

Revalidatie bij aanhoudende pijn

Informatie voor patiënten die revalideren bij Basalt



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Voor wie?	4
Het doel van de behandeling	4
De revalidatiebehandeling	5
Programma- stap voor stap	5
Start behandeling	5
Uw behandelteam	5
Medisch Specialistische Revalidatie	5
Samenstelling team	5
Revalidatiearts	5
Bewegingsagoog	5
Fysiotherapeut	6
Ergotherapeut	6
Psycholoog	6
Maatschappelijk werker	6
Psychosomatisch therapeut	6
Wat vraagt pijnrevalidatie van u?	7
Bereid gesprekken voor zodat we samen het beste resultaat bereiken	7
Praktische informatie	8
Mijn Basalt	8
Locaties en telefoonnummers	8
Nakomen van afspraken	8
Afspraken wijzigen of afzeggen	8
Vakantie	8
Aanmelding en vergoeding	8
Huiswerkmap	8
Kleding	8
Vervoer	8



Inleiding

Acute (plotselinge) pijn is een natuurlijk waarschuwingssignaal van uw lichaam. Het laat u weten dat er ergens in uw lichaam iets niet goed gaat en dat u voorzichtig moet zijn. Als de pijn langer duurt dan verwacht, noemen we dat aanhoudende pijn. Aanhoudende pijn kan uw leven veel veranderen. U kunt er last van hebben bij uw werk, huishouden, hobby's en sociale contacten. Daarnaast kan het van invloed zijn op uw stemming. Ook mensen om u heen kunnen veranderingen zien door de blijvende klachten. Basalt kan u helpen om deze negatieve gevolgen van pijn te verkleinen. In het revalidatieprogramma ontdekt u welke mogelijkheden u heeft en waar uw grenzen liggen. Het doel is niet om de pijn weg te nemen, maar om uw leven prettiger en kwalitatief beter te maken.



Voor wie?

Pijnrevalidatie is nuttig voor mensen die door pijn elke dag veel moeite hebben met hun gewone activiteiten. Dit geldt vooral als de pijn langer dan drie maanden duurt en andere behandelingen of therapieën niet hebben geholpen. Bijvoorbeeld voor mensen met:

- Chronische pijnklachten in botten, spieren en/of gewrichten
- Aspecifieke rugklachten
- Fibromyalgie
- Nekklachten na een trauma (whiplash)
- Klachten aan arm, nek en/of schouder (KANS, RSI)

Het doel van de behandeling

Pijnrevalidatie richt zich niet op de oorzaak van pijn, maar op de gevolgen die pijn in uw leven heeft. Bij blijvende pijnklachten is het vaak moeilijk om de oorzaak van de pijn te vinden. Meestal spelen meerdere factoren een rol. Zelfs als de oorzaak bekend is, helpt een medische behandeling vaak niet om de pijn te verminderen. Steeds blijven zoeken naar een oorzaak of snelle oplossing heeft dan weinig zin. Daarom wordt er tijdens pijnrevalidatie geen extra onderzoek meer gedaan naar de oorzaak. De behandeling richt zich niet als eerste op het verminderen van pijn, maar om beter om te gaan met de gevolgen ervan.

Pijnrevalidatie helpt om een waardevol leven te leiden. U leert om uw aandacht te sturen op wat voor u belangrijk is in het leven, zoals uw gezin, uw werk of persoonlijke groei. U leert accepteren wat u niet kunt veranderen.

Bij aanhoudende pijn is vaak de verdeling tussen wat u wilt en wat u kunt anders. Door de pijn kunt u vaak niet meer de dingen doen op de manier die u gewend was. Of u kunt nog wel uw activiteiten doen, maar bent aan het eind van de dag moe. Vaak schieten de leuke dingen er als eerste bij in en houden mensen zich vooral bezig met dingen die moeten.

Pijnrevalidatie helpt om de negatieve invloeden van pijn in je leven te verminderen en helpt om weer een verdeling te vinden tussen wat u wilt en kunt. U 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.



De revalidatiebehandeling

De behandeling is volgens een vast behandelprogramma. Het behandelprogramma bestaat uit persoonlijke therapiesessies. Sommige afspraken kunnen via videoconsult plaatsvinden. Dit gebeurt altijd in overleg met de revalidatiearts of behandelaar.

Programma- stap voor stap

U heeft een gesprek gehad met de revalidatiearts, de fysiotherapeut en de psycholoog. Samen is besloten dat het u het pijnprogramma 'Inzicht' gaat volgen.

Start behandeling

Als revalidatie de best passende zorg is, start u met alle therapieën. Bij elke therapeut stelt u één of meerdere persoonlijke behandeldoelen op, waaraan u de komende 12 weken gaat werken.

Uw behandelteam

Medisch Specialistische Revalidatie

Bij Basalt krijgt u Medisch Specialistische Revalidatie (MSR). U wordt begeleid door een team van verschillende behandelaars, ieder met hun eigen vakkennis. Het team staat onder leiding van een revalidatiearts en stemt uw behandeling goed op elkaar af. Dit is anders dan revalidatiezorg bij bijvoorbeeld een eerstelijns fysiotherapeut, ergotherapeut of psycholoog bij u in buurt.

Samenstelling team

Uw behandelteam overlegt regelmatig over uw behandeling. Tijdens deze overleggen bespreken ze de voortgang van uw revalidatie en stemmen ze uw behandeldoelen op elkaar af. Ze evalueren regelmatig samen met u welke doelen u heeft bereikt en of er aanpassingen nodig zijn.

Uw team bestaat uit:

- Revalidatiearts
- Bewegingsagoog
- Fysiotherapeut
- Ergotherapeut
- Psycholoog
- Maatschappelijk werk
- Psychosomatisch therapeut

Revalidatiearts

De revalidatiearts is medisch specialist op het gebied van revalidatiegeneeskunde. Hij bespreekt uw medische situatie met u en geeft advies over medische problemen en pijnmedicatie (medicijnen). Ook 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 bespreekt hoe uw revalidatie gaat en het revalidatieplan voor de volgende periode vaststelt.

Bewegingsagoog

De bewegingsagoog zoekt met u naar manieren waarop u weer op een fijne manier aan lichaamsbeweging kan doen. Door te bewegen/sporten op een manier die u leuk vindt en bij u past, krijgt u meer vertrouwen in uw lijf.



Fysiotherapeut

De fysiotherapeut onderzoekt wat u kunt op het gebied van bewegen en stelt samen met u een plan op om activiteiten die voor u belangrijk zijn weer te kunnen doen of verbeteren. Daarnaast is ontspanning een belangrijk onderdeel van de fysiotherapie. Veel mensen met aanhoudende pijn hebben te veel spanning in hun spieren wat zorgt voor de toename van pijn. Dit is een vicieuze cirkel en is iets waar u moeilijk uit kunt komen. Daarom leert u eerst om te ontspannen voordat u uw spieren gaat trainen.

De fysiotherapeutische behandelingen zijn meestal 'hands-off'. Dat betekent dat de fysiotherapeut uw pijnlijke plekken niet direct behandelt, bijvoorbeeld door massage, omdat dat vaak maar tijdelijk helpt. U leert zelf naar uw lichaam te luisteren en ontspannen, zodat u meer invloed krijgt op uw klachten en kunt leven naar wat voor u belangrijk is.

Ergotherapeut

De ergotherapeut kijkt hoe u uw dagelijkse activiteiten zo prettig mogelijk kunt uitvoeren. U bespreekt de activiteiten die voor u belangrijk zijn en waar u niet tevreden over bent, bijvoorbeeld in het huishouden, werken en/of vrijetijdsactiviteiten. Soms kunt u deze activiteiten op een andere manier doen, waardoor ze makkelijker worden.

De ergotherapeut kijkt ook naar hoe u uw activiteiten over de week verdeelt en welke keuzes u hierin maakt. Mensen met aanhoudende pijn steken veel energie in het vermijden van pijn of gaan juist te lang door zonder rekening te houden met hun grenzen. Hierdoor kunnen mensen op de lange termijn steeds meer moe worden. De ergotherapeut leert u hoe u uw energie beter kunt verdelen, zodat u echt energie kunt steken in de dingen die voor u belangrijk zijn.

Psycholoog

Aan het begin van de revalidatie geeft de psycholoog in de groep uitleg over de behandelmethode ACT (Acceptance and Commitment Therapy). U krijgt uitleg over hoe u op andere manieren om kunt gaan met de pijn en u gaat ontdekken wat voor u belangrijk is. Vervolgens zal de psycholoog persoonlijk dieper ingaan op uw gedachten en ideeën over pijn. Uw eigen gedachten kunnen namelijk invloed hebben op pijn. Als u bijvoorbeeld 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 als u denkt dat u geen goede partner bent als uw huis niet opgeruimd is, gaat u misschien meer doen dan goed voor u is. De psycholoog helpt u ook om minder te vechten tegen pijn en u meer te richten op wat belangrijk voor u is in het leven. De psycholoog helpt u om de reactie tussen pijn, uw gevoelens, gedachten en gedrag te herkennen en daar op een andere manier mee om te gaan.

Maatschappelijk werker

Aanhoudende pijn heeft niet alleen gevolgen voor uzelf, maar ook op het contact met de mensen in uw omgeving. De maatschappelijk werker bespreekt met u 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 verdeling vindt. Daarom wordt in het begin ook uw partner of een andere belangrijke persoon uit uw naaste omgeving uitgenodigd. De maatschappelijk werker kijkt ook naar de invloed van pijn op uw werk en hobby's en naar de manier waarop u aangeeft dat u klachten heeft. Hoe stelt u bijvoorbeeld uw grenzen naar anderen als zij te veel van u vragen?

Psychosomatisch therapeut

De psychosomatische bewegingstherapie helpt u om weer verdeling te vinden tussen lichaam en hoofd. Mensen met chronische pijn luisteren vaak minder goed naar hun lichaam, maar laten zich leiden door wat hun hoofd wil. Het hoofd wil vaak doorgaan, waardoor mensen geneigd zijn om de stopsignalen van het lichaam negeren. U gaat dan over uw grenzen heen. De psychosomatisch therapeut leert u om signalen van uw lichaam te herkennen en hier op een goede manier op te reageren.



Wat vraagt pijnrevalidatie van u?

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

Het programma duurt 12 weken. U komt gemiddeld 6 uur per week naar het revalidatiecentrum, verspreid over meerdere dagen. Naast de reistijd is het belangrijk dat u thuis tijd en ruimte maakt voor het doen van huiswerk en oefeningen. Ook kunt u tijd nodig hebben om alle informatie te begrijpen en te gebruiken in uw dagelijks leven.

Reken erop dat u gemiddeld twintig uur per week met pijnrevalidatie bezig bent. Voordat u aan het revalidatieprogramma begint is het belangrijk om al afspraken te maken met mensen om u heen. En ook met uw werkgever, zodat u ruimte heeft voor het revalidatieprogramma.

Uit ervaring is gebleken dat meer dan 12 uur werken tijdens de revalidatie niet goed mogelijk is. Daarom kijken we vooraf samen naar uw situatie om met u te onderzoeken hoe u werk en revalidatie het beste kunt combineren.

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

Bereid gesprekken voor zodat we samen het beste resultaat bereiken

Het is belangrijk dat u tijdens uw hele behandeling blijft vertellen wat uw wensen, ideeën en vragen zijn. Wij raden u aan om gesprekken voor te bereiden door op te schrijven wat u bezighoudt en te vragen naar de behandelmogelijkheden en de voor- en nadelen in uw situatie.

Wat kunt u verder doen?

- U mag altijd iemand meenemen naar de individuele therapie.
- Geef aan als u iets niet begrijpt.
- Zorg dat u aan het einde van het gesprek weet waar u aan toe bent.
- Vraag gerust om meer tijd om na te denken.

Wilt u meer tips?

Ga dan naar www.begineengoesprek.nl



Praktische informatie

Mijn Basalt

Als u bij ons revalideert, heeft u toegang tot het patiëntenportaal 'Mijn Basalt'. Hierover heeft u apart een folder met informatie ontvangen.

Locaties en telefoonnummers

Pijnrevalidatie wordt bij Basalt aangeboden in Alphen aan den Rijn, Delft, Den Haag, Leiden en Zoetermeer.

Basalt Alphen aan den Rijn Locatie Alrijne Ziekenhuis
Meteoorlaan 4
2402WC Alphen aan den Rijn
Telefoonnummer: 0172 – 467 090

Basalt Delft
Reinier de Graafweg 1
2625 AD Delft
Telefoonnummer: 015- 27 80 278

Basalt Den Haag, locatie Vrederustlaan
Vrederustlaan 180
2543 SW Den Haag
Telefoonnummer: 070-35 93 500

Basalt Leiden
Wassenaarseweg 501
2333 AL Leiden
Telefoonnummer: 071 – 5195 270

Basalt Zoetermeer, locatie HAGA ziekenhuis
Toneellaan 1
2725 NA Zoetermeer
Telefoonnummer: 079 - 346 28 43

Nakomen van afspraken

Om zo veel mogelijk voordeel te hebben van uw revalidatie is het belangrijk dat u zich aan de geplande afspraken houdt. Wij vragen u om altijd op de afgesproken tijd aanwezig te zijn. Plan uw privé-afspraken alstublieft buiten de therapietijden.

Afspraken wijzigen of afzeggen

Heeft u tijdens uw revalidatie een dringende verplichting ergens anders, geef dit dan uiterlijk twee weken van tevoren door. De behandelingen worden als mogelijk verzet. Kunt u door ziekte of een andere reden onverwacht niet komen, bel dan, als het kan, minstens 24 uur van tevoren af.

Vakantie

U kunt tijdens de revalidatie, in overleg, maximaal één week vakantie opnemen. Graag horen we dit minimaal 6 weken voor uw vakantie, zodat wij hier rekening mee kunnen houden. U kunt dit laten weten bij de balie.

Aanmelding en vergoeding

Voor behandeling bij Basalt heeft u een verwijzing nodig van uw specialist of huisarts. Basalt is een categoriaal ziekenhuis. Dit betekent dat alle kosten vanuit de basisverzekering door uw zorgverzekeraar worden vergoed. Wel wordt elk jaar uw eigen risico in rekening gebracht door uw zorgverzekeraar.

Huiswerkmap

Tijdens het revalidatieprogramma krijgt u regelmatig informatie en huiswerk. Bundel dit samen in een map (A4). De bedoeling is dat u deze map altijd meebrengt naar het revalidatiecentrum. Zo hebben u en de behandelaars een goed overzicht van hoe het gaat en welke stappen u maakt. Na afloop van het hele programma heeft u alle informatie bij elkaar.

Kleding

Draag kleding waarin u zich prettig in voelt en makkelijk in kunt bewegen. Er is een omkleed- en douchemogelijkheid.

Voor de fysiotherapie zijn sportschoenen (voor binnen) handig. Neem een handdoek mee om op de apparaten te leggen tijdens het oefenen.

Vervoer

U regelt zelf vervoer van en naar het revalidatiecentrum. De kosten voor vervoer worden meestal niet vergoed door de zorgverzekeraar. Neemt u voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar. Wel kunt u uw vervoerskosten opgeven bij de Belastingdienst onder 'buitengewone uitgaven'.

