.



U leert pijnlijke
bewegingen en
activiteiten geleidelijk
weer te gaan doen en op
te bouwen.



A close-up, over-the-shoulder view of a person with short dark hair, wearing a dark blue shirt, cleaning a large glass window. The person's right arm is extended, holding a squeegee with a green handle and a silver blade. The squeegee is in the process of removing a thick layer of white cleaning foam from the glass. The foam is being pushed down and to the left, leaving behind a clear, streak-free area. The background, visible through the glass, shows a blurred green landscape with trees. The window frame is blue. The overall scene is brightly lit, suggesting it is daytime.

Ook leert u activiteiten te doseren of op een andere manier uit te voeren.

Zo bereiken we dat uw
'brandalarm' minder snel
afgaat.





Ook leggen we meer
uit over hoe het
pijnstelsel werkt.



Het 'brandalarm' kan
namelijk ook afgaan
bij belemmerende
gedachten of wanneer u
heel gespannen raakt.

A person with light brown hair tied in a bun, wearing a brown and white plaid shirt, stands by a window. They are holding a white cup with both hands and looking out at a bright, sunny outdoor scene with green trees. The scene is backlit by the sun, creating a warm, hazy atmosphere. A semi-transparent white box with rounded corners is overlaid on the lower left, containing red text.

U leert hoe u kunt
omgaan met deze
belemmerende gedachten
of een gespannen gevoel.



Daarnaast bieden we
ontspanningsoefeningen
aan om met aandacht bij
uw lichaam stil te staan.



Dit is niet altijd gemakkelijk
maar kan wel helpen om
beter voor uzelf te zorgen.



Bij vragen over werk kunt u extra begeleiding krijgen van een arbeidscoördinator.

A close-up photograph of a person's legs and feet as they balance on a bright green slackline. The person is wearing blue jeans with the cuffs rolled up, pink socks, and dark blue sneakers with white laces and soles. The background is a soft-focus green field of grass. A semi-transparent white box with rounded corners is overlaid on the lower-left portion of the image, containing text in a bold, pink, sans-serif font.

**We helpen u zoeken
naar een goed
evenwicht tussen
dagelijkse activiteiten en
ontspanningsmomenten.**



Misschien merkt u dat het belangrijk is om vaker 'nee' te zeggen of om hulp te vragen.



Samen onderzoeken we wat belangrijk is in uw leven en hoe u dit weer kunt oppakken.

Zodat u met meer plezier
in het leven kan staan.



Doelenformulier

TOLBRUG
SPECIALISTISCHE revalidatie

Schrijf uw doelen op in onderstaande tabel

Mijn revalidatiedoelen	
1	Aan het eind van de revalidatie communiceer ik mijn wensen en grenzen naar mijn collega's.
2	Aan het eind van de revalidatie fitness ik 2x in de week met opbouwschema en draag ik met vertrouwen mijn romp te draaien en te bukken.
3	Aan het eind van de revalidatie

We stellen hier persoonlijke doelen voor op.



In de teambesprekingen kijken de behandelaren samen met u naar de voortgang van de revalidatie.



Veranderingen doorvoeren
in uw leven is een langdurig
proces, waar ook uw lichaam
aan moet wennen.

An anatomical illustration of the human nervous system, showing the brain, spinal cord, and peripheral nerves. The nerves are depicted as a complex network of pink and purple fibers. A semi-transparent grey box with rounded corners is positioned on the left side of the image, containing text in a red, sans-serif font. The background is black, making the glowing nerves stand out.

Heel langzaam neemt de
overgevoeligheid van het
pijnsysteem weer af.

A man and a woman are walking a white dog on a path covered in fallen autumn leaves. The man is wearing a red puffer jacket and blue jeans, and the woman is wearing a dark blue jacket, blue jeans, and green rubber boots. They are both smiling and looking at each other. The background shows trees with yellow and orange leaves, suggesting an autumn setting. A wooden fence is visible on the left side of the path.

U krijgt weer regie over
uw leven in plaats van
dat de pijn overheerst.