



# Poliklinische revalidatiebehandeling bij pijn

—  
Haarlem

## **Revalidatieprogramma voor mensen met complexe pijnproblematiek**

Naast revalidatieprogramma's voor mensen met problemen op het gebied van houding en beweging zijn er op de afdeling revalidatie ook behandelprogramma's voor mensen met chronische pijnklachten aan het bewegingsapparaat. De behandelprogramma's zijn bestemd voor mensen met chronische pijn, waarvoor geen medische behandeling meer mogelijk is. Bij deze patiënten wordt het dagelijks functioneren thuis, op het werk, bij hobby's en bij het onderhouden van sociale contacten belemmerd door de klachten.

### **Doel van de behandeling**

Het doel van de behandeling is niet het opsporen van de oorzaak en het direct verminderen van de pijn, maar het leren omgaan met de bestaande klachten, waardoor de kwaliteit van leven wordt vergroot en u beter kunt functioneren. Optimale maatschappelijke participatie is richtinggevend voor de behandeling.

## Wijze van behandeling

De behandeling vindt voor een belangrijk deel plaats in groepsverband, waarbij de patiënt leert eigen doelstellingen op te stellen. U leert zelf keuzes te maken en om te gaan met zijn klachten. De behandelaars scheppen daartoe de voorwaarden. Uitgegaan wordt van zelfmanagement: u neemt zelf verantwoordelijkheid in het behandelproces en bent bereid tot veranderen. De behandeling vindt poliklinisch plaats in een frequentie van tweemaal per week gedurende tien weken, zowel in groepsverband als ook in individueel verband. De behandeling bestaat uit fysiotherapie, ergotherapie, maatschappelijk werk en psychologie, waarbij de programmaonderdelen op elkaar afgestemd zijn. Op de volgende pagina vindt u een overzicht van de behandelaars en de rol die zij spelen bij de behandeling.

## Het behandelteam

### De revalidatiearts

De revalidatiearts is de medisch specialist en eindverantwoordelijk voor de hele behandeling. Hij beoordeelt de medische situatie en brengt het klachtenpatroon, het medicijngebruik, de toestand van het houdings- en bewegingsapparaat en de lichamelijke conditie in kaart. Het is niet de bedoeling dat eerdere onderzoeken worden overgedaan of nieuwe diagnostiek wordt verricht. Als u voor een behandeling in aanmerking komt dan ziet u de revalidatiearts in de loop van het behandelprogramma terug. Indien de revalidatiearts de indicatie stelt voor mogelijke deelname aan de pijngroep zult u vervolgens gezien worden door de psycholoog. Deze verricht eveneens een intake en zo nodig onderzoek. Op grond van de bevindingen wordt samen met de revalidatiearts besloten of u daadwerkelijk voor deelname aan de chronische pijngroep in aanmerking komt.

### De psycholoog

De behandeling van de psycholoog richt zich op het vergroten van inzicht van pijn en factoren die daarop van invloed zijn (gedrag, emoties en cognities). Het richt zich op het vergroten van psychosociale belastbaarheid en inzicht in het eigen psychische functioneren. Daarbij wordt ook aandacht besteed aan ideeën en eerdere ervaringen met de pijn en het leren toepassen van principes om beter met de pijn om te gaan. Ook wordt aandacht besteed aan het vergroten van assertieve en communicatieve vaardigheden en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld.

### De fysiotherapie

De fysiotherapeut besteedt aandacht aan het verbeteren van houding en beweging. Alle (bewegings)activiteiten worden vertaald naar situaties in het dagelijks leven.

Ontspanningsoefeningen laten u ervaren dat er vaak veel energie verloren gaat door een krampachtige, geforceerde houding. Een goede houding leidt ertoe dat u beter kunt rusten, dat u zich daardoor fitter en meer tegen de pijn opgewassen voelt. Daarnaast vindt ook actieve oefentherapie plaats.

### De ergotherapeut

De ergotherapeut richt zich op het verbeteren van uw functioneren in woon-, leef- en werksituatie. Er wordt aandacht besteed aan het verbeteren van houdingen, werkwijze en werk- en taakverdeling. U leert waar uw grenzen liggen en welke keuzes u kan maken om deze beter te bewaken. Er wordt in het revalidatieprogramma geen aandacht besteed aan hulpmiddelen en voorzieningen.

### De maatschappelijk werker

De behandeling van de maatschappelijk werker richt zich op het delen van kennis en ervaring tussen de groepsleden en op het feit dat werk, relatie en vrijetijdsbesteding door pijn en beperkingen onder druk kunnen komen te staan. In de gesprekken wordt aandacht besteed aan het stellen van grenzen, conflicthantering, hulp geven en vragen. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de invloed van gedachten op emoties en gedragsfactoren bij het instandhouden van pijn.

## **De ziektekostenverzekering betaalt**

Poliklinische revalidatiebehandeling van patiënten met complexe pijnproblematiek is opgenomen in het basispakket en wordt door elke ziektekostenverzekering volledig vergoed.

## **Meer weten?**

Wilt u meer weten over bijvoorbeeld behandelmogelijkheden, het maken van de eerste afspraak of het vervoer, bel dan de polikliniek revalidatiegeneeskunde (023) 224 0085 of de afdeling poliklinische revalidatiebehandeling (023) 224 0005.

## **Aantekeningen**

**Spaarne Gasthuis  
Haarlem Zuid**  
Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

**Spaarne Gasthuis  
Hoofddorp**  
Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

**Spaarne Gasthuis  
Haarlem Noord**  
Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

**Spaarne Gasthuis  
Heemstede**  
Händellaan 2A  
2102 CW Heemstede

(023) 224 0000  
[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)  
[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)