

Onverklaarde lichamelijke klachten

Informatie voor ouders over de revalidatiebehandeling

basalt

Als u en uw kind bij het revalidatiecentrum terecht komen, is de kans groot dat u al een lange weg langs verschillende artsen en hulpverleners heeft afgelegd om erachter te komen waar de pijn van uw kind vandaan komt. Helaas zonder succes. Niet alleen is het naar dat uw kind pijn heeft, maar misschien nog wel vervelender is dat hij of zij ook steeds meer moeite heeft 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 uw kind van de pijn afkomt, maar we zorgen er wel voor dat hij of zij 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 Lichamelijk 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;
- uw kind tussen 8 en 18 jaar oud is.

Doel van de revalidatiebehandeling

Misschien dat u zich 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 uw kind weer de dingen kan doen die het door de pijnklachten niet meer kon, zoals naar school gaan of een hobby beoefenen. En dat het plezier in bewegen terugkomt. Door een betere balans in energieverdeling en het veranderen van bepaalde gewoontes is na revalidatie de pijn wel vaak afgenomen.

Samen met uw kind bepalen we de individuele revalidatiedoelen. Welke activiteiten zijn voor uw zoon of dochter moeilijk geworden? Waarin is hij of zij beperkt? En wat zou uw kind heel graag weer willen? 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 u en uw kind één lijn trekken in de behandeling. Andere behandelingen passen daar niet bij.

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

Daarnaast willen we graag dat uw kind het gebruik van pijnstillers afbouwt. Zonder pijnstillers kan uw zoon of dochter het beste naar de signalen van zijn of haar lichaam luisteren. Dat is nodig om goed aan te voelen waar zijn of haar 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 van uw kind vraagt. Voor de behandeling is het nodig dat uw zoon of dochter 2 tot 3 keer per week naar het revalidatiecentrum komt. Daar komt de reistijd en de tijd die thuis aan oefeningen moet worden besteed 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 u en uw kind 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 heeft u een verwijzing nodig van een specialist of huisarts. Nadat uw kind bij ons is aangemeld ontvangt u thuis twee vragenlijsten. Een versie voor uzelf en een voor uw kind. Het is belangrijk dat u beide de vragenlijsten apart invult. Nadat wij de ingevulde vragenlijsten hebben ontvangen, nodigen wij u uit voor een afspraak met de revalidatiearts. Tijdens dit gesprek bespreekt u samen de vragenlijst.

Tijdens de eerste afspraak bespreekt de revalidatiearts de klachten met u en uw kind 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 u enkele andere vragenlijsten mee. Ook die vragen we in te vullen en terug te sturen voordat de intake (zie onder) 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 beide ouders samen met het kind deelnemen aan dit gesprek.

Na het intakegesprek bespreekt het behandelteam de situatie van uw kind. De behandelaars bespreken dan of zij denken dat uw kind 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 uw kind, start een zogenaamde observatiefase. Deze fase duurt 4 weken.

Naast het gesprek van uw kind met de psycholoog en dat van u met de maatschappelijk werker, zijn er twee keer per week 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 de belastbaarheid en de belasting van uw kind in het dagelijks leven.

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

De observatiefase eindigt met een teambespreking waarbij alle behandelaars, u en uw kind aanwezig zijn. Tijdens deze teambespreking laten de behandelaars weten wat hun bevindingen van uw kind zijn. Ze overleggen met u hoe de revalidatiebehandeling eruit zal zien en welke doelen er gesteld worden.

Omdat de behandeling erg intensief is, zien we graag dat u en uw kind serieus overwegen of het haalbaar is in uw situatie. U kunt in dit stadium nog steeds besluiten om wel of niet door te gaan naar de behandelphase. Als u niet doorgaat, zal het behandelteam zo mogelijk aanbevelingen doen over andere begeleidingsmogelijkheden.

Fase 3: behandeling

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

Uw kind werkt in die tijd aan de gestelde doelen met een fysiotherapeut, ergotherapeut en psycholoog. Hij of zij zal van de verschillende disciplines huiswerktaak krijgen om het geleerde zoveel mogelijk in praktijk te brengen. Daarnaast leert uw kind strategieën aan om zelfstandig een terugval te voorkomen en voor zover mogelijk de eigen 'belastbaarheid' te vergroten.

Ouders betrokken bij behandeling

De klachten van uw kind hebben in meer of mindere mate ook invloed op de rest van het gezin, het functioneren thuis en op school. Om deze reden betrekken we u als ouder nauw bij de behandeling en vinden er tweewekelijks gesprekken plaats met de maatschappelijk werker.

Daarnaast bespreken we met u wat uw kind tijdens de behandeling leert en hoe u als ouder kunt helpen om veranderingen bij uw kind in gang te zetten.

Overleg met school

Het helpt als de school van uw zoon of dochter 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 uw kind voldoende energie over houdt om het revalidatieprogramma te volgen. In overleg met u en uw kind 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 uw zoon of dochter verwijzen.

Eindvragenlijsten

Aan het einde van de behandeling vragen we u en uw kind opnieuw om enkele vragenlijsten in te vullen ter evaluatie.

Fase 4: nazorg

Na de behandeling moet uw kind het geleerde zelf in praktijk brengen. Soms gaat dat gepaard met enige onzekerheid. Vragen die er dan nog zijn, kunnen u en uw kind stellen aan de revalidatiearts tijdens de controleafpraak, 3 maanden na afronding van de therapie.

Behandelrooster en afspraken

Afspraken

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

Afspraak wijzigen

Voor het wijzigen van een afspraak met een behandelaar kunt u:

- 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 kunt u:

- 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 uw kind door bijzondere omstandigheden onverwacht verhinderd is, bijvoorbeeld door ziekte, dient u dit (indien mogelijk) uiterlijk 24 uur van tevoren door te geven aan de balie kinderrevalidatie via 071 - 5195 270.

Wij benadrukken dat het niet wenselijk is de behandeling langer dan een week te onderbreken. In uitzonderlijke gevallen dient overleg plaats te vinden met de revalidatiearts.

Vergoeding zorgkosten

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten van de revalidatie van uw kind. Het is mogelijk dat u tijdens of na de revalidatie thuis een rekening ontvangt. Deze hoeft u niet zelf te betalen. U kunt deze direct doorsturen naar uw zorgverzekering.

Vragen?

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, 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.

