

Behandelprogramma ALK

Aanhoudende lichamelijke klachten

basalt

“Tijdens een gymles ben ik gevallen en liep ik een knieblesure op. Lopen ging erg moeilijk, dus liep ik buiten met krukken. Soms had ik zelfs een rolstoel nodig. Het lukte me niet meer om alle lessen op school bij te wonen. Bij onderzoeken in het ziekenhuis vonden ze niks. Toen ben ik doorgestuurd naar Basalt voor het chronische pijnprogramma. Wekelijks kreeg ik fysiotherapie om een betere conditie te krijgen en mijn grenzen te leren kennen. Ook had ik wekelijks een gesprek bij een psycholoog. Mijn ouders werden ook bij de behandeling betrokken. Zij spraken eens in de twee weken met de maatschappelijk werker. Ik ben blij het programma gevolgd te hebben. Ik loop weer normaal en hoef niets meer van school te missen.” - Anne Pieters, patiënt.

Pijn bij Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK)

Acute pijn is een natuurlijk beschermingsmechanisme. Het is een noodzakelijk waarschuwingssignaal dat jou erop attent maakt dat er ergens in jouw lichaam iets niet goed gaat en dat je voorzichtig moet zijn. Als de pijn langer aanhoudt dan verwacht, wordt er gesproken van chronische pijn. Deze pijn heeft doorgaans geen signaalfunctie meer. Chronische pijn kan je leven behoorlijk beïnvloeden. Het kan je belemmeren bij het naar school gaan, hobby's, sport, een bijbaantje en sociale contacten. Ook mensen in jouw omgeving kunnen veranderingen ervaren als gevolg van je lichamelijke klachten. Basalt kan je helpen om deze negatieve gevolgen van pijn te verminderen.

Voor wie?

Het ALK revalidatieprogramma kan zinvol zijn als de pijn al langer dan drie maanden bestaat en er geen medische oorzaak voor de klachten is gevonden. Het kan ook zijn dat er bij jou wel sprake is van een medische oorzaak, maar dat de klachten die jij ervaart hierbij niet volledig te verklaren zijn. In het revalidatiecentrum zien we met name kinderen en jongeren met klachten aan het bewegingsapparaat, zoals pijn in spieren, gewrichten en/of rugklachten.

Doel

Tijdens het revalidatieprogramma ontdek je wat jouw sterke kanten zijn en waar jouw grenzen liggen. Doel van het behandelprogramma is verbetering van de kwaliteit van leven doordat je om leert gaan met de pijn. Vermindering van pijn is vaak een bijkomend effect van de behandeling, maar is niet een op zichzelf staand doel.

Behandelteam

Het behandelteam bestaat uit de revalidatiearts, een psycholoog, maatschappelijk werker en fysiotherapeut, zonodig ergotherapie.

Locatie

Het ALK revalidatieprogramma wordt aangeboden bij Basalt Delft.

Wat kun je van het programma verwachten?

De revalidatiearts vermoedt dat er bij jou sprake is van ALK, en daarom heeft hij of zij met jou besproken dat je in aanmerking komt voor een screening bij het ALK team van Basalt. Voorafgaand aan de screening worden er vragenlijsten naar je toegestuurd. Een uitnodiging voor de screening kun je verwachten wanneer alle vragenlijsten ingevuld ontvangen zijn.

Screening

Jij en je ouder(s)/verzorger(s) worden gezien door de fysiotherapeut, maatschappelijk werker en psycholoog. Er wordt gesproken over je klachten, je ideeën ten aanzien van de pijn, de gevolgen en de invloed van de pijn op jou en je gezin, en de verwachtingen die jij en je ouder(s)/verzorger(s) hebben van de behandeling. Van je ouder(s)/verzorger(s) wordt verwacht dat zij allebei op de afspraken komen, omdat we alleen dan een volledig beeld van je klachten kunnen krijgen en de behandeling het meest zinvol is. Een week na de screening neemt de revalidatiearts telefonisch contact met jou en je ouder(s)/verzorger(s) op om de uitslag te bespreken.



Als de verwachting is dat je voldoende kunt profiteren van het revalidatieprogramma, kun je starten met de behandeling. Als uit de screening blijkt dat het revalidatieprogramma (nu) niet de geschikte behandeling voor je is, geeft de revalidatiearts advies over een eventuele behandeling elders.

Behandelfase

De behandeling start met een doelengesprek. We kijken tijdens dit gesprek onder andere terug op de screening. Ook brengen we in kaart welke gevolgen je ondervindt van jouw pijnklachten en welke factoren een belangrijke rol spelen bij het in stand houden van de klachten. Samen met het team stel je persoonlijke doelen op waar je de komende tijd aan gaat werken. Deze doelen zijn erop gericht om de gevolgen van pijn te verminderen en zo een betere kwaliteit van leven te bereiken, passend bij je leeftijd. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat je weer kunt mee doen met gym op school, weer kunt gaan sporten of weer leuke activiteiten kunt ondernemen met vrienden of vriendinnen. Of dat je juist wat rustiger aan kunt doen en leert om 'nee' te zeggen en je eigen grenzen kunt bewaken.

De screening en het doelengesprek zijn op donderdagochtend. Voor de verdere behandeling plannen we de afspraken in overleg met jou en je ouder(s)/verzorger(s). De afspraken met jou en de afspraken met je ouder(s)/verzorger(s) hoeven niet tegelijkertijd plaats te vinden. Wel is het belangrijk dat beide ouder(s)/verzorger(s) tegelijk aanwezig zijn bij de oudergesprekken.

Tijdens de behandeling heeft het behandelteam wekelijks overleg waarin de behandelaars met elkaar de voortgang van jouw revalidatie bespreken en zo nodig de behandeldoelen bijstellen. Halverwege de behandeling vindt er een eerste evaluatie plaats.

Het team kijkt dan samen met jou en je ouder(s)/verzorger(s) hoe het gaat met de behandeling. Als het passend is bij de behandeling dan wordt er een gezinsbijeenkomst ingepland.

Aan het einde van de behandeling (gemiddeld na 6 maanden) vindt er een eindevaluatie plaats, waarin we onder andere bekijken of je persoonlijke doelen behaald zijn. We plannen tussentijds een of meerdere evaluaties in om de voortgang te bespreken.

