

## **REVALIDATIE BIJ PIJN**

U heeft al een hele tijd pijnklachten en bent daarvoor door artsen of behandelaars onderzocht en behandeld echter zonder het gewenste resultaat. Overweegt u dan eens om u door arts of specialist te laten doorverwijzen naar het pijnrevalidatieprogramma van Adelante. In een eerste kennismakingsgesprek informeren wij u graag over onze aanpak.

### **Wat doet pijnrevalidatie?**

Pijnrevalidatie richt zich niet op de oorzaak en het verminderen van pijn, maar kijkt naar de gevolgen ervan op uw dagelijks functioneren. Hoe komt het dat u met een aantal dagelijkse activiteiten misschien al helemaal gestopt bent? En waarom doet u andere activiteiten steeds minder of kosten die u meer moeite? Achteruitgang van uw lichamelijke conditie heeft weer een negatieve invloed heeft op uw pijn. Daarom gaan we samen met u aan de slag om uw algehele conditie te verbeteren en de pijn draaglijk te maken.

### **De behandeling**

Het traject start met een screeningsdag waarin u kennismaakt met een aantal leden van het behandelteam onder wie de revalidatiearts. Na deze screening bepalen wij in overleg met u voor welk revalidatieprogramma u in aanmerking komt. In het gesprek met de revalidatiearts staat één belangrijke vraag centraal: 'Zou het mogelijk kunnen zijn dat lichamelijke, emotionele en sociale factoren een rol spelen bij uw pijn?' Deze vraag is cruciaal, want het herkennen en erkennen van factoren die van invloed zijn op de pijn en uw functioneren, is namelijk een belangrijke eerste stap binnen de pijnrevalidatie. Het is daarom zinvol dat u hierover nadenkt als voorbereiding op het kennismakingsgesprek. Aan het einde van dit gesprek bepaalt u samen met de revalidatiearts of pijnrevalidatie zinvol voor u is en zo ja, voor welk therapieprogramma u in aanmerking komt. Omdat uw omgeving belangrijk is voor uw dagelijks functioneren, wordt ook bekeken welke rol familie of vrienden kunnen spelen bij de behandeling.

De aanpak richt zich vervolgens op het verminderen van de invloed van de factoren die bij uw pijn een rol spelen. Wat het uiteindelijke doel van de behandeling is, bepaalt u zelf. Het gaat om wat u belangrijk vindt in het leven en om wat u weer zou willen of kunnen doen, ondanks het feit dat de pijn niet direct minder wordt.

### **Het behandelplan**

Wanneer u samen met de revalidatiearts heeft vastgesteld welk pijnrevalidatieprogramma bij u past, ontvangt u een uitnodiging voor een eerste behandelperiode van drie weken. Daarin maakt u kennis met het behandelteam en hun aanpak. Afhankelijk van het gekozen programma krijgt u een behandelcoach toegewezen die u hierbij persoonlijk begeleidt en de voortgang van het revalidatieproces samen met u bespreekt en bewaakt. Tijdens deze eerste periode van drie weken volgt u van maandag t/m vrijdag een therapieprogramma dat tussen 08.00 uur en 17.00 uur wordt ingepland. Doordeweeks overnachten bij Adelante kunt u overleggen met uw revalidatiearts.

Na afloop van de eerste drie weken beoordeelt u samen met het behandelteam of pijnrevalidatie bij Adelante voldoende op uw wensen kan aansluiten. Ook bekijken we samen of het volgen van een revalidatieprogramma zinvol en haalbaar is. Is dit het geval dan stellen wij uw behandelprogramma definitief vast en plannen het in. Het programma loopt gemiddeld 12 weken. Aan het eind van de behandeling bekijken we tenslotte samen met u of er nazorg nodig is om het bereikte resultaat te behouden. Dat kan op verschillende manieren worden ingevuld, bijvoorbeeld door deelname aan sportactiviteiten, verwijzing naar therapie bij u in de buurt of extra begeleiding bij het omgaan met beperkingen.

**Het behandelteam**

Het behandelteam bestaat uit een revalidatiearts, fysiotherapeut, ergotherapeut, bewegingsagoog, groepsbegeleiding, psychiater, psycholoog en een maatschappelijk werker. Het is afhankelijk van uw persoonlijke situatie of al deze disciplines u zullen begeleiden.

**Kosten**

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

**Aanmelden**

Aanmelding kan alleen op verwijzing van de huisarts, een revalidatiearts of een andere specialist.

**Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het patiëntenservicebureau van Adelante, 045-5282222 of [psb@adelante-zorggroep.nl](mailto:psb@adelante-zorggroep.nl). Algemene informatie over Adelante treft u aan op [www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl).