

Onverklaarde lichamelijke klachten

Informatie voor jongeren over de revalidatiebehandeling

basalt

Als je bij het revalidatiecentrum terecht komt, is de kans groot dat je al een lange weg langs verschillende artsen en hulpverleners hebt afgelegd om erachter te komen waar de pijn vandaan komt. Helaas zonder succes. Niet alleen is het naar dat je pijn hebt, het is misschien nog wel vervelender dat je ook steeds meer moeite hebt om bij te blijven op school, te sporten en met vrienden af te spreken. Bij Basalt pakken we dat laatste probleem aan. Het is niet zeker dat je van de pijn afkomt, maar we zorgen er wel voor dat je weer mee kan doen, weer naar school kan en leuke dingen kan doen met vrienden.

Wat zijn onverklaarde lichamelijke klachten?

Met onverklaarde lichamelijke klachten wordt chronische pijn bedoeld waarvoor geen verklaring gevonden is. We spreken ook wel over Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK).

Chronische pijn betekent pijn die langer aanhoudt dan 6 weken. Veel voorkomend zijn hoofdpijn, buikpijn, rugpijn en pijn in ledematen en/of gewrichten. Een andere veel voorkomende klacht is chronische vermoeidheid. Bij de meeste kinderen nemen de (pijn) klachten na verloop van tijd vanzelf weer af, bij sommigen helaas niet.

Als de pijn niet overgaat, of ineens heel heftig is, wordt meestal de huisarts bezocht. De huisarts verwijst vaak door naar een medisch specialist voor nader onderzoek. Maar soms levert zelfs uitgebreid medisch onderzoek geen diagnose op. Of er is wel een diagnose, maar de pijn klachten veel heftiger dan verwacht. In het laatste geval spreken we van 'deels onverklaarde klachten'. In beide situaties kan revalidatie helpen.

Wanneer is revalidatie zinvol?

Revalidatie voor onverklaarbare lichamelijke klachten is zinvol als:

- de pijn langer dan 6 weken duurt;
- er geen medische verklaring voor is gevonden;

- de pijn zich in het zogenaamde 'houdings- en bewegingsapparaat' bevindt (zoals pijn in rug en pijn in ledematen en/of gewrichten) en;
- je tussen de 8 en 18 jaar oud bent.

Doel van de revalidatiebehandeling

Misschien dat je je afvraagt hoe de lichamelijke klachten behandeld kunnen worden als artsen geen oorzaak kunnen vinden. Dit kan omdat de revalidatiebehandeling zich richt op de gevolgen van de pijn. En op factoren die de pijn versterken of juist verminderen.

De behandeling is niet in de eerste plaats gericht op het laten verdwijnen van de pijn. Wat we vooral willen bereiken met de behandeling is dat je weer de dingen kan doen die je niet meer kon, zoals naar school gaan of een hobby beoefenen. En dat je plezier in bewegen terug krijgt. Door een betere balans in energieverdeling en het veranderen van bepaalde gewoontes is na de revalidatie de pijn wel vaak afgenomen.

Samen met jou stellen we jouw individuele revalidatiedoelen vast. Welke activiteiten zijn voor jou moeilijk geworden? Waarin ben je beperkt? En wat zou je heel graag weer willen doen? Bijvoorbeeld naar het zwembad met vrienden, naar het park met de hond of weer naar tennisles? Het kan van alles zijn.

Veel kinderen hebben al lange tijd last van pijn, waardoor ze vaak het vertrouwen in hun lichaam verliezen. Een belangrijk aandachtspunt van de behandeling is het terugwinnen van dat vertrouwen door het ondernemen van activiteiten. Daarnaast werken we aan het verbeteren van spierkracht en conditie.

Voorwaarden voor deelname

Voor een zo succesvol mogelijke behandeling stellen wij een aantal voorwaarden gesteld voor deelname.



Een van deze voorwaarden is dat er geen behandelingen buiten Basalt worden gevolgd voor dezelfde klachten. Het is belangrijk dat we samen met jou één lijn trekken in de behandeling. Andere behandelingen passen daar niet bij.

Het is ook niet de bedoeling dat je blijft doorzoeken naar een oorzaak of diagnose. In plaats van achterom te kijken is het juist de bedoeling dat je het zoeken loslaat en je op de toekomst richt.

Daarnaast willen we graag dat je het gebruik van pijnstillers afbouwt. Zonder pijnstillers kan je het beste naar de signalen van jouw lichaam luisteren. Dat is nodig om goed aan te voelen waar jouw grens ligt. Juist het aanvoelen van deze grens staat centraal in de behandeling.

Het is goed om te realiseren dat de behandeling best wel wat je vraagt. Voor de behandeling is het nodig dat je 2 tot 3 keer per week naar het revalidatiecentrum komt. Daar komt de reistijd en de tijd die je thuis aan oefeningen moet besteden nog bij. Maar: het is het wel waard!

Het behandelteam

Binnen Basalt hebben we een speciaal behandelteam voor kinderen met onverklaarde lichamelijke klachten. De behandelaars binnen het team bundelen hun krachten door nauw samen te werken met elkaar. Door regelmatig met elkaar en met jou te overleggen, komen zij tot de beste behandeling. De behandelaars spannen zich continu in om op de hoogte te blijven van de laatste wetenschappelijke bevindingen op het gebied van chronische pijn bij kinderen. Zij behandelen dan ook volgens de laatste inzichten.

Het behandelteam bestaat uit:

- revalidatiearts
- zorgcoördinator
- fysiotherapeut
- ergotherapeut
- psycholoog
- maatschappelijk werker

Het revalidatieproces

Fase 1: aanmelding en intake

Aanmelding

Voor de aanmelding heb je een verwijzing nodig van een specialist of huisarts. Nadat je bij ons bent aangemeld krijg je een uitgebreide vragenlijst toegestuurd. Nadat wij de ingevulde vragenlijst hebben ontvangen, nodigen wij je uit voor een afspraak met de revalidatiearts.

Tijdens de eerste afspraak bespreekt de revalidatiearts jouw klachten met je en doet hij of zij een lichamelijk onderzoek. Om tot een goede oordeel te komen, wil de revalidatiearts graag de gegevens van eerder verrichte onderzoeken inzien. Daarnaast geeft de revalidatiearts je enkele vragenlijsten mee die je mag invullen en terugsturen voordat de intake wordt gepland.

Intake

Als er geen verder onderzoek nodig is, volgt een uitgebreid intakegesprek met de psycholoog en de maatschappelijk werker. Het is de bedoeling dat jij en jouw (beide) ouders deelnemen aan dit gesprek.

Na het intakegesprek bespreekt het behandelteam jouw situatie. De behandelaars bespreken dan of zij denken dat jij profijt zal hebben van een revalidatiebehandeling. Na dit overleg laat de maatschappelijk werker van het team weten wat hun conclusie is.

Fase 2: observatie

Als het behandelteam van mening is dat revalidatiebehandeling zinvol is voor je, dan start een zogenaamde observatiefase. Deze fase duurt 4 weken.

Naast verdere gesprekken met de psycholoog en de maatschappelijk werker, heb je wekelijks een of meerdere afspraken bij de fysiotherapeut en de ergotherapeut. Zij doen een aantal tests en nemen vragenlijsten door.

De behandelaars vormen gedurende de observatieperiode een beeld van jouw belastbaarheid jouw huidige belasting in het dagelijks leven.

Ook kijken zij naar de gevolgen van de pijn. Het team stelt individuele doelen met je op en geeft alvast de eerste adviezen.

De observatiefase eindigt met een teambespreking waarbij alle behandelaars, jij en jouw ouder(s) aanwezig zijn. Tijdens deze teambespreking laten de behandelaars weten wat hun bevindingen zijn. Ze overleggen met jou en jouw ouder(s) hoe de revalidatiebehandeling eruit zal zien en welke doelen er gesteld worden.

Omdat de behandeling erg intensief is, zien we graag dat je serieus overweegt of het haalbaar is in jouw situatie. Je kunt in dit stadium nog steeds besluiten om wel of niet door te gaan naar de behandel fase. Als je niet doorgaat, zal het behandelteam zo mogelijk aanbevelingen doen over andere begeleidingsmogelijkheden.

Fase 3: behandeling

De behandel fase duurt 8 weken en wordt afgesloten met een teambespreking. Na deze bespreking kan worden besloten tot afronding of tot een tweede behandel fase van maximaal 6 weken.

Je werkt in die tijd aan de gestelde doelen met een fysiotherapeut, ergotherapeut en psycholoog. Je krijgt van de verschillende disciplines huiswerk taken om het geleerde zoveel mogelijk in praktijk te brengen. Daarnaast leert je strategieën om zelfstandig een terugval te voorkomen en voor zover mogelijk jouw eigen 'belastbaarheid' te vergroten.

Ouders betrokken bij behandeling

Jouw klachten hebben in meer of mindere mate ook invloed op de rest van het gezin, op het functioneren thuis en op school. Om deze reden betrekken we jouw ouder(s) nauw bij de behandeling en vinden er tweewekelijks gesprekken plaats met de maatschappelijk werker. Daarnaast bespreken we met jouw ouder(s) wat je tijdens de behandeling leert en hoe zij kunnen helpen om veranderingen bij jou in gang te zetten.

Overleg met school

Het helpt als jouw school de revalidatiebehandeling ondersteunt. Wij proberen zoveel mogelijk behandelingen buiten schooltijden te plannen. Toch

komt het geregeld voor dat er tijdelijk aanpassingen in het schoolrooster nodig zijn, zodat je voldoende energie over houdt om het revalidatieprogramma te volgen. In overleg met jou kan contact worden opgenomen met school.

Samenwerking met een kinderpsychiater

Wij werken samen met een kinder- en jeugdpsychiater. Als het nodig is, kan de revalidatiearts je verwijzen.

Eindvragenlijsten

Aan het einde van de behandeling vragen we je wat je van de revalidatiebehandeling vond. Dit doen we door middel van vragenlijsten.

Fase 4: nazorg

Na de behandeling moet je het geleerde zelf in praktijk brengen. Soms gaat dat gepaard met enige onzekerheid. Vragen die er dan nog zijn, kun je stellen aan de revalidatiearts tijdens de controleafspraak, 3 maanden na afronding van de therapie.

Behandelrooster en afspraken

Afspraken

Iedere week krijg je een behandelrooster met daarop de afspraken voor de komende week. Om zoveel mogelijk profijt van de revalidatie te hebben, is het belangrijk dat je het hele programma volgt.

Afspraak wijzigen

Voor het wijzigen van een afspraak met een behandelaar kun je:

- langsgaan bij de balie, direct naast de hoofdingang. De balie is geopend van: 08.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 17.00 uur.
- bellen met 071 - 5195 270 tussen 08.00 en 12.00 en 13.00 en 16.00 uur.

Voor het wijzigen van een afspraak met de revalidatiearts kun je:

- langsgaan bij het medisch secretariaat kinderrevalidatie tussen 08.30 en 12.30 uur en tussen 13.00 en 17.00 uur.
- bellen met 071 - 5195 270 tussen 10.00 en 12.00 en tussen 14.00 en 16.00 uur.

Afwezigheid

Als je vooraf weet dat je om dringende reden verhinderd bent op een bepaalde dag, wil je dit dan uiterlijk twee weken van tevoren doorgeven aan de balie kinderrevalidatie? Wij proberen de afspraken dan te verzetten.

Als je door bijzondere omstandigheden, bijvoorbeeld door ziekte, onverwacht verhinderd bent, vragen wij je dit (indien mogelijk) uiterlijk 24 uur van tevoren door te geven aan de balie kinderrevalidatie.

Ziekte is natuurlijk een goede reden om een afspraak af te zeggen, maar wij vragen je om geen afspraken op het laatste moment te annuleren voor niet-dringende redenen, zoals een afspraak bij de kapper of een bezoekje aan het strand bij mooi weer.

Als je binnen 24 uur zonder opgaaf van dringende reden een afspraak afzegt, zijn wij helaas genooddaakt om het 'wegblijftarief' van €40,- in rekening te brengen. Het wegblijftarief kun je niet declareren bij je zorgverzekering.

Vragen?

Als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, neem dan contact op met de zorgcoördinator via 071 - 5195 238.

Het voorbeeld van Daniëlle

Daniëlle is 14 jaar en heeft pijnklachten in haar gewrichten. Artsen hebben geen diagnose kunnen stellen. Ze stopte noodgedwongen met hockey en turnen. Ook op school had ze problemen. Ze kon niet lang achter elkaar schrijven, was vaak ziek thuis en moest, vooral van zichzelf, hard werken om toch haar proefwerken te halen. Daniëlle vergde veel van zichzelf, ondanks haar pijnklachten. Vriendinnen begrepen niet waarom ze vaak niet mee ging winkelen. Daniëlle voelde zich boos en somber en piekerde veel over de dingen die ze niet meer kon doen.

Na de behandeling in Basalt gaat het met Daniëlle een stuk beter. Haar huiswerk kost haar minder moeite en tijd. Ze gaat weer naar hockey en turnen. En ze heeft meer contact met haar vriendinnen die nu begrip hebben voor haar situatie. Daniëlle heeft geleerd hoe ze zich kan ontspannen. En ze heeft het vertrouwen in zichzelf teruggekregen.

