

# Revalidatie bij chronische pijn

Informatie voor patiënten die revalideren bij Basalt Den Haag

# basalt

Acute pijn is een natuurlijk beschermingsmechanisme. Het is een noodzakelijk waarschuwingssignaal dat u erop attent maakt dat er ergens in uw lichaam iets niet goed gaat en dat u voorzichtig moet zijn. Als de pijn langer aanhoudt dan verwacht, wordt er gesproken van chronische pijn. Chronische pijn kan uw leven behoorlijk beïnvloeden. Het kan u belemmeren in uw werk, huishouden, hobby's en sociale contacten. Ook mensen in uw omgeving kunnen veranderingen ervaren als gevolg van uw chronische klachten. Basalt kan u helpen om deze negatieve gevolgen van pijn te verminderen. Tijdens het revalidatieprogramma ontdekt u welke mogelijkheden u heeft en waar uw grenzen liggen. Pijnvermindering is daarbij geen doel, verbetering van de kwaliteit van leven wel.

## Voor wie is het programma geschikt?

Het revalidatieprogramma Chronische pijn kan zinvol zijn als de pijn al langer dan drie maanden bestaat en medische behandelingen of therapie geen verbetering geven. Bijvoorbeeld voor mensen met:

- chronische pijnklachten in botten, spieren en/of gewrichten
- specifieke rugklachten
- fibromyalgie
- nekklachten na een trauma (whiplash)
- klachten aan arm, nek en/of schouder (KANS, RSI)

## Hoe ziet het programma eruit?

Het revalidatieprogramma duurt totaal 20 weken (waarvan 12 behandelweken)

## Afspraak bij de revalidatiearts

Na ontvangst van een verwijsbrief ontvangt u een vragenlijst. Deze lijst vult u thuis in en stuurt u zo snel mogelijk naar ons terug. Aan de hand van deze vragenlijst krijgt de revalidatiearts al een beeld van uw pijnklachten en persoonlijke situatie. Vervolgens krijgt u een afspraak met een revalidatiearts. Tijdens deze intake spreekt een revalidatiearts met u over uw klachten, over uw functioneren en doet hij/zij lichamelijk onderzoek. Als de revalidatiearts denkt dat u profijt kunt hebben van het revalidatieprogramma Chronische pijn, meldt hij u aan voor de screening.

Het kan ook zijn dat de revalidatiearts tot de conclusie komt dat dit revalidatie programma (nu) niet de meest geschikte behandeling voor u is. In dat geval zal de revalidatiearts advies geven over welke behandeling dan wel geschikt voor u zou kunnen zijn.

## Screening (week 1 t/m 3)

Bij chronische pijn spelen naast de lichamelijke factoren, psychologische en sociale factoren een rol. In de screeningsperiode worden deze factoren in kaart gebracht door de disciplines psychologie en maatschappelijk werk.

In het gesprek met de maatschappelijk werker krijgt u informatie over de inhoud van het chronischpijntraject en de werkwijze van het chronisch pijn team. Daarnaast zal de maatschappelijk werker samen met u onderzoeken wat er in uw situatie nodig is om deel te kunnen nemen aan het chronischpijnbehandeltraject en welke inspanning het traject van u zal vragen.

Bij de psycholoog volgt u een uitgebreide psychologische screening. Deze bestaat uit een eerste gesprek, een aantal psychologische vragenlijsten, testen en een nagesprek.

Aan het eind van de screeningsperiode worden de bevindingen besproken in het chronischpijn team. De pijnrevalidatiearts zal vervolgens beoordelen of u voldoende kunt profiteren van het revalidatieprogramma.

Na afronding van de screening krijgt u in week 3 een afspraak met de pijnrevalidatiearts om de uitslag te bespreken. Als de verwachting is dat u voldoende kunt profiteren van het revalidatieprogramma, begint u met de behandel fase. Als blijkt dat het revalidatieprogramma niet de geschikte behandeling voor u is zal de pijnrevalidatiearts advies geven over welke behandeling dan mogelijk wel geschikt voor u is.



*De kracht van revalidatie*

Den Haag • Delft • Gouda • Zoetermeer • Leiden • Leiderdorp • Alphen a/d Rijn

## Behandelfase (week 5 t/m 20)

In de behandelfase maakt u eerst kennis met uw behandelaars. Zij brengen samen met u in kaart welke negatieve gevolgen u ondervindt van uw pijnklachten en welke factoren bij u een belangrijke rol spelen. Samen met hen stelt u persoonlijke doelen op waaraan u de komende tijd gaat werken. Deze doelen zijn erop gericht om de negatieve gevolgen van pijn te verminderen en zo een betere kwaliteit van leven te bereiken. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat u weer kunt wandelen, meer kunt werken of leuke activiteiten kunt ondernemen met anderen. Of dat u het juist wat rustiger aan kunt doen en leert om 'nee' te zeggen en uw eigen grenzen te bewaken.

In week 7 hebben de behandelaars een teamoverleg. Daarin bespreken zij uw behandeldoelen en doen een voorstel voor een revalidatieplan voor de verdere behandelfase. In diezelfde week krijgt u een afspraak met de pijnrevalidatiearts die samen met u het plan voor de behandelfase bespreekt.

In het vervolg van de behandelfase werkt u aan het behalen van uw persoonlijke doelen. In week 10 is er een teamoverleg waarin de voortgang van uw revalidatie besproken wordt en de behandeldoelen zo nodig bijgesteld kunnen worden. In week 17 staat de eindevaluatie gepland. Na ieder teamoverleg hebt u een afspraak met de pijnrevalidatiearts, die met u de uitkomsten van het overleg bespreekt. De behandelfase duurt in totaal 14 weken. Hiervan zijn 12 weken 'echte' behandelweken met therapie, is er één pauzeweek zonder therapie en één afsluitende week. Schematische weergave van het behandelprogramma:

Wanneer	Wat	Psycholoog	Maatsch. werk	Ergotherapie	Fysiotherapie
	Afspraak bij een revalidatiearts; verwijzing screening Pijnprogramma				
Week 1	Screening	1 uur gesprek			
2 uur afname testen	1 uur gesprek				
Week 2	Screening	1 uur gesprek			1 uur
Week 3	Afspraak met pijnrevalidatiearts				
Week 4	Geen afspraken				
Week 5	Behandelfase	1 uur	1 uur	1 uur	2 x 1 uur
Week 6	Behandelfase	1 uur	1 uur	2 x 30 min.	2 x 1 uur

