Interdisciplinair revalidatieprogramma pijn

Patiënteninformatie revalidatiegeneeskunde

Interdisciplinair revalidatieprogramma pijn

Inleiding

Naar aanleiding van uw gesprek met de revalidatiearts/PA (in opleiding) en de uitkomst van de pijnscreening gaat u starten met het interdisciplinair revalidatieprogramma pijn. Dit is gericht op meer kwaliteit van leven en het verminderen van de gevolgen van pijn op uw dagelijks leven. Het is in eerste instantie niet gericht op het verminderen van uw pijnklachten. Dit kan wel een positief gevolg zijn van toename van fysieke belastbaarheid, het verbeteren van het kunnen ontspannen en/of een andere omgang met uw pijnklachten.

Het programma kan u helpen bij fysiek sterker worden en beter om te leren gaan met pijn, zodat u uw activiteiten thuis of op het werk weer kunt uitvoeren.

Voor wie

Patiënten die langer dan drie maanden pijn hebben en daardoor beperkingen ervaren in het dagelijks leven zoals huishouden, werk, sport en vrijetijdsbesteding.

U heeft al een behandeling in de eerste lijn ondergaan zonder het gewenste resultaat. Er is vaak een wisselwerking tussen chronische pijn en spanning, uw activiteiten, over- /onderbelasting, negatieve emoties, stress, acceptatie en omgeving.

Het programma

De duur van het revalidatieprogramma bedraagt maximaal 12 weken. U krijgt een casemanager toegewezen. De casemanager begeleidt u in uw revalidatieproces. De verschillende onderdelen in het programma worden aangeboden door een (combinatie van) fysiotherapeut, ergotherapeut, medisch maatschappelijk werker en medisch psycholoog.

U start met het volgen van twee informatiebijeenkomsten over chronische pijn en de invloed van allerlei factoren die pijn positief/negatief kunnen beïnvloeden. U gaat samen met uw casemanager aan de slag met het opstellen van uw persoonlijke revalidatiedoelen.

Daarna gaat u samen met uw casemanager bepalen welke modules u wilt doorlopen en passend zijn bij uw hulpvraag/doelen.

Gedurende het programma krijgt u een aantal individuele behandelsessies met uw casemanager, maar er zullen ook onderdelen in groepsverband aangeboden worden. De groepsgrootte varieert tussen de vier en tien deelnemers.

Het programma kan bestaan uit de volgende modules:

- Functioneel trainen en graded activity.
- Aandacht en ontspanning/lichaamsbewustwording.
- Regie over je leven.
- Communicatie en assertiviteit.
- Mindset en veerkracht.

Om de module "functioneel trainen en graded activity" tijdens het programma specifiek op uw klachten en mogelijkheden af te kunnen stemmen, vinden er naast een gesprek ook fysieke testen plaats. Aan de hand van de resultaten wordt voor u een trainingsprogramma op maat gemaakt. Vervolgens gaat u acht weken lang, twee keer per week, aan de slag met een beweegprogramma. De trainingen hebben als doel uw fysieke belastbaarheid te vergroten. Ook diverse sport- en spelvormen zullen tijdens deze weken aan bod komen.

Bij de module “aandacht en ontspanning/lichaamsbewustwording” leert u op een adequate wijze het lichaam te ontspannen en het lichaamsbewustzijn te vergroten. Het doen van adem- en ontspanningsoefeningen zal een onderdeel zijn. Daarnaast is het belangrijk om inzicht te krijgen in spanningsonderhoudende factoren.

In de module “regie over je leven” leert u de belasting en belastbaarheid weer beter op elkaar af te stemmen, zodat u uw leven weer beter georganiseerd krijgt. U krijgt inzicht in energiemanagement en leert uw dagelijkse activiteiten met praktische tips anders aan te pakken. U werkt aan een goede opbouw, uitvoering en uitbreiding van uw activiteiten. Belangrijk daarbij is onder andere het leren maken van een weekplanning waarbij er een betere balans ontstaat tussen te veel en te weinig doen, herkennen wat energie kost en waar u energie van krijgt, welke keuzes maakt u en wat zijn de consequenties hiervan.

In de module “communicatie en assertiviteit” is er aandacht voor assertiviteit, communicatie, grenshantering, hulp vragen en het praktisch oefenen hiervan.

Veel mensen ervaren hinder in hun communicatie naar anderen over hun klachten of vinden het moeilijk om voor zichzelf op te komen. We horen vaak dat mensen vragen krijgen als "*maar je ziet er toch goed uit*", of "*werk je nou nog niet*". Door informatie te geven over verschillende vormen van opkomen voor jezelf, de klachten te bespreken en tips te geven en toe te passen willen we u helpen hierin sterker in uw schoenen te staan.

De module “mindset en veerkracht”

"*Je moet het een plekje geven, het leven gaat door*". Vaak horen we van mensen met aanhoudende pijnklachten dat ze deze opmerking krijgen vanuit hun omgeving. Maar hoe doe je dat, het leven leven met (aanhoudende) pijn? Gewoon maar doorgaan en de pijn negeren? Of juist van alles proberen om van de pijn verlost te zijn? Leven met en het negeren van en/of vechten tegen de pijn kan veel van iemand (en van de omgeving) vragen.

Het liefst zouden we de pijnklachten voor u wegtoveren. Dat kunnen we niet. Wat we wel kunnen, is samen met u kijken hoe u met pijnklachten op fysiek-, emotioneel- en sociaal vlak (toch) een zo prettig mogelijk leven kunt leiden en zo optimaal mogelijk kunt functioneren.

Dit doen we door:

- Ruimte te maken voor de impact van pijn. Want we begrijpen dat pijn vervelende emoties, gedachten en gewaarwordingen met zich mee kan brengen.
- Gedachten te observeren. Want zijn onze gedachten de waarheid? Of is een gedachte een product van ons brein? En welke invloed hebben gedachten op wat we doen?
- Uw zelfbeeld, dus u als persoon, in een breder perspectief te plaatsen en u te helpen om nieuwe kanten van uzelf te ontdekken. Wij zijn er namelijk van overtuigd dat u meer bent dan uw pijn, gedachten, gevoelens en de manier waarop u door de pijn misschien naar uzelf bent gaan kijken.
- Aandacht te richten op wat er op dit moment is. Want ook al hebben we allemaal een verleden en een toekomst, onze levens spelen zich op dit moment af. Hier en nu, in het heden.
- Te ontdekken wat voor iemand echt belangrijk is. Want waarden geven richting en betekenis aan iemands leven.
- Met deze waarden aan de slag te gaan door actief doelen te stellen, zodat u weer de baas wordt over uw leven, in plaats van dat pijn de baas is over u.

In de laatste week evalueert u de vooraf gestelde revalidatiedoelen met uw casemanager. De fysieke testen zullen herhaald worden zodat u inzicht krijgt in de toename van uw fysieke belastbaarheid. U heeft samen met uw casemanager aandacht voor een terugvalpreventieplan. Afsluitend krijgt u advies over hoe u gezond kunt blijven bewegen.

Vragen

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over onze revalidatieprogramma’s? Kijk op de website www.bravisrevalidatie.nl of neem contact op met uw revalidatiearts of een van de therapeuten van het behandelteam via telefoonnummer 088-70 68 225.

04/23