

Pijnrevalidatie

Informatie voor patiënten die revalideren bij Basalt
Leiden en Alphen aan den Rijn



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Pijnrevalidatie bij Basalt	4
Hoe verloopt het proces na aanmelding?	7
Het revalidatieproces	8
Groepsbehandelingen	10
Ervaringen van deelnemers	11
Wat vraagt pijnrevalidatie van u?	12
Weekrooster en afspraken	12



Inleiding

Als u al lange tijd last heeft van pijn, kan dat uw leven behoorlijk beïnvloeden. Door langdurige pijn kunt u zich beperkt voelen in bijvoorbeeld uw werk, het huishouden, uw rol in het gezin of het onderhouden van sociale contacten. Ook ontspanning, sporten en het uitvoeren van hobby's gaan vaak niet meer naar tevredenheid. Vaak heeft dat invloed op uw stemming. U kunt zich bijvoorbeeld gefrustreerd, verdrietig, machteloos of angstig voelen. Kortom, langdurige pijn ofwel chronische pijn, kan grote invloed hebben op uw dagelijks functioneren. Pijnrevalidatie helpt u om uw leven weer op te pakken.



Pijnrevalidatie bij Basalt

Basalt kan u helpen wanneer er bij u sprake is van chronische pijnklachten. In plaats van dat u zich richt op uw pijnklachten, gaat u samen met uw behandelaren op zoek naar wat voor u van waarde is in uw leven. Dit wordt gedaan op basis van de behandelmethode ACT (Acceptance en Commitment Therapie). Wij bieden u handreikingen aan met de intentie dat u (weer) een zinvol bestaan kan leiden ondanks en met de pijn.

Voor wie is pijnrevalidatie geschikt?

Pijnrevalidatie is bedoeld voor mensen die zich in hun dagelijks leven ernstig beperkt voelen door chronische pijn in hun bewegingsapparaat (botten, spieren en gewrichten). Als de pijn langer dan drie maanden duurt en medische behandeling of therapie geen verbetering geeft, kan pijnrevalidatie zinvol zijn.

Bijvoorbeeld voor mensen met:

- Rugklachten
- Fibromyalgie
- Artrose
- Nekklachten na een ongeval (Whiplash)
- KANS: Klachten aan Arm, Nek en/of Schouder (voorheen RSI)
- Andere chronische pijnklachten in botten, spieren en/of gewrichten

Wat kunt u bereiken met pijnrevalidatie?

Pijnrevalidatie richt zich niet op de oorzaak van pijn, maar op de negatieve gevolgen die pijn in uw leven heeft. Bij langdurige pijnklachten is het vaak moeilijk om de oorzaak van de pijn te achterhalen. Er spelen meestal meerdere factoren een rol. En ook al is de oorzaak bekend, dan geven medische behandelingen en therapieën vaak geen vermindering van pijn. Het blijven zoeken naar een oorzaak of een snelle oplossing is op een gegeven moment niet zinvol meer. In pijnrevalidatie wordt daarom geen specifiek onderzoek meer gedaan naar de oorzaak van pijn en richt de behandeling zich niet primair op het verminderen van pijn.

Pijnrevalidatie richt zich op een waardevol leven. U leert om uw aandacht te richten op wat voor u belangrijk is in het leven, ofwel op datgene wat het leven voor u waardevol maakt. U leert te aanvaarden wat u niet kunt veranderen en uw aandacht te richten op wat voor u van waarde is, bijvoorbeeld uw gezin, uw werk of persoonlijke ontwikkeling.

Bij chronische pijn is vaak de balans verstoord tussen wat u wilt en wat u kunt. Vanwege de pijn kunt u vaak niet meer de dingen uitvoeren op de manier die u gewend was. Of u voert uw activiteiten nog wel uit, maar bent aan het eind van de dag uitgeput. Vaak schieten de leuke dingen er als eerste bij in en houdt men zich vooral bezig met dingen die moeten.

Pijnrevalidatie richt zich op het terugbrengen van de negatieve invloed die pijn heeft in uw leven en helpt u weer een balans te vinden tussen willen en kunnen. U zult ontdekken waar uw grenzen liggen en welke mogelijkheden u heeft. Daarbij maakt u een plan om uw activiteiten, uw lichamelijke conditie en daarmee uw mogelijkheden weer op te bouwen.

Kortom: het doel van de behandeling is uw kwaliteit van leven te verbeteren door u te richten op datgene dat voor u van waarde is in uw leven.



Deskundige begeleiding

Tijdens uw revalidatie krijgt u begeleiding van een team van deskundigen dat gespecialiseerd is in de behandeling van mensen met chronische pijn. Uw behandelaars gebruiken de ACT methode (Acceptance and Commitment Therapy) en hebben structureel overleg over de voortgang van uw revalidatie en stemmen de behandeling onderling af.

Revalidatiearts

De revalidatiearts is medisch specialist op het gebied van revalidatiegeneeskunde. Hij neemt uw medische situatie met u door en geeft advies over voorkomende medische problemen en pijnmedicatie. Tevens is de revalidatiearts coördinator van het behandelteam en eindverantwoordelijk voor het revalidatieproces. U heeft tijdens uw revalidatie een aantal gesprekken met de revalidatiearts waarin u de voortgang van uw revalidatie bespreekt en het revalidatieplan voor de komende tijd vaststelt.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut onderzoekt uw mogelijkheden op het gebied van bewegen en stelt samen met u een plan op om activiteiten die voor u belangrijk zijn weer uit te voeren of verbeteren. Daarnaast is bewustwording en ontspanning een belangrijk onderdeel van de fysiotherapie. Eigenlijk hebben alle mensen met chronische pijn te veel spanning in hun spieren en gespannen spieren geven weer toename van pijn. Zo komt u in een vicieuze cirkel terecht. Het is belangrijk om eerst te leren ontspannen voordat u uw spieren kunt trainen. De fysiotherapeutische behandelingen zijn in principe 'hands-off'. Dit betekent dat de fysiotherapeut niet met zijn handen uw pijnlijke plekken gaat behandelen door bijvoorbeeld te masseren. Ervaring leert namelijk dat dit slechts een tijdelijk effect heeft. U leert vooral hoe u zelf met lichaamsbewustwording, ontspannen en soepel

bewegen invloed uit kunt oefenen op uw klachten, om richting uw waarden te leven. De behandeling door de fysiotherapeut vindt grotendeels in groepsverband plaats in de lichaamsbewustwordingsgroep, fysio-sportgroep en hydrotherapiegroep.

Ergotherapeut

De ergotherapeut kijkt hoe u uw dagelijkse activiteiten zo prettig mogelijk kunt uitvoeren. U neemt de activiteiten door die voor u belangrijk zijn en waar u niet tevreden over bent, bijvoorbeeld in het huishouden, werken en/of vrije tijdsbesteding. Samen met de ergotherapeut kijkt u of u deze activiteiten misschien op een andere manier kunt uitvoeren waardoor ze makkelijker worden. Daarnaast neemt de ergotherapeut met u door hoe u uw activiteiten over de week verdeelt en welke keuzes u hierin maakt. Vaak blijkt dat mensen met chronische pijn veel energie steken in het vermijden van pijn of juist hard blijven doorgaan zonder rekening te houden met hun verminderde mogelijkheden. Hierdoor kan men op de lange termijn steeds vermoeider worden. De ergotherapeut leert u hoe u op een evenwichtige manier uw energie kunt verdelen, waardoor u daadwerkelijk energie kunt steken in de dingen die voor u waardevol zijn. De behandeling door de ergotherapeut is deels individueel en deels in groepsverband.



Psycholoog

Aan het begin van de revalidatie geeft de psycholoog uitleg in groepsverband over ACT (Acceptance and Commitment Therapy) de behandelmethode waarmee wij werken. Daarin krijgt u uitleg hoe u op andere manieren om kan gaan met de pijn en gaat u verkennen welke waarden voor u belangrijk zijn in uw leven. Vervolgens zal de psycholoog individueel dieper ingaan op uw gedachten en ideeën over pijn. Uw eigen gedachten kunnen namelijk van invloed zijn op pijn. Als u denkt dat u niet mag zeuren en altijd door moet gaan, kan dat de pijn verergeren. U komt dan namelijk niet meer tot rust. Of misschien denkt u dat u geen goede partner bent als uw huis niet opgeruimd is. Daardoor gaat u misschien meer doen dan goed voor u is. Ook kan de psycholoog u helpen om minder de strijd aan te gaan tegen pijn en u meer te richten op wat waardevol voor u is in het leven. De psycholoog helpt u om de wisselwerking tussen pijn, uw gevoelens, gedachten en gedrag te herkennen en daar op een andere manier mee om te gaan. Psychologie is grotendeels individueel met enkele groepssessies.

Maatschappelijk werker

Chronische pijn treft u niet alleen, maar heeft ook invloed op het contact met de mensen in uw naaste omgeving. De maatschappelijk werker gaat met u na wat de gevolgen zijn van uw klachten voor de relaties met anderen zoals uw partner, familie en vrienden. Het is belangrijk dat u samen weer een nieuwe balans vindt. Daarom wordt in het begin ook uw partner of een andere belangrijke persoon uit uw naaste omgeving uitgenodigd. Ook kijkt de maatschappelijk werker naar de invloed van pijn op uw werk en hobby's en naar de wijze waarop u uiting geeft aan uw klachten. Hoe stelt u bijvoorbeeld uw grenzen naar anderen als zij teveel van u vragen? De behandeling door de maatschappelijk werker vindt deels individueel plaats en deels in groepsverband.

Haptonoom

De haptonoom helpt u om weer balans te vinden tussen lichaam en hoofd. Vaak luisteren mensen met chronische pijn niet goed naar hun lichaam, maar laten zich leiden door wat hun hoofd wil. Vaak wil het hoofd doorgaan, waarbij men geneigd is om stopsignalen van het lichaam te negeren. U gaat dan dus over uw grenzen heen. De haptonoom helpt u om bewust signalen van uw lichaam te herkennen en hier op een adequate manier op te reageren. De behandeling door de haptonoom is deels individueel en deels in groepsverband.



Hoe verloopt het proces na aanmelding?

Vragenlijst

Nadat u door een arts naar ons bent verwezen, nemen wij eerst contact met u op voor een afspraak met de revalidatiearts. Tevens ontvangt u van ons een e-mail met een inlogcode voor een digitale vragenlijst. De vragenlijst bevat onder andere vragen over uw persoonlijke situatie, pijnklachten, medische voorgeschiedenis, de beperkingen die u vanwege de pijn ondervindt en uw verwachtingen van pijnrevalidatie. U vult deze vragenlijst thuis op de computer in en stuurt die naar ons op.

Als het voor u een bezwaar is om de vragenlijst op de computer in te vullen, sturen wij u een schriftelijke vragenlijst toe.

Afspraak met revalidatiearts

De revalidatiearts ontvangt de vragenlijst en zal tijdens de afspraak dieper in gaan op uw pijnklachten, wensen, vragen en verwachtingen. Zo nodig doet de arts aanvullend lichamelijk onderzoek.

Het is belangrijk dat u vooraf voor u zelf nagaat wat u wilt bereiken met pijnrevalidatie en welke vragen u aan de revalidatiearts heeft.

De revalidatiearts bekijkt tijdens de afspraak of u verder gaat met pijnrevalidatie of een andere behandeling elders. Als u verder gaat met pijnrevalidatie dan nodigen wij u uit voor een voorlichtingsbijeenkomst en een screening bij de fysiotherapeut en psycholoog. Als een andere behandeling elders beter bij u past, dan zal de revalidatiearts u daar een verwijzing voor geven of uitleg geven over de andere behandeling.

Voorlichtingsbijeenkomst

De voorlichtingsbijeenkomst is 1x per maand in groepsverband, met andere mensen die zijn aangemeld voor pijnrevalidatie. Als u dat wilt kunt u iemand uit uw naaste omgeving meenemen.

Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst krijgt u informatie over het doel en inhoud van pijnrevalidatie en praktische informatie over wat de behandeling van u vraagt. Zo kunt u inschatten of pijnrevalidatie iets voor u is. De voorlichtingsbijeenkomst is een verplicht programmaonderdeel.

Screening door fysiotherapeut en psycholoog

U wordt ook uitgenodigd voor onderzoeken door de psycholoog en de fysiotherapeut. Aan de hand van gesprekken en tests beoordelen zij of u voldoende kunt profiteren van het behandelprogramma. Daarna hoort u van de arts of u kunt deelnemen aan pijnrevalidatie en hoort u uiteindelijk van de planner wanneer u kunt beginnen.



Het revalidatieproces

De revalidatiebehandeling duurt gemiddeld 15 weken en is opgebouwd uit een combinatie van individuele behandelingen en groepsbehandelingen:

Revalidatieproces	Inhoud	Afspraken per week
Waardenfase week 1 t/m 5	• Kennismaking behandelaars • Uitleg behandelvisie ACT • Inventariseren hulpvragen, mogelijkheden, uitdagingen en waarden • Uitnodigen belangrijke naaste • Doelen opstellen voor behandeling • Start behandeling	Variërend tussen 4,5 tot 6 uur
Behandelfase week 6 t/m 15	• Werken aan uw persoonlijke doelen en waarden • Lichaamsbewustwording en ontspanning • Bewustwording van helpende en belemmerende gedrag patronen • Balans creëren in willen en kunnen • Nieuwe gedrag patronen aanleren • Opbouwen van waardevolle activiteiten	Variërend tussen 2 tot 7 uur
	Eindgesprek met revalidatiearts	15 minuten



U komt gemiddeld 5 uur per week naar het revalidatiecentrum, verspreid over drie of vier dagen. De individuele afspraken duren gemiddeld drie kwartier tot een uur. We proberen de afspraken zo veel mogelijk na elkaar te plannen, met ruimte voor pauzes.

Waardenfase week 1 t/m 5

Gedurende de eerste vijf weken heeft u individuele afspraken met uw behandelaars. De behandelaars geven uitleg over hun vakgebied en nemen uw vragen, wensen en mogelijkheden met u door. Ook nemen zij een aantal tests af, de zogenaamde beginmeting.

Bij een van de eerste afspraken met de maatschappelijk werker wordt ook een belangrijke naaste uitgenodigd. Dat kan een partner zijn of een andere belangrijke persoon uit uw naaste omgeving, bijvoorbeeld, familielid, vriend of vriendin. Voor een geslaagd 9 revalidatieproces heeft u de mensen uit uw naaste omgeving hard nodig. Het is belangrijk dat u samen met hen een nieuwe balans vindt.

Daarnaast heeft u twee groepsbijeenkomsten waarin u uitleg krijgt over ACT (Acceptance and Commitment Therapie). Dat is de behandelmethode waarop pijnrevalidatie is gebaseerd. Verder start u met een aantal groepsbehandelingen.

In de waardenfase gaat u samen met uw behandelaars op onderzoek naar wat voor u van waarde is in uw leven. Op basis daarvan stelt u uw persoonlijke doelen op waaraan u de komende tijd gaat werken. Deze doelen zijn erop gericht om een betere kwaliteit van leven te bereiken.

Het is wenselijk dat u vooraf bedenkt waar u aan wilt werken. Wat is voor u belangrijk in uw leven? Wilt u bijvoorbeeld weer wandelen in de duinen, meer werken of leuke dingen doen met uw gezin of vrienden? Of wilt u het rustiger aandoen, leren om 'nee' te zeggen en uw eigen grenzen beter bewaken?

Aan het eind van de waardenfase hebben uw behandelaars een behandelplanbespreking. Daarin bespreken zij uw behandeldoelen, stemmen zij onderling af en doen een voorstel voor uw revalidatieplan voor de komende tijd. Daarna heeft u een gesprek met de revalidatiearts die samen met u uw revalidatieplan bespreekt en vaststelt.

Behandelfase week 6 t/m 15

De komende tien weken werkt u aan uw persoonlijke doelen op basis van de door u aangegeven waarden. De behandelingen vinden individueel en in groepsverband plaats.

De eerste periode werkt u aan bewustwording en leert u hoe u op een andere manier met uw pijnklachten om kunt gaan. U krijgt inzicht in hoe u een waarde gericht leven vorm kunt geven. Daarbij leert u uw grenzen herkennen en erkennen en balans vinden in wat u wilt en kunt. Wij streven naar het bereiken van een 'basisniveau'. Dat wil zeggen dat u de dingen kunt doen die u waardevol vindt, zonder dat u daar blijvende toename van pijnklachten en vermoeidheid aan overhoudt.

De tweede periode past u de geleerde principes verder toe in uw leven. U bouwt activiteiten die voor u van waarde zijn binnen uw grenzen op en maakt een plan hoe u na de revalidatie uw veranderde leefstijl kunt voortzetten.

Aan het eind van de behandelfase hebben de behandelaars weer een behandelplanbespreking waarin zij uw behandeldoelen evalueren. Daarna heeft u een eindgesprek met de revalidatiearts.



Groepsbehandelingen

Tijdens de waardenfase en behandelfase krijgt u te maken met de volgende groepsbehandelingen:

Lichaamsbewustwordingsgroep

Ontspanning en lichaamsbewustwording, lopen als een rode draad door het revalidatieprogramma. U krijgt in deze groep oefeningen aangereikt waarbij u meer lichaamsbewustwording creëert en leert ontspannen. Dit doen we door middel van mindfulness- en ontspanningsoefeningen. Het is de bedoeling dat u dagelijks tijd inruimt voor het toepassen van de aangereikte oefeningen.

Fysiotherapiegroep

In de fysiotherapiegroep wordt de start gemaakt met het fysiotherapie programma. U krijgt uitleg over de verschillende onderdelen van het fysiotherapieprogramma, maar ook “wat is chronische pijn?” en “moet u er naar luisteren of juist niet?”. Tijdens deze groep oefent u met het herkennen van grenzen en het loslaten van automatische beweegpatronen. Tevens maakt u een plan waar u zich in de behandelfase op richt (huiswerk oefeningen, thuisactiviteit opbouwen en sporten).

Fysio-sportgroep

In de fysio-sportgroep werkt u aan uw persoonlijke trainingsprogramma. U leert op een ontspannen manier binnen uw grenzen te bewegen en weer vertrouwen in uw lichaam te krijgen. Geleidelijk bouwt u uw kracht, conditie en waardevolle activiteiten op.

Ergotherapiegroep

In de ergotherapiegroep leert u hoe u een evenwichtige balans kunt vinden in uw dagelijkse bezigheden. Enerzijds leert u hoe u praktische activiteiten makkelijker uit kunt voeren, zoals het huishouden, hobby's of werk.

Anderzijds leert u hoe u uw energie zo kunt verdelen, zodat u de dingen kunt doen die voor u van waarde zijn.

Haptonomiegroep In de haptonomiegroep staat het bij uzelf zijn en wat u waarneemt in uw lichaam centraal. Thema's waar we met mildheid bij stilstaan zijn: grenzen (h)erkennen, ruimte in mogen nemen, oude patronen (h)erkennen, kijken naar uw mogelijkheden, ongemak verdragen, hulp geven/vragen en verantwoordelijkheid nemen voor uzelf. Hoe kijkt u naar uzelf, uw lichaam en anderen? Welke gedachten en gevoelens neemt u waar en welke invloed heeft u hier zelf op?

Maatschappelijk werk groep

In de maatschappelijk werk groep leert u hoe u (mogelijke) knelpunten in het contact met anderen aan kunt pakken. U kunt bijvoorbeeld moeite hebben met grenzen aangeven, hulp vragen, zich assertief op te stellen of om emoties te uiten. U bepaalt uw eigen doelen en gaat hiermee thuis en in de groep oefenen. Het delen van ervaringen speelt een belangrijke rol in deze groep.

Maatschappelijk werk – haptonomiegroep

In de maatschappelijk werk - haptonomiegroep staat communicatie centraal. Communicatie met uzelf, uw lichaam en vandaaruit hoe communiceert u met de ander, zowel verbaal als non-verbaal. En wat doet de reactie van de ander met u, welke gedachten komen in u op en wat neemt u waar in uw lijf. U ervaart hoe u kunt communiceren met uzelf en de ander, met respect en mildheid.

Hydrotherapiegroep

Hydrotherapie betekent therapeutisch bewegen in verwarmd water. Door de prettige temperatuur en de opwaartse druk is het in water vaak makkelijker bewegen. In de zwemgroep leert u binnen uw grenzen te bewegen en te ontspannen in het water.

Psychologiegroep

In de psychologiegroep wordt aandacht besteed aan hoe u invulling kunt geven aan de dingen die voor u belangrijk zijn.



Ervaringen van deelnemers

Ronald, 32 jaar

“Na een ongeluk 2 jaar geleden, kreeg ik steeds meer pijn in mijn nek, hoofd en schouders. Ik kon steeds minder en moest stoppen met werken. Door mijn grenzen te accepteren en van daaruit op te bouwen, ben ik een heel eind gekomen. Ik ben nu bezig met een re-integratietraject en ga binnenkort beginnen op een leuke nieuwe werkplek.”

Maria, 56 jaar

“Ik deed alles nog wel, maar altijd met veel pijn in mijn lijf. Het vechten tegen de klachten kostte veel energie en het werd steeds moeilijker om mijn activiteiten goed vol te houden. Ik heb geleerd dat ik minder perfectionistisch mag zijn, waardoor activiteiten me nu veel minder moeite kosten. Ik kan nu ook veel beter ontspannen en genieten”.

Sophie, 46 jaar

De pijn was mijn grootste vijand geworden. Ik heb van alles geprobeerd om er vanaf te komen. Allemaal onderzoeken en therapieën en niets hielp. Ik dacht: “Als die pijn weg is, heb ik mijn leven weer terug”. Tijdens de pijnrevalidatie kwam ik erachter dat ik ver afgedwaald was van wat voor mij belangrijk was. Ik was thuis vaak niet te genieten, zag mijn vriendinnen bijna niet meer en had het sporten opgegeven. Juist door me te richten op mijn waarden, gaat het de laatste tijd veel beter met me. Ik doe weer leuke dingen met mijn gezin, spreek vaker af met vriendinnen en ben weer gaan sporten. Ik heb nog wel pijn, maar het staat veel minder op de voorgrond.



Wat vraagt pijnrevalidatie van u?

Pijnrevalidatie is intensief en vraagt een actieve inbreng van u. Het is belangrijk dat u bereid bent om kritisch naar uw eigen gedrag te kijken en vaste patronen durft los te laten.

U komt gedurende vier maanden gemiddeld 5 uur per week naar het revalidatiecentrum, verspreid over meerdere dagen. Naast reistijd is het belangrijk dat u tijd en ruimte heeft voor het doen van huiswerk en oefeningen. Ook heeft u tijd nodig om alle informatie te verwerken, te laten bezinken en toe te passen in uw dagelijks leven.

Houdt u er rekening mee dat u gemiddeld twintig uur per week met pijnrevalidatie bezig bent. Voordat u aan het revalidatieprogramma begint is het belangrijk dat u al afspraken maakt met de mensen om u heen en uw eventuele werkgever om ruimte te creëren voor het volgen van het revalidatieprogramma.

Ervaring leert dat werken naast het revalidatieprogramma intensief is. Daarom kijken we vooraf naar uw persoonlijke situatie om samen met u te onderzoeken hoe u werk en revalidatie het beste kunt combineren. Mensen die fulltime werken, kunnen tijdens de revalidatieperiode niet meer dan 12 uur werken. Parttimers kunnen maximaal de helft van hun werktijd werken. Het is ook zinvol om te kijken of er ondersteuning nodig is bij andere taken, bijvoorbeeld kinderopvang of hulp in de huishouding.

Vanwege de specifieke aanpak van pijnrevalidatie is het tijdens de behandeling niet toegestaan om elders voor uw pijnklachten in behandeling te zijn, bijvoorbeeld bij een andere fysiotherapeut.

Weekrooster en afspraken

Locaties en telefoonnummers

Voor pijnrevalidatie bij Basalt kunt u terecht in Leiden en Alphen aan den Rijn.

Basalt Leiden

Wassenaarseweg 501
2333 AL Leiden
Tel: 071 – 5195 270
Fax: 071 - 5195 146

Basalt Alphen aan den Rijn

Locatie Alrijne Ziekenhuis
Meteoorlaan 4
2402WC Alphen aan den Rijn
Tel: 0172 – 467 090
Fax: 0172 - 467 696

Nakomen van afspraken

De behandelingen worden gepland op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Om zo veel mogelijk profijt te hebben van uw revalidatie is het belangrijk dat u geplande afspraken nakomt. Wij verzoeken u om altijd op de afgesproken tijd aanwezig te zijn. Maak uw privé-afspraken alstublieft buiten de therapietijden.

Afspraken wijzigen of afzeggen

Als u tijdens uw revalidatie incidenteel dringende verplichtingen elders heeft, geef die dan uiterlijk 2 weken van tevoren door. Afgezegde groepsbehandelingen kunnen niet worden ingehaald, individuele behandelingen worden indien mogelijk verzet. Als u door bijvoorbeeld ziekte onverwacht verhinderd bent, dient u, indien mogelijk, 24 uur van tevoren af te bellen.



Locatie Leiden

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

- langsgaan bij de inschrijfbalie, 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 een arts kunt u: Basalt Leiden Wassenaarseweg 501 2333 AL Leiden
Tel: 071 – 5195 270 Fax: 071 - 5195 146

Basalt Alphen aan den Rijn

U kunt bellen met 0172 - 4670 90 en langsgaan bij de balie tussen 08.00 en 12.30 en tussen 13.00 en 17.00 uur.

Vakantie

Tijdens uw revalidatieproces kunt u, in overleg, maximaal één week vakantie opnemen. Graag horen we dit minimaal 6 weken voorafgaand aan uw vakantie zodat wij hier rekening mee kunnen houden. U kunt dit aangeven bij de balie.

Vergoeding van revalidatie

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten van de revalidatie. Wel zal uw zorgverzekeraar elk kalenderjaar het eigen risico in rekening brengen.

Huiswerkmap

Tijdens het revalidatieprogramma krijgt u regelmatig informatie en huiswerk mee. U kunt die het beste bundelen in een 2-rings map (A4). De bedoeling is dat u deze map altijd meebrengt naar het revalidatiecentrum. Op deze manier hebben u en de behandelaars een goed overzicht van het verloop van uw vorderingen. En na afloop van het hele programma heeft u een handig naslagwerk.

Wat doet u aan?

Draag kleding waarin u zich prettig voelt en makkelijk in kunt bewegen. Er zijn diverse omkleed- en douche-mogelijkheden.

Fysiosportgroep: Voor de fysiosportgroep zijn sportschoenen niet verplicht maar wel prettig. U neemt een handdoek mee, die u op de apparaten legt als u aan het oefenen bent.

Lichaamsbewustwordingsgroep: Voor de lichaamsbewustwordingsgroep is wat sportievere, niet strakke, kleding en een eigen handdoek prettig.
Hydrotherapiegroep: Tijdens de

Hydrotherapiegroep: neemt u uiteraard badkleding en een handdoek mee. Daarnaast vragen wij u in verband met de veiligheid en hygiëne badslippers te dragen. In Leiden kunt u gebruik maken van lockers in het zwembad, hiervoor neemt u 1 euro mee (die u ook weer terug krijgt).

Vervoer

U dient zelf te zorgen voor vervoer van en naar het revalidatiecentrum. Vervoerskosten worden doorgaans niet vergoed door de zorgverzekeraar. Wel kunt u uw vervoerskosten opgeven bij de Belastingdienst onder 'buitengewone uitgaven'.

