

Door chronische pijnklachten kun je je beperkt voelen in je dagelijks functioneren. Om daarin verandering te brengen, bieden wij een behandelprogramma aan waarbij we willen bereiken dat je leert leven met jouw pijnklachten.

Doel

Het algemene doel van het programma is dat je leert met je klachten je dagelijkse activiteiten aan te kunnen. Dit doen we door:

- je te helpen om inzicht te krijgen in de factoren die jouw klachten kunnen beïnvloeden;
- in kaart te brengen van wat tot nu toe niet heeft gewerkt en je bewust andere keuzes te laten maken;
- je activiteitsniveau te verbeteren door bijvoorbeeld activiteiten anders (of met een andere intentie) te doen;
- je te helpen om te leren anders met gedachten en gevoelens ten aanzien van je klachten om te gaan.

Voor wie?

Het programma 'Leven met Pijn' is bedoeld voor jongeren met chronische pijnklachten:

- bij wie de pijn het bewegen bemoeilijkt en/of beperkingen oplevert
- bij wie de klachten langer dan zes maanden bestaan
- waarbij de tot op heden toegepaste behandelingen geen effect (meer) hebben
- voor wie wil leren om de pijn als gegeven te nemen om op basis daarvan het eigen leven zo waardevol mogelijk in te richten.

Voor wie niet?

Het programma heeft geen zin als er nog medische onderzoeken lopen of als je nog op zoek bent naar

lichamelijke oorzaken voor de pijn. Ook is het niet geschikt als je ernstige psychische problemen hebt.

Screening

Het programma 'Leven met Pijn' is niet voor iedereen geschikt en daarom is een screening belangrijk. Na het bezoek aan de revalidatiearts volgt een gesprek bij de psycholoog en maatschappelijk werker waarbij we je willen vragen je ouders of iemand anders uit je directe omgeving hierbij aan te laten sluiten. Hierna wordt besloten of je baat kunt hebben bij het programma. Indien dit het geval is, volgt er een GO-gesprek bij de zorgcoördinator om je beschikbaarheid te bespreken, uitleg te geven over het programma en nog eventuele vragen te beantwoorden.

Observatie/inzichtfase

Het eerste deel van het programma zal bestaan uit het vergroten van het inzicht zowel voor jou als je ouders of andere mensen uit je directe omgeving. Je krijgt inzicht in de factoren die een rol spelen bij de pijnbeleving en hoe jij hiermee omgaat. Het team van therapeuten krijgt in deze periode meer inzicht in jouw mogelijkheden tot veranderen. Na deze eerste periode wordt opnieuw beoordeeld in hoeverre jij in staat bent om te veranderen. En wordt een verwijfsadvies gevormd ten behoeve van het vervolgtraject.

Vervolgrevalidatie

Tijdens de behandeling wordt jouw revalidatieplan uitgevoerd, welke bestaat uit diverse protocollen. De keuze van de te volgen protocollen wordt op jouw situatie afgestemd. Zo kan er gewerkt worden aan het herkennen van signalen en voelen van het eigen lichaam. Mogelijk leer jij gedachten te herzien en werk je aan het toepassen van wat je in de voorliggende periode geleerd hebt. Ook kan het zijn dat je werkt aan het onderhouden en verbeteren



van je conditie en spierkracht die past bij wat je in de voorliggende periode geleerd hebt of aan het aanbrengen van structuur in de verdeling van activiteiten en rust, of aan het verbeteren van de kwaliteit van het bewegen tijdens activiteiten. Er bestaat ook een kort programma waarbij je advies krijgt over leefregels, houding en beweging.

Behandelperiode

De behandelperiode duurt maximaal 18 weken. Per week heb je meerdere therapieën en moet je minimaal 2 keer per week naar het revalidatiecentrum kunnen komen om therapie te volgen. Elke 6 weken vindt er een teamoverleg plaats en wordt verwijs- of behandeladvies gevormd ten behoeve van het vervolgtraject.

Behandelteam

Tijdens de behandeling heb jij een vast behandelteam, dat onder leiding staat van de revalidatiearts.

Revalidatiearts

De revalidatiearts bepaalt met het team of pijnrevalidatie in deze vorm voor jou het meest geschikt is en zo ja hoe jouw behandeling gaat verlopen.

Zorgcoördinator

De zorgcoördinator zorgt voor de coördinatie van jouw behandeling.

Psycholoog

De psycholoog ontmoet je al tijdens de screening om mede te bepalen of pijnrevalidatie in deze vorm voor jou geschikt is. In het behandeltraject kijkt de psycholoog samen met jou wat pijn met jou doet en hoe je ermee omgaat of zou kunnen gaan.

Maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker ontmoet je ook al tijdens de screening. De maatschappelijk werker kijkt met iemand uit jouw directe omgeving hoe zij met jouw pijn omgaan en hoe ze jou in je revalidatie kunnen ondersteunen.

Ergotherapeut

De ergotherapeut leert je inzicht te krijgen in je dagelijkse activiteiten en deze te verdelen over de dag waardoor een balans kan ontstaan in ontspanning, inspanning en rust.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut helpt je om pijn beter te begrijpen, en om beter te begrijpen hoe jouw lichaam werkt. Naast inzicht krijgen kan het zijn dat je ontdekt op welke manier jij in beweging kunt komen met je klachten.

Psychomotore therapeut (PMT)

De psychomotore therapeut helpt jou om door middel van het creëren van (spel)situaties inzicht te krijgen in hoe jij reageert en een balans te vinden tussen ontspanning en inspanning.

Bewegingsagoog (BA)

De bewegingsagoog gaat met jou op zoek naar een sport-/ beweegactiviteit die bij jou past en helpt jouw belastbaarheid te verbeteren.

Vragen?

Wil je meer informatie, neem dan contact op met:
Roeli Wierenga
Zorgcoördinator Poliklinische Revalidatie Jongeren/
Gz-psycholoog
via: 070 - 3593500
r.wierenga@Basaltrevalidatie.nl

