

FIBROMYALGIE IN BEWEGING

Informatie over deeltijdbehandeling van Adelante

U heeft geruime tijd klachten van spierpijn en/of gewrichten op allerlei plaatsen in uw lichaam. De pijn wisselt in hevigheid en er kan geen goede oorzaak voor worden gevonden. Ook vermoeidheid, slapeloosheid en concentratieproblemen kunnen u parten spelen. Het feit dat er geen oorzaak wordt gevonden, maakt de klachten niet minder vervelend. Door uw huisarts en/of reumatoloog/reumaverpleegkundige is de diagnose fibromyalgie gesteld. Door hen of andere behandelaars bent u behandeld, maar de behandelingen hebben niet - of maar tijdelijk - het gewenste resultaat opgeleverd. Adelante, azM/MUMC+ en AtriumMC hebben een multidisciplinair groepsprogramma voor fibromyalgiepatiënten ontwikkeld. Wij stellen u graag een andere aanpak voor.

Wat kunnen wij voor u betekenen?

Het behandelprogramma fibromyalgie richt zich op het leren accepteren en omgaan met de klachten die met fibromyalgie gepaard gaan. Hierbij wordt aandacht besteed aan zowel fysieke als ook emotionele en sociaal-maatschappelijke aspecten. U bent misschien al gestopt met een aantal dagelijkse activiteiten, andere activiteiten doet u steeds minder of kosten u meer moeite. Uw conditie is mogelijk achteruit gegaan en dit heeft een negatieve invloed op uw kwaliteit van leven. Behalve dat uw ervaren klachten direct invloed hebben op uw lichamelijk functioneren, werken zij ook in op emoties. Een normale reactie, zeker als de klachten maar niet over willen gaan. Deze emoties zorgen ervoor dat u meer last van de pijn ervaart en dat u zich meer beperkt voelt in uw doen en laten. Het is ook mogelijk dat door de klachten uw rol binnen uw gezin, op uw werk en in uw sociale omgeving veranderd is. De beperkingen en de manier waarop u ermee omgaat kunnen dus door zowel lichamelijke, geestelijke als omgevingsfactoren beïnvloed worden. Dit behandelprogramma is erop gericht u te coachen in het leren aannemen van een meer accepterende houding ten opzichte van uw beperkingen.

Wat houdt de multidisciplinaire behandeling in?

De multidisciplinaire behandeling is bedoeld om te leren kijken naar de mogelijkheden die het "leven" u te bieden heeft met fibromyalgie. De behandeling is gebaseerd op een drietal pijlers:

1. Tijdens de sessies van de fysiotherapie hebt u de kans te ervaren en te ontdekken welke mogelijkheden u hebt op het gebied van bewegen. U ervaart dat lichamelijk actief zijn mogelijk is en zelfs van belang is bij fibromyalgie. U wordt zich bewust van lichamelijke (ont)spanning, met name in relatie tot uw dagelijkse activiteiten, thuissituatie of uw werkzaamheden. Toename van souplesse, conditie en spierkracht is geen op zich staand doel, maar wordt gekoppeld aan dagelijkse activiteiten die voor u belangrijk zijn en waar u op dit moment problemen mee ervaart.
2. Psychotherapie helpt u bij het verwerven van inzicht in relatie tot psychische spanningen en lichamelijke klachten. De ervaren last van het verlies aan mogelijkheden en de ontstane beperkingen wordt in relatie gebracht met het ontwikkelen van bereidheid tot het aangaan van nieuwe initiatieven, nieuwe perspectieven en boven alles weer eigen regie over uw leven. Het psychologisch deel van de behandeling wordt tevens ingevuld door een beeldend therapeut. In de beeldende therapie wordt u spelenderwijs in contact gebracht met emotionele thema's die u moeilijk onder woorden kunt brengen. Bij de psycholoog wordt aandacht besteed aan bewustwording, acceptatie en het leren innemen van een passende positie ten opzichte van gedachten, gevoelens en gedrag als ook het verwerven van gedragsalternatieven.



De pijnklachten en de manier waarop u ermee omgaat kunnen door zowel lichamelijke, geestelijke als omgevingsfactoren beïnvloed worden. Het behandelprogramma van Adelante is erop gericht u te ondersteunen in het "ermee leren leven".



3. Sociotherapie richt zich op bewustwording van uw denk- en gedrag patronen, het ontwikkelen van nieuw perspectief ten aanzien van werk, gezin, sociale contacten, eigen welzijn en het zetten van concrete stappen in de gekozen richting. Binnen de behandeling wordt appél gedaan op uw eigen verantwoordelijkheid en uw bereidheid tot het zetten van nieuwe stappen tot verandering.

Het programma

Er zijn twee programma's die qua intensiteit verschillen. Van beide programma's duurt de 1e fase 12 weken. Iedere week bestaat het basisprogramma uit twee dagdelen en bij het intensieve programma uit drie dagdelen.

Na 12 weken start de 2e fase. Deze zorgfase heeft als doel om het in de eerste fase ingezette proces verder vorm te geven. Deelnemers aan het basisprogramma krijgen gedurende drie maanden nog maandelijks een groepsbijeenkomst. Voor deelnemers aan het intensieve programma is dit drie keer in de loop van zes maanden. Daarnaast worden hen maximaal zeven individuele contactmomenten of modulebijeenkomsten aangeboden. U volgt het programma met gemiddeld 9 personen.

Wie gaan dit samen met u doen?

Het behandelteam bestaat uit een revalidatiearts, sociotherapeut, psycholoog, beeldend therapeut en een fysiotherapeut.

Welke kosten zijn er aan verbonden?

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor revalidatiezorg, behoudens het eigen risico van de zorgverzekering.

Hoe kunt u zich aanmelden?

Uw huisarts of specialist kan doorverwijzen naar Adelante. Uw revalidatiearts stelt vervolgens de indicatie en meldt u aan. U wordt benaderd voor het maken van een afspraak voor een introductiegesprek.

Meer informatie/contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het (patiënten)servicebureau van Adelante via tel. 045-5282222 of 2600). Meer algemene informatie over Adelante treft u aan op onze website: www.adelante-zorggroep.nl

Bereikbaarheid

Het behandelteam is gehuisvest op de locatie van Adelante te Hoensbroek. Het terrein is makkelijk bereikbaar met openbaar vervoer en er is een ruime parkeergelegenheid.

ADELANTE

Adelante ondersteunt volwassenen en kinderen bij het herstel of het leren omgaan met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Bij Adelante volwassenenrevalidatie en arbeidsreïntegratie kunt u terecht voor alle mogelijke vragen en behandelingen binnen de revalidatiegeneeskunde. Daarnaast richt de zorg van Adelante zich ook op kinderrevalidatie, speciaal onderwijs en wonen en audiologie en communicatie. In het kenniscentrum van Adelante wordt continu onderzoek verricht naar zorgvernieuwing en verbetering van behandelmethoden. De ruim 1.000 professionals van Adelante zijn werkzaam in Hoensbroek, Valkenburg a/d Geul, Heerlen, Maastricht, Sittard-Geleen, Roermond en Venlo. Daarnaast is Adelante actief in de poliklinieken van ziekenhuizen en in de ambulante begeleiding.

