

# Behandelprogramma

## Pijnrevalidatie

Iedereen is anders. Elke situatie is anders en elk herstelproces verloopt anders. Dat realiseren wij ons heel goed. Om u voorafgaand aan uw opname en/of behandeling bij Adelante zoveel mogelijk informatie te kunnen bieden, hebben wij de belangrijkste stappen die gezet worden in dit behandelprogramma weergegeven aan de hand van veelvoorkomende vragen. Hopelijk zorgt deze informatie ervoor dat u zich een goed beeld kunt vormen van de komende periode, zodat u zich ook beter kunt voorbereiden op uw behandeling.

### **Wat kunt u de eerste drie weken van uw behandeling verwachten?**

Wanneer u samen met de revalidatiearts heeft vastgesteld dat pijnrevalidatie zinvol voor u kan zijn, wordt u uitgenodigd voor een eerste behandel-/ en observatieperiode van drie weken. In deze periode maakt u kennis met het behandelteam en de aanpak van dit team. U krijgt 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 (therapie-)programma dat tussen 08.00 uur en 17.00 uur wordt ingepland. Na afloop van de eerste drie weken beoordeelt u samen met het behandelteam of pijnrevalidatie bij Adelante voldoende op uw wensen aansluit. Ook bekijken we samen of het volgen van een revalidatieprogramma zinvol en haalbaar is. Wanneer dit het geval is, wordt uw behandelprogramma definitief vastgesteld en ingepland.

Een behandeling duurt ongeveer 12 weken. Aan het eind van de behandeling bekijken we tenslotte samen met u of er nazorg nodig is om het in de behandeling bereikte resultaat in stand te houden. Dit traject kan op verschillende manieren ingevuld worden, bijvoorbeeld door deelname aan sportactiviteiten, verwijzing naar therapie bij u in de buurt of door het bieden van extra begeleiding bij het omgaan met een beperking.

### **Hoe ziet het behandelplan in de eerste drie weken er concreet uit?**

In de eerste drie weken van uw behandeling maakt u kennis met de mogelijkheden die revalidatie voor u heeft. Maar vooral proberen we samen met u in kaart te brengen wat de gevolgen van uw klachten zijn én wat er volgens u nodig is (aan verandering) om uw problemen op te lossen.

Na deze 'behandel- en observatieperiode' van drie weken hebben we een goed beeld van de problemen die u ervaart bij pijn en welke weg we kunnen volgen om de problemen aan te pakken.

De komende drie weken zullen er ongeveer als volgt uitzien:

- in de eerste week maakt u kennis met uw behandelaren. Zij zullen u nadere uitleg geven, ieder op hun vakgebied.
- op een aantal momenten zult u in groepen werken.
- u voert individuele gesprekken met de behandelaren.

Aan het einde van de observatieperiode voert u een afsluitend met uw behandelcoach. Ook is er een afsluitende bijeenkomst met de groep en een vertegenwoordiger van het behandelteam.

### **Is het programma bij een poliklinische behandeling anders?**

De eerste drie weken van de observatieperiode verlopen bij alle patiënten gelijk. Het maakt hierbij niet uit of u opgenomen bent in onze kliniek of dat u uw behandeling poliklinisch volgt. Het enige verschil is dat u bij poliklinische behandeling aan het begin van de dag naar Adelante komt en na uw dagprogramma weer terugkeert naar huis.

### **Hoe wordt de behandeling vervolgd?**

De revalidatiebehandeling bestaat uit een aantal fasen.

#### **fase 1: klaar voor verandering**

Als eerste bekijkt de (revalidatie)arts of er met een pijnrevalidatieprogramma winst bereikt kan worden. Een belangrijke eerste voorwaarde hiervoor is dat u als patiënt bereid bent om op een andere manier naar uw pijnklachten te kijken. Concreet betekent dit dat u het zoeken naar een medische oplossing voor het pijnprobleem moet kunnen loslaten, zodat u zich meer kunt richten op de dingen die wel nog kunnen of die u weer zou willen doen.

Dit is niet gemakkelijk, iedereen hoopt namelijk dat er iets gevonden wordt waardoor de pijn verdwijnt. Maar, ondertussen wordt het leven er niet beter op. De situatie verslechtert en de negatieve gevolgen (slechtere conditie, stemming etc.) van de pijn nemen toe. Pijnrevalidatie kan ervoor zorgen dat de negatieve gevolgen van chronische pijn verminderen, of dat deze geen ernstige vormen aannemen. Hoe eerder men met pijnrevalidatie begint, hoe beter de eindresultaten kunnen zijn.

### **fase 2: onderzoek**

In de volgende fase brengt het behandelteam samen met u in kaart welke factoren invloed hebben op de pijn en op uw functioneren. Tegelijk wordt bekeken of deze factoren verbeterd of aangepast kunnen worden. Op basis van deze onderzoeksresultaten stellen we een behandelplan op. Voordat we met dit plan te kunnen starten, is het van belang dat u als cliënt akkoord bent met de aanpak. Dat u begrijpt waarom bepaalde onderdelen in het programma zijn opgenomen en op welke wijze winst te bereiken is. Zo kunnen we samen gemotiveerd aan de slag.

### **fase 3: behandeling**

In de behandelfase wordt het plan van aanpak uitgevoerd. Daarbij worden nieuwe vaardigheden aangeleerd. U kunt 'experimenteren' met andere manieren van omgaan met de pijn en zo bepalen wat voor u prettig is en een verbetering is.

### **fase 4: toepassing**

Uiteindelijk moet datgene wat u leert bij Adelante toegepast gaan worden in de eigen thuissituatie. Dit gebeurt in de zogenaamde 'generalisatiefase'. De behandelcontacten worden in deze fase afgebouwd en via zogenaamde huiswerkopdrachten worden meer en meer de aangeleerde vaardigheden toe- en ingepast in het dagelijks levensritme. Door regelmatig de vorderingen met het team te bespreken gaat u steeds meer zelfstandig aan de slag.

### **fase 5: verder met uw partner en gezin**

De lastigste fase komt echter na de behandeling. Het aangeleerde blijven toepassen en niet terugvallen in oude gewoontes is moeilijk. Het kost tijd, energie en doorzettingsvermogen. Steun vanuit de eigen omgeving is dan erg belangrijk. Bij pijnrevalidatieprogramma's wordt daarom ook vaak de partner of het hele gezin betrokken bij het programma.

### **Wie maken deel uit van het behandelteam?**

U zult te maken krijgen met de volgende behandelaren:

#### **Behandelcoach**

Vanaf de start van uw behandeling wordt u begeleid door een behandelcoach. Met deze behandelcoach hebt u wekelijks een gesprek. Als het nodig mocht zijn, kan dit ook op andere momenten. De behandelcoach is geen directe behandelaar maar een aanspreekpunt voor u, die tevens met u het doel van de revalidatie bewaakt en u de weg wijst door het revalidatieproces.

U kunt bij de behandelcoach dan ook terecht met al uw vragen over de revalidatie. Soms zal de behandelcoach daar zelf een antwoord op geven. Een andere keer zal hij/zij u doorverwijzen naar de behandelaar die u met deze vraag kan helpen.

#### **Revalidatiearts**

De revalidatiearts beoordeelt de medische behandeling en de vorderingen. Hij bepaalt dus ook wanneer de behandeling klaar is. De arts bespreekt met het team uw behandeling.

De revalidatiearts heeft twee taken in het revalidatieproces:

- Allereerst vervult hij de artsentaken.
- Daarnaast stuurt de revalidatiearts het behandelteam aan. In dit team werken veel disciplines samen bij de behandeling.

### **Groepsbegeleiders**

De groepsbegeleiders bieden een luisterend oor, buiten de behandelingen om. Bij hen kunt u ook terecht voor vragen van allerlei aard.

### **Psycholoog**

De psycholoog bekijkt samen met u hoe uw pijnprobleem in elkaar zit. Hierbij worden vooral de psychologische aspecten van het pijnprobleem onderzocht. Ook praat de psycholoog met u over wat u nodig hebt om uw wensen of doelen te kunnen bereiken.

### **Fysiotherapeut**

De fysiotherapeut bekijkt alle aspecten met u omtrent houding en beweging. U gaat in deze behandeling zelf actief aan de slag. De therapeut zal u hierbij begeleiden.

### **Ergotherapeut**

De ergotherapeut kijkt met u naar de praktische gevolgen of beperkingen die u ondervindt ten aanzien van dagelijkse activiteiten. Hij of zij inventariseert om welke activiteiten het gaat, waar die plaatsvinden en hoe die plaatsvinden, en bespreekt met u op welke wijze aan de ervaren belemmeringen gewerkt kan worden.

### **Maatschappelijk werker**

De maatschappelijk werker zal in eerste instantie kijken naar de gevolgen die de pijnklachten hebben in uw relaties. Samen met u en eventueel ook met uw partner kijkt hij of zij naar praktische oplossingen. Daarnaast zal de maatschappelijk werker met u kijken naar de mogelijkheden en vragen op het gebied van werk. De rol van de uitkerende instantie, de werkgever of de bedrijfsarts komen hierbij ook aan bod.

### **Welke rol speelt mijn partner en/of naaste familie in het behandelprogramma?**

Omdat uw omgeving zo belangrijk is voor uw dagelijks functioneren, wordt ook bekeken welke rol uw partner en het gezin kan spelen bij de behandeling. In de eerste drie weken van de behandeling is het daarnaast belangrijk dat uw partner aanwezig is bij de afsluitende bijeenkomst van de observatieperiode. Tijdens de behandeling zelf organiseren we ook nog meeloopdagen en gesprekken met partners en of gezinsleden om elkaar goed op de hoogte te houden.

### **Wordt er ook naar mijn situatie thuis gekeken?**

In de behandel- en observatiefase (de eerste drie weken van uw behandeling) vindt ook een eerste inventarisatie plaats van de thuissituatie. Vervolgens wordt ook in de behandeling (zie fase 4, de generalisatiefase) bekeken hoe datgene wat u leert bij Adelante toegepast kan worden in de eigen thuissituatie. U krijgt dan huiswerkopdrachten mee om thuis vaardigheden te oefenen en gaat vervolgens steeds meer zelfstandig aan de slag. Steun vanuit de eigen omgeving is hierbij erg belangrijk.

### **Op welke (na)zorg kan ik rekenen na mijn behandeling bij Adelante?**

Na de behandeling organiseren we speciale terugkomdagen. Deze hebben als belangrijkste doel dat we de bereikte winst ook in de thuissituatie vasthouden.

### **Meer informatie?**

Voor meer informatie over uw behandeling kunt u bij Adelante contact opnemen met het patiëntenservicebureau: via 045 - 528 22 22 of per e-mail via [psb@adelante-zorggroep.nl](mailto:psb@adelante-zorggroep.nl).

Daarnaast kunt u terecht bij de patiëntenvereniging Stichting Pijn-Hoop, een organisatie voor én door mensen met chronische pijn. Meer informatie vindt u op: [www.pijn-hoop.nl](http://www.pijn-hoop.nl) of via tel. 072 - 511 96 85.