

Informatie over:

# Revalidatie pijn

## Toekomst ondanks pijn

Pijn kan een behoorlijke belemmering zijn in het dagelijks leven. Als u zelf last heeft van pijnklachten, weet u daar alles van. Als u op een andere manier met uw pijnklachten wilt leren omgaan om zo weer meer van het leven te kunnen genieten, dan kan het pijnrevalidatieprogramma van de afdeling revalidatie in ziekenhuis Amstelland iets voor u zijn.

### **Teamleden**

Het pijnrevalidatieteam bestaat uit een revalidatiearts, een fysiotherapeut, een psycholoog, een ergotherapeut en een maatschappelijk werker. Zij werken nauw met elkaar samen.

### **Een groepsprogramma**

Het programma duurt 12 weken en wordt gegeven in een groep. (maximaal 5 revalidanten). De reden dat wij voor een groepsprogramma kiezen is dat blijkt dat het lotgenotencontact een grote meerwaarde heeft. Herkenning, elkaar motiveren, stimuleren en uitwisseling van ervaringen en tips zijn daarbij belangrijke onderdelen.

### **Inhoud programma**

Het programma kent verschillende modules. Hieronder vindt u een korte samenvatting van de inhoud:

#### **Lichaamsbewustwording**

Mensen met pijn hebben vaak een hogere spanning in hun lichaam. Hierdoor wordt het moeilijker om te bewegen en om een goede houding aan te nemen. Spanning kan de klachten verergeren. Tijdens deze module wordt u zich d.m.v. oefeningen meer bewust van de signalen die uw lichaam geeft. Hierbij is het de bedoeling dat u uw grenzen beter leert herkennen, uw lichaam leert ontspannen en inspanning leert doseren.

#### **Graded activity**

Tijdens dit onderdeel leert u uw conditie stap voor stap te verbeteren. Ook in deze module gaat het om het leren herkennen van uw grenzen en het doseren van inspanning. U krijgt een methode aangereikt waarmee u ook zelf thuis (of op het werk) uw activiteiten geleidelijk uit kan breiden.

#### **Psychosociale begeleiding**

In deze module gaat het om voorlichting en leren van elkaars ervaringen. U bespreekt hoe u op verschillende manieren om kunt gaan met de problemen die u heeft door uw pijnklachten. Vanuit inzicht in uw eigen functioneren leert u om veranderingen in te zetten die u vooruit zullen helpen. Onderwerpen die onder andere aan bod zullen komen zijn: communicatie, verwerking, waarden, assertiviteit, coping (omgaan met..), relaties en het gevolgenmodel. Ook worden er een aantal bijeenkomsten georganiseerd voor uw naasten.

Informatie over:

# Revalidatie pijn

## Toekomst ondanks pijn

### **Praktische vaardigheden**

U wilt in uw dagelijkse leven de noodzakelijke activiteiten (arbeid, huishoudelijk werk en hobby's) kunnen doen. Een goede energieverdeling is hierbij heel belangrijk. Dat valt niet mee als er sprake is van pijn. Samen met de ergotherapeut en uw mederevalidanten bespreekt en oefent u diverse manieren die u kunt inzetten om uw energieniveau te verhogen en zo uw functioneren te verbeteren.

### **Arbeid**

Pijnklachten hebben vaak ook effect op het werk. Het kan zijn dat u (deels) in de ziektewet zit, werkaanpassingen heeft of merkt dat u het werk maar net vol kan houden. Vaak krijgt u te maken met veel instanties en personen zoals de bedrijfsarts, uw leidinggevende en het UWV. In deze module brengen de ergotherapeut en maatschappelijk werker u op de hoogte van de wet- en regelgeving rondom arbeid. Samen kijken we wat u wilt verbeteren rondom uw arbeidssituatie en hoe u dit aan zou kunnen pakken. Deze module is ook geschikt voor mensen die vrijwilligerswerk doen of zouden willen doen.

### **Individueel**

Tijdens het programma zijn er ook een aantal individuele gesprekken met de ergotherapeut en de maatschappelijk werker.

### **Duur van het programma**

Het programma duurt 12 weken. Tijdens het programma bent u tweemaal per week ongeveer 2 a 3 uur op de afdeling revalidatie aanwezig. Voor de individuele gesprekken zal u een paar keer extra moeten komen. Na drie maanden is er een terugkom-moment met de groep. Er wordt dan gekeken in hoeverre het lukt om wat u geleerd heeft in de praktijk te brengen/vast te houden en om uw kennis weer wat op te frissen.

### **Verwijzing**

Wanneer u zich aan wilt melden voor het pijnrevalidatieprogramma, heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts, bedrijfsarts of uw specialist. U kunt zich daarna telefonisch aanmelden bij de afdeling revalidatie van ziekenhuis Amstelland. U krijgt dan een vragenlijst toegestuurd. Nadat u deze heeft ingevuld en toegestuurd, krijgt u een uitnodiging voor een intakegesprek met de revalidatiearts.

Voor vragen en/of aanmelden kunt u telefonisch contact opnemen met het secretariaat van de poli revalidatie van ziekenhuis Amstelland/Reade: 020-7557144

**Reade**  
revalidatie / reumatologie

*Reade biedt en ontwikkelt hoogwaardige, specialistische revalidatiegeneeskunde en reumatologie. Dagelijks zetten ruim 800 medewerkers zich met plezier in om mensen te helpen het leven weer zo goed mogelijk op te pakken.*