

De **ergotherapeut** kijkt samen met u welke activiteiten u belangrijk vindt voor het dagelijkse leven en welke vaardigheden u daarvoor nodig heeft. De ergotherapeut leert u deze vaardigheden aan op een manier die past binnen uw mogelijkheden. Daarnaast helpt de ergotherapeut u om een goede balans te vinden tussen uw belasting (wat u doet) en belastbaarheid (wat u kunt) zodat herstel van uw lichaam mogelijk wordt gemaakt. Dit met als doel dat u thuis, op school en op het werk weer zo optimaal mogelijk uw vaardigheden kunt toepassen en kunt participeren in de maatschappij.

De **psycholoog** voert gesprekken met u over uw pijnklachten en de gevolgen daarvan voor uw gedachten, stemming en activiteiten. Er wordt een analyse gemaakt om vast te stellen welke gevolgen uw pijnklachten in stand houden. Op basis hiervan wordt het behandelplan opgesteld. Psychologische factoren die van invloed zijn op de pijn, zoals stemmingsklachten of angstklachten gerelateerd aan ingrijpende gebeurtenissen, kunnen worden behandeld.

De **maatschappelijk werker** helpt u om uw rol in uw sociale omgeving, zoals in uw gezin of werk, weer zo goed mogelijk op te pakken. Factoren in uw omgeving en de relatie met uw omgeving kunnen daarbij helpen of juist belemmerend werken. Uw maatschappelijk werker helpt u om de steun te krijgen die u nodig heeft en om belemmerende factoren in uw omgeving te veranderen.

Hoe worden uw partner en naaste omgeving betrokken bij de behandeling?

Revalideren doet u niet alleen. Uw partner of naaste omgeving speelt een belangrijke rol in uw revalidatie en wordt daarom op verschillende momenten bij de behandeling betrokken.

Hoe verloopt de verwijzing?

Via uw huisarts of behandelend specialist kunt u worden verwezen. Om een goed beeld te krijgen of u in aanmerking komt voor het pijnrevalidatieprogramma vinden eerst een gesprek en onderzoek door de revalidatiearts plaats. Soms heeft dit in het ziekenhuis al plaatsgevonden. Wanneer de revalidatiearts van mening is dat u in aanmerking komt voor het pijnrevalidatieprogramma wordt u daarvoor aangemeld. U ontvangt vervolgens bericht wanneer de behandeling kan starten. De verwijzend specialist of huisarts krijgt een schriftelijk verslag over het resultaat of advies van de behandeling.

Verzekerde zorg bij Klimmendaal

Klimmendaal heeft een contract met alle zorgverzekeraars in Nederland. Revalidatiebehandeling zit in het basispakket. U bent er dus van verzekerd dat uw zorg bij Klimmendaal wordt vergoed.



Locaties Klimmendaal Volwassenen:

Apeldoorn, locatie Arnhemseweg	(055) 538 27 00
Arnhem, locatie Heijenoordseweg	(026) 352 61 00
Arnhem, locatie Ziekenhuis Rijnstate	(088) 005 73 27
Deventer, locatie Deventer Ziekenhuis	(0570) 53 65 30
Doetinchem, locatie Slingeland Ziekenhuis	(0314) 32 93 84
Ede, locatie Ziekenhuis Gelderse Vallei	(0318) 43 38 00
Zutphen, locatie behandelcentrum Sutfene	(0575) 59 43 50

De revalidatiespecialisten van Klimmendaal bieden medisch specialistische revalidatie op diverse locaties in Oost-Nederland. Bij ons revalideren kinderen, jongeren en volwassenen met een fysieke of cognitieve beperking. Wij begeleiden hen naar een zo zelfstandig mogelijke plek in de maatschappij op een wijze die bij hen past.

Waar kunt u terecht voor meer informatie?

Op www.klimmendaal.nl vindt u alle informatie over ons revalidatiecentrum en de behandel mogelijkheden die wij bieden.



Versie januari 2018

www.klimmendaal.nl



Klimmendaal Volwassenen

Heijenoordseweg 5 T (026) 352 61 00
Postbus 9044 F (026) 352 64 99
6800 GG Arnhem

Chronische pijn
Locatie Arnhem

We spreken van chronische pijn als pijnklachten langer dan zes maanden blijven bestaan. De pijn kan in verschillende delen van het lichaam voorkomen. Soms is het blijvende pijn na een ongeval of letsel, soms is het pijn die zonder duidelijke oorzaak of aanleiding is ontstaan. Wanneer langdurige pijnklachten u ernstig belemmeren bij uw dagelijkse activiteiten en u op medisch vlak bent uitbehandeld, kan het volgen van een pijnrevalidatieprogramma zinvol zijn. Klimmendaal beschikt over specialistische kennis en faciliteiten om mensen met chronische pijn te behandelen.

Wat is het verschil tussen acute en chronische pijn?

Er wordt onderscheid gemaakt tussen acute en chronische pijnklachten. Acute pijn gaat vaak samen met een lichamelijke afwijking. Er is dan een duidelijk verband tussen de lichamelijke schade en de hoeveelheid pijn die u heeft. Wanneer er sprake is van chronische pijn is het verband tussen lichamelijke schade en de pijn vaak minder duidelijk of zelfs niet meer aanwezig. Na uitgebreid medisch onderzoek kan dan blijken dat er geen sprake meer is van schade, terwijl u wel pijn heeft. Er kunnen dan naast lichamelijke factoren ook psychologische en sociale factoren een rol zijn gaan meespelen.

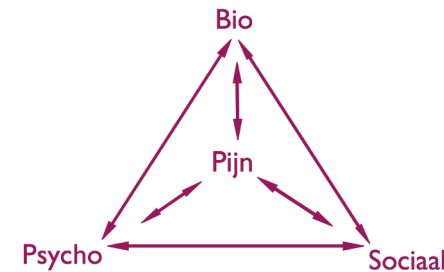
Welke klachten kan chronische pijn geven?

Chronische pijnklachten zullen, zeker als ze langere tijd aanhouden, gevolgen hebben voor uw lichaam, stemming, gedrag en sociale leven.

Zo kunnen er als gevolg van de pijnklachten op lichamenlijk vlak verschillende problemen ontstaan, zoals een lage conditie, moeite om te ontspannen, een verstoord bewegingspatroon of een veranderd dag- en nachtritme. Mogelijk maken uw klachten u somber, angstig of snel geïrriteerd. Of ze herinneren u aan een traumatische gebeurtenis. Meestal voelen mensen met chronische klachten zich belemmerd in hun doen en laten of is er sprake van verlies van werk en een verminderd contact met vrienden en familie. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat sommige van deze gevolgen de klachten in stand houden of verergeren. Met andere woorden: ze belemmeren het herstel van uw lichaam.

Het BPS-model

De gevolgen van chronische pijn op lichamenlijk (biologisch), psychologisch en sociaal vlak hangen onderling met elkaar samen. Dit wordt in het hieronder getekende model weergegeven: het bio-psychosociale model. Dit model wordt in de pijnrevalidatie gehanteerd om aan te geven dat er altijd een interactie is tussen lichamenlijke (B), psychologische (P) en sociale factoren (S).



Wat is het doel van de behandeling?

Het doel van uw behandeling binnen Klimmendaal is herstel. U leert uw mogelijkheden te vergroten of nieuwe mogelijkheden te ontwikkelen, zodat de gevolgen van de chronische pijn afnemen en u de negatieve vicieuze cirkel doorbreekt. We brengen samen met u in kaart welke gevolgen belemmerend werken op uw herstel en maken een passend behandelplan. Het doel van de behandeling is niet de oorzaak van de pijnklachten op te sporen of de klachten direct te verminderen. Het gaat om het herstel van het lichaam en het behandelen van de gevolgen, waardoor de klachten kunnen afnemen. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat u door chronische pijn in de loop van de tijd

steeds meer bent gaan rusten, omdat u op deze manier tijdens het liggen minder pijn ervaart. Echter op de lange termijn gaan zo uw lichamenlijke conditie en spierkracht achteruit, waardoor u steeds minder activiteiten kunt ondernemen. Ook raakt u mogelijk het vertrouwen in uw lichaam kwijt of wordt u zelfs angstig om te bewegen. In dat geval is het belangrijk om te werken aan uw lichamenlijke conditie en een juiste verdeling in rust en activiteit aan te brengen, zodat het lichaam kan herstellen en pijnvermindering kan optreden. Ook aandacht voor uw onzekerheid en angsten helpen om de negatieve vicieuze cirkel te doorbreken.

Een ander voorbeeld kan zijn dat de chronische pijn en de beperkingen die het geeft u frustreren en irriteren, waardoor u zich er tegen verzet. U negeert uw klachten en gaat altijd maar door. De revalidatiebehandeling kan u leren om tijdig te stoppen en uw activiteiten zodanig af te wisselen dat herstel mogelijk wordt.

Hoe ziet het behandelprogramma eruit?

De revalidatiearts en de behandelaars bekijken of u in aanmerking komt voor revalidatie. Uw hulpvraag is het uitgangspunt voor de behandeling. Het revalidatieproces bestaat uit vijf fasen: de intakefase, observatiefase, behandel-fase, afsluiting en nazorgfase. Voorafgaand aan de intakefase worden een aantal vragenlijsten opgestuurd. In de intakefase heeft u een consult met de revalidatiearts. Hierna volgt mogelijk een tweede intake met de ergotherapeut,

fysiotherapeut en psycholoog: de dagdeelobservatie. Tijdens deze dag wordt bekeken of revalidatie inderdaad zinvol is en zo ja, welk behandelprogramma voor u het meest geschikt is. Uw behandeling kan poliklinisch of klinisch plaatsvinden, afhankelijk van de doelstellingen van de behandeling. Als blijkt dat er geen geschikte behandelingsmogelijkheid binnen Klimmendaal is, dan denken we met u mee over mogelijke alternatieven.

In de observatiefase wordt samen met u het behandelplan opgesteld en gekeken naar wat u wilt bereiken en welke factoren de klachten en beperkingen laten bestaan of verergeren. In de behandel-fase wordt het behandelplan uitgevoerd. Veel voorkomende onderdelen van de behandeling zijn: bewegen, ontspanning, doseren van activiteiten, lichaamsbewustwording, keuzes maken en wijzer worden over hoe pijn werkt. Aan het einde van de behandeling is er aandacht voor terugvalpreventie en wordt soms een verwijzingsadvies gegeven voor het vervolg. Ook kan worden afgesproken dat u een aantal maanden na ontslag nog een keer bij de revalidatiearts op de polikliniek komt.

Wie zijn uw behandelaars?

Bij uw behandeling zijn verschillende behandelaars betrokken: een fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog en een maatschappelijk werker. Samen vormen zij het behandelteam dat onder leiding staat van de revalidatiearts. Met sommige behandelaars heeft u intensief contact, met andere minder. Op indicatie van de revalidatiearts kunnen ook andere behandelaars worden toegevoegd, zoals de bewegingsagoog, manueel therapeut, psychomotore therapeut of haptotherapeut.

De **revalidatiearts** is de coördinator en is eindverantwoordelijk voor uw behandeling. Hij beoordeelt de medische stand van zaken en of revalidatie zinvol kan zijn in uw geval. Hij krijgt hierbij ondersteuning van de physician assistant.

De behandeling door de **fysiotherapeut** heeft als doel de verbetering van uw motorisch functioneren, zoals bewegen, conditie, spierkracht, stabiliteit, coördinatie en lenigheid. Stap voor stap vergroot u de lichamenlijke mogelijkheden door middel van diverse behandelvormen. De oefentherapie neemt in de gehele behandeling een belangrijke plaats in, maar ook ontspanning is een onderdeel. De therapie wordt zowel individueel als in groepsverband gegeven. De fysiotherapeut heeft diverse oefenlocaties tot zijn beschikking, waaronder een zwembad, sportzaal en fitnessruimte.