



## Revalidatie bij chronische pijn

### Chronische pijn

Pijn is een waarschuwingssignaal dat ons beschermt. Als pijn langer dan drie tot zes maanden aanwezig is spreken we van chronische pijn. De pijn heeft dan geen waarschuwingfunctie meer omdat de oorspronkelijke lichamelijke oorzaak genezen of stabiel aanwezig is. Chronische pijnklachten kunnen een grote impact hebben op het leven. Veel dingen die eerst vanzelfsprekend waren, gaan niet meer vanzelf en waar u voorheen zonder nadenken dagelijkse activiteiten uitvoerde, gaat u ze nu (deels) vermijden. Bewegen, sporten of werken kost meer moeite en wordt uiteindelijk wellicht steeds minder of helemaal niet meer gedaan.

Daarnaast hebben de klachten ook invloed op de gedachten en emoties. Onzekerheid over de toekomst of over de gezondheid, verdriet, boosheid, angst en machteloosheid. Die gedachten en emoties kunnen ervoor zorgen dat de spanning oploopt en er bijvoorbeeld meer pijn of vermoeidheid wordt ervaren. Naast dat de klachten invloed hebben op gevoel en gedrag, vindt er ook een verandering in de omgeving plaats. De klachten kunnen steeds meer overnemen en krijgen invloed op alles wat belangrijk en waardevol in het leven is.

### Wat kunt u bereiken met dit revalidatieprogramma?

Ons programma richt zich op het verbeteren van uw functioneren en het in kaart brengen van lichamelijke en mentale factoren die uw pijnklachten mede in stand houden of kunnen beïnvloeden. Hierdoor leert u zo goed mogelijk functioneren op lichamenlijk, emotioneel en sociaal gebied.

**De behandeling richt zich niet op het opsporen van de oorzaak van pijn of het verminderen van de pijnklachten. U leert omgaan met de bestaande klachten en wat de mogelijkheden zijn om beter te functioneren ondanks de pijnklachten. Het helpt u om zelf regie te nemen en controle te krijgen op uw dagelijks functioneren, ondanks de pijnklachten.**

### Het revalidatie programma


#### Intake

Door uw huisarts of een medisch specialist kunt u voor chronische pijnklachten worden doorverwezen naar de revalidatiearts. Voor het eerste gesprek met de revalidatiearts krijgt u vragenlijsten toegestuurd. Nadat deze zijn ingevuld wordt er een uitnodiging verstuurd voor een afspraak bij de revalidatiearts.

De arts geeft uitleg over de visie en principes van revalidatie bij chronische pijn en bepaalt samen met u of het pijnrevalidatieprogramma zinvol is.

Indien de revalidatiearts de indicatie stelt voor mogelijke deelname aan het behandelprogramma, krijgt u een afspraak bij de psycholoog. Op grond van de bevindingen wordt samen met de revalidatiearts besloten of u daadwerkelijk in aanmerking komt. Hierna volgen de afspraken bij de ergotherapeut, fysiotherapeut en medisch maatschappelijk werk voor de intake.

Als er besloten wordt dat u het traject gaat starten, wordt een team van behandelaren tijdens het traject ingezet. Dit team bestaat uit ergotherapeuten, fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers en psychologen. De medische eindverantwoordelijkheid voor de behandeling ligt bij de revalidatiearts.





## Hoe ziet het programma eruit?

Vanwege de complexiteit van chronische pijn onderzoeken en behandelen we vanuit verschillende invalshoeken. Het pijnrevalidatieteam bestaat daarom uit diverse behandelaars. Zij werken intensief met elkaar samen en stemmen de behandeling op elkaar af. Samen met het team stelt u van tevoren vast aan welke doelen u wilt werken. In de behandelperiode werkt u met de verschillende disciplines aan het bereiken van de door u opgestelde doelen. U leert hoe u de voor u belangrijke activiteiten zo gemakkelijk mogelijk kunt uitvoeren, opbouwen en hoe u deze kunt inpassen in uw dagelijkse leven. Uitgegaan wordt van zelfmanagement: u neemt zelf verantwoordelijkheid in het behandelproces en bent bereid te veranderen.

De behandeling vindt poliklinisch plaats voor een periode van 12 weken. Bij start van het behandelprogramma krijgt u één van de therapeuten als persoonlijke casemanager toegewezen.

### **Educatie en opbouw**

Voor de start van het traject wordt u uitgenodigd voor een informatieve bijeenkomst voor patiënten en partners. Hierna begint de revalidatie met een periode van 6 weken, waarin u gemiddeld 3 keer per week aanwezig bent voor afspraken. In die weken wordt een basis gelegd om opnieuw te leren kijken naar en omgaan met de klachten. De behandeling vindt grotendeels in groepsverband plaats. Daarnaast heeft u individuele afspraken met de ergotherapeut, fysiotherapeut en eventueel de maatschappelijk werker.

### **Zelfstandig toepassen van het geleerde**

Na 6 weken overleggen de behandelaren met de revalidatiearts om de doelen te evalueren. Dit is ook een keuzemoment voor u en het team, waarin bekeken wordt of het meerwaarde heeft om door te behandelen. Hierna wordt een afspraak met de revalidatiearts gepland om de voortgang te bespreken en eventueel nieuwe behandeldoelen op te stellen.

Het tweede deel van het traject duurt ook 6 weken waarbij u gemiddeld 2 keer per week aanwezig bent voor een oefengroep met de ergo- en fysiotherapeut. Na het doorlopen van het programma heeft u de handvatten en technieken geleerd waarmee u op een andere wijze kunt omgaan met uw pijnklachten. Hierna kunt u zelf het geleerde in de dagelijkse praktijk verder uitwerken.

## Het behandelteam

### **De revalidatiearts**


De revalidatiearts is de medisch specialist en eindverantwoordelijk voor de behandeling. De arts brengt de medische situatie en de doelen in kaart. Als u voor een behandeling in aanmerking komt dan ziet u de revalidatiearts in de loop van het behandelprogramma terug.

### **De fysiotherapeut**

Bewegen is het specialisme van de fysiotherapeut. De fysiotherapeut zal aan de hand van uw klachten en uw hulpvraag een behandelplan opstellen. Middels actieve oefentherapie wordt aandacht besteed aan ontspannen bewegen, lichaamsbewust zijn en een gezonde leefstijl. Daarbij wordt gekeken naar het vertalen van (bewegings)activiteiten naar situaties in het dagelijks leven.

### **De ergotherapeut**

Mensen met beperkingen in hun dagelijks leven krijgen begeleiding van ergotherapeuten om zo zelfstandig mogelijk hun dagelijkse activiteiten te kunnen uitvoeren. Samen met de ergotherapeut kijkt u hoe u uw doelen (weer) kunt bereiken. U leert waar uw grenzen liggen en welke keuzes u kan maken om deze beter te bewaken. Zelfstandigheid in het handelen staat centraal bij de behandeling.

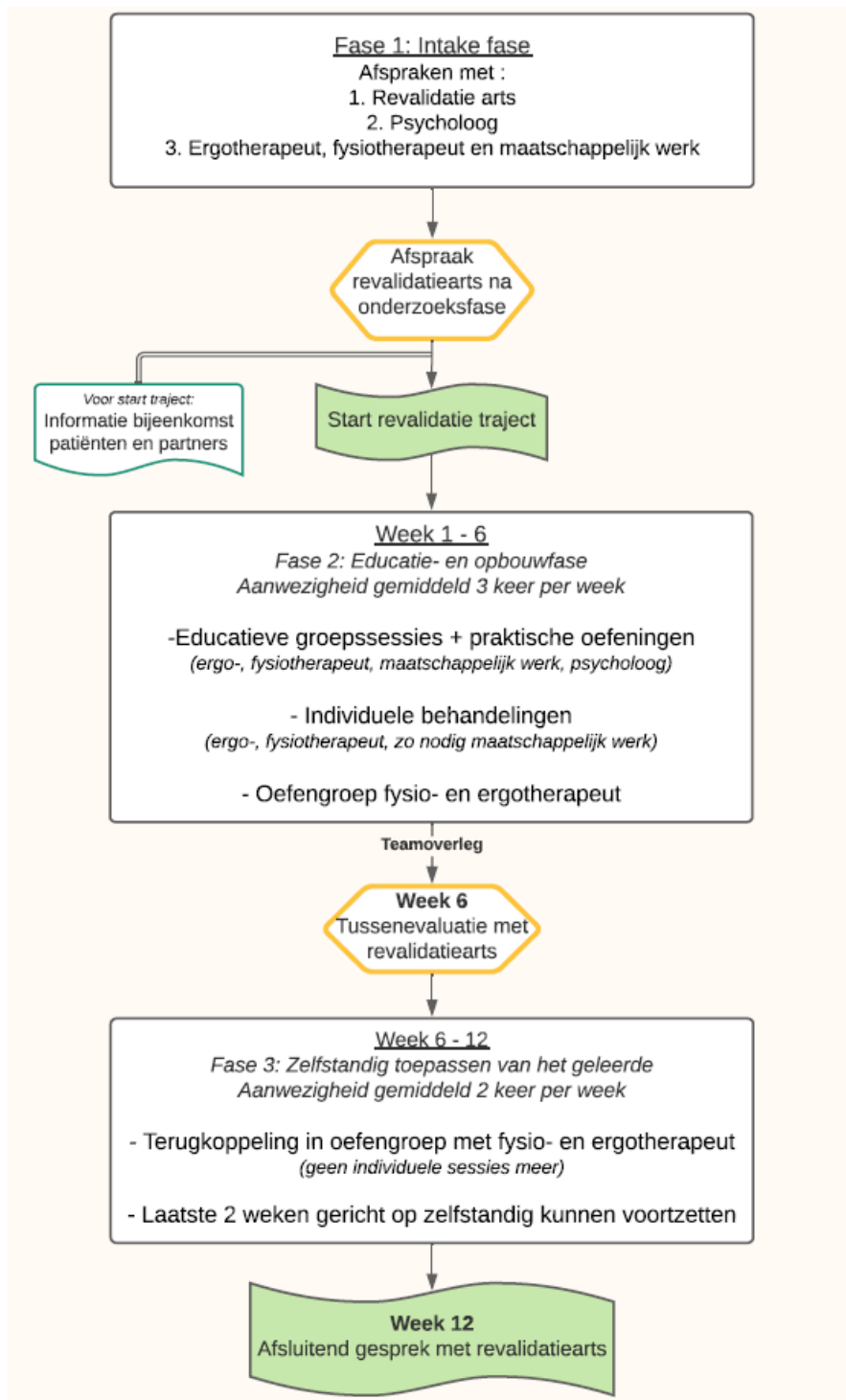


### Medisch maatschappelijk werk

Bij uw revalidatie schenkt de medisch maatschappelijk werker aandacht aan het zo volwaardig mogelijk laten functioneren en re-integreren in uw omgeving. In de gesprekken wordt aandacht besteed aan werk, relaties, hobby's, zelf-compassie, zelfzorg en de omgang met uw omgeving.

### De psycholoog

De medisch psycholoog bespreekt met u op welke wijze u met uw klachten omgaat. De behandeling is gericht op het vergroten van inzichten van pijn en de factoren die daar invloed op hebben. Hierdoor leert u de principes om beter met de pijn om te gaan. Ook wordt aandacht besteed aan het vergroten van assertieve vaardigheden en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld.





## Uw inzet

Het revalidatieprogramma vraagt van u een actieve instelling. Om uw kans op succes te optimaliseren verwachten we dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent. Dit kan betekenen dat u gedurende deze periode van twaalf weken werk, de ondersteuning in het huishouden of in de zorg voor eventuele kinderen of dierbaren zult moeten organiseren. Als u nu al weet dat u van plan bent om bijvoorbeeld op vakantie te gaan, dan vragen wij u om dit vooraf kenbaar te maken zodat met de start van het programma hiermee rekening gehouden kan worden.

**Over het algemeen betekent een nieuwe aanpak een extra inspanning wat gepaard kan gaan met een tijdelijke toename van de klachten. Houd hier rekening mee, zodat dit u niet ontmoedigt.**

Voor verdere informatie over chronische pijn kunnen we u de informatieve video “Begrijp de pijn” (via youtube te zoeken) en de presentaties op [www.retrainpain.org/nederlands](http://www.retrainpain.org/nederlands) (ook in andere talen beschikbaar) aanbevelen.

## Heeft u vragen?

Heeft u nog vragen dan kunt u bellen met de polikliniek Revalidatie & Herstel of kijken op [www.bovenij.nl](http://www.bovenij.nl) bij ‘Revalidatiegeneeskunde’.

### Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 – 634 6346
Revalidatiegeneeskunde polikliniek	020 – 634 6157

### Adres BovenIJ ziekenhuis

<u>Bezoekadres</u>	<u>Postadres</u>
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam