



Revalidatie programma

— Ontspannen en bewegen bij chronische pijn

- Bent u vanwege chronische pijnklachten tot steeds minder in staat?
- Heeft u ondanks diverse onderzoeken het gevoel onvoldoende duidelijkheid te hebben over wat er met u aan de hand is?
- Is u verteld dat u ermee moet leren leven?
- Heeft u het gevoel dat u onvoldoende weet over wat u nog wel kan en wat u niet meer kunt door uw pijnklachten?
- Heeft u diverse therapieën gevolgd met uiteindelijk weinig of geen resultaat?
- Bent u voorzichtig geworden bij het uitvoeren van bepaalde activiteiten of doet u deze helemaal niet meer?
- Gaat u soms over uw grenzen heen en heeft u daardoor achter meer pijn?
- Heeft u het idee dat u in een vicieuze cirkel zit waar u zelf niet meer uit komt?

Herkent u zich in één van bovenstaande vragen? Dan kan het revalidatieprogramma 'Ontspannen en Bewegen bij chronische pijn' geschikt voor u zijn.

Voor wie is het revalidatieprogramma geschikt?

Het programma is geschikt voor mensen met klachten:

- Aan de rug
- Aan nek en/of schouders (bijvoorbeeld CANS, voorheen RSI)

- Aan armen, handen of benen en voeten
- Verspreid over uw lijf (bijvoorbeeld polyatrose, fibromyalgie of hypermobiliteit)

U kunt in aanmerking komen voor deelname als u meer dan 12 weken pijnklachten heeft en reguliere therapieën onvoldoende succesvol zijn geweest.

Aanmelden

Uw huisarts of uw behandelend specialist meldt u aan bij de revalidatiearts van het Spaarne Gasthuis. Na een bezoek aan de revalidatiearts wordt u ook door andere hulpverleners die bij dit revalidatieprogramma betrokken zijn (revalidatieteam) gezien tijdens een “screening”. Deze screening bestaat uit diverse gesprekken en (lichamelijke) onderzoeken door een manueeltherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker en een psycholoog. Deze screening duurt in totaal twee weken.

Meer informatie over deze screening kunt u vinden in de folder ‘Onderzoek bij chronische pijn’. Samen met u wordt bekeken of het revalidatieprogramma geschikt voor u is.

Voor wie is het revalidatieprogramma niet geschikt?

Het revalidatieprogramma is niet geschikt wanneer:

- U lichamelijke ziekten of afwijkingen heeft die medische of chirurgische behandeling behoeven;
- Er een andere medische reden is waarom u niet in staat bent om fysiek te trainen;
- Er sociaal-maatschappelijke of psychologische factoren meespelen die een verandering in de weg zouden kunnen staan.

In bovenstaande gevallen wordt met u besproken of een alternatief begeleidingstraject geschikt voor u kan zijn.

Het revalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma ‘Ontspannen en Bewegen bij chronische pijn’ start met een kennismaking met de andere deelnemers en een aantal van de begeleidende hulpverleners. Tijdens deze kennismaking krijgt u het rooster van het programma en wordt met u besproken wat uw verwachtingen zijn: wat wilt u bereiken en wat u kunt verwachten van het programma.

Het programma duurt in totaal 12 weken. Er wordt opgebouwd naar drie middagen per week (maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag). Tijdens deze dagdelen worden oefeningen (fysiek trainen), ontspanning en onbevangen leren bewegen afgewisseld met gesprekken over uw dagelijks functioneren. Ook leert u om te gaan met uw grenzen, en hoe u hierin beter voor uzelf kunt zorgen. Bijna alle bijeenkomsten vinden in groepsverband plaats.

Wat kunt u bereiken met dit revalidatieprogramma?

Het programma leert u meer controle te geven op uw dagelijks functioneren. Daar waar u in het verleden niet of onvoldoende in staat was bepaalde activiteiten uit te voeren, wordt u nu begeleid in het aanleren van alternatieve manieren om dit, vaak ondanks de pijnklachten, wel te kunnen doen.

Het programma heeft niet als belangrijkste doel om u van uw pijnklachten af te helpen. Vaak zien we echter wel dat de pijnklachten naar de achtergrond verdwijnen of een andere plaats krijgen in het leven.

Uw inzet

Het revalidatieprogramma vraagt van u een actieve instelling. Zowel in het actief stellen van vragen, als in het actief onderzoeken van verschillende manieren om uw doelen te kunnen bereiken.

Om uw kans op succes te optimaliseren verwachten we dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent. Dit kan betekenen dat u gedurende deze periode van twaalf weken ondersteuning in het huishouden of in de zorg voor eventuele kinderen of dierbaren zult moeten organiseren. Steun van uw partner, kinderen en/of andere belangrijke personen in uw leven tijdens het programma is uitermate belangrijk.

Als u nu al weet dat u van plan bent om bijvoorbeeld op vakantie te gaan, dan vragen wij u om dit vooraf kenbaar te maken zodat met de start van het programma hiermee rekening gehouden kan worden.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bij uw revalidatiearts of de afdeling paramedische disciplines terecht. Mocht u al opgegeven zijn voor één van de groepen, kunt u uw vragen stellen tijdens de eerste kennismakingsbijeenkomst waarvoor u een uitnodiging krijgt.

Polikliniek revalidatie (023) 224 0085
Afdeling paramedische disciplines (023) 224 0005

Waar zijn we te vinden?

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

(023) 224 0000

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

www.spaarnegasthuis.nl

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

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

info@spaarnegasthuis.nl