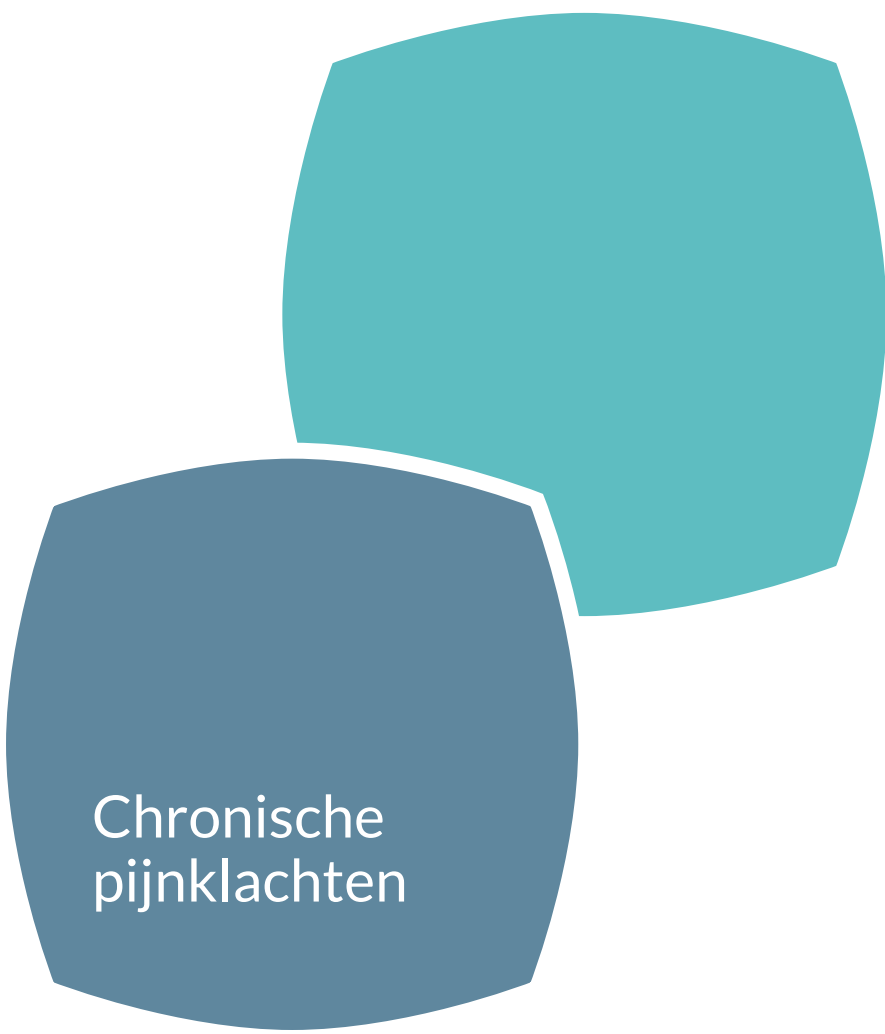




Chronische
pijnlachten

Libra

REVALIDATIE
AUDIOLOGIE



Als het leven een nieuwe balans vraagt

Inleiding

U heeft al langere tijd aanhoudende pijn ofwel chronische pijn, die u op verschillende vlakken in uw functioneren belemmert. Met uw huisarts of medisch specialist kunt u bespreken of een verwijzing naar de revalidatiearts zinvol is.

De revalidatiearts bespreekt met u uw klachten, de manier waarop u met de klachten omgaat en wat de impact van de pijn op uw functioneren is. Er wordt gekeken naar behandelmogelijkheden en mogelijk wordt vanuit dit gesprek een pijnobservatie geadviseerd.

Het doel van een dergelijke observatie is om vanuit verschillende invalshoeken uw klachten beter te gaan begrijpen en zo een gericht advies ten aanzien van revalidatie te geven. Mocht pijnrevalidatiebehandeling bij Libra niet passend blijken, dan volgt er een advies naar de verwijzer (huisarts of medisch specialist).

Leven met pijn

Chronische pijnklachten hebben veel invloed op uw dagelijks functioneren. Met een aantal activiteiten bent u mogelijk gestopt, zoals bijvoorbeeld werken of sporten. Andere activiteiten doet u wellicht aangepast, steeds minder vaak of kosten u steeds meer moeite.

Veel mensen met chronische pijn ervaren dan ook dat hun activiteitsniveau langzaam minder wordt. Behalve dat pijn invloed heeft op uw lichamelijk functioneren, werkt het ook in op emoties en stemming. Het niet meer kunnen doen van bepaalde (leuke) activiteiten kan iemand somber maken. Een gevoel van machteloosheid kan ontstaan als er maar geen oplossing lijkt te bestaan.

Ook boosheid of irritaties komen vaak voor, omdat men bijvoorbeeld het gevoel heeft dat de pijnklachten niet serieus worden genomen. Al deze emoties zijn normale reacties op het hebben van pijn die niet over wil gaan. Dit betekent niet dat deze emoties de oorzaak zijn van pijn. Wel zorgen deze ervoor dat u meer last van de pijn ervaart en dat u meer beperkt bent in uw dagelijks doen en laten.

Ook uw partner en familieleden krijgen te maken met de gevolgen van uw pijn. Uw rol in het gezin kan veranderen of taken worden overgenomen door anderen. Steun en onbegrip kunnen wisselend aanwezig zijn. Het is van groot belang hoe uw partner en/of naaste denkt over de klachten die u ondervindt en de gevolgen hiervan voor uw activiteiten zoals werk, huishouden en vrijetijdsbesteding. Daarom adviseren wij u om uw naasten te betrekken bij de behandeling.

Wanneer pijnrevalidatie

Pijnrevalidatie is zinvol als u belemmeringen ervaart in het dagelijks functioneren als gevolg van chronische pijnklachten en u een vraag heeft op het gebied van beter leren functioneren ondanks deze klachten. Hierbij is belangrijk dat alle aan pijn gerelateerde diagnostiek is afgerond.

Chronische pijnklachten is een complex fenomeen. Lichamelijke aspecten (beperkingen in houding en bewegen), psychische aspecten (hoe voel ik me en hoe denk ik over pijn) en sociale factoren (invloed van omgeving) hebben invloed op pijn.

Pijnrevalidatie richt zich op het verbeteren van uw functioneren en uw kwaliteit van leven, zodat u ondanks uw pijnklachten weer meer dingen kunt doen die voor u belangrijk zijn. We brengen samen de instandhoudende factoren van de pijn in kaart wat inzicht en mogelijke aanknopingspunten voor behandeling geeft.

Door op de instandhoudende factoren aan te grijpen zien we in sommige gevallen pijnvermindering optreden. Dit kunnen we echter niet garanderen. Pijnrevalidatie richt zich dus niet primair op het vinden van de oorzaak van de pijn en het oplossen van de pijn. Om erachter te komen of pijnrevalidatie voor u geïndiceerd is, volgt er eerst een pijnobservatie. Als we na de pijnobservatie vermoeden dat de pijn alsnog door bepaalde behandelingen kan verminderen bespreken we dat uiteraard met u.

Voor wie?

Pijnrevalidatie is geschikt voor mensen met verschillende soorten chronische pijnklachten, bijvoorbeeld:

- Langdurige lage rugpijn
- Klachten van arm, nek en/of schouder
- Fibromyalgie
- Reuma gerelateerde aanhoudende pijnklachten
- Aanhoudende pijnklachten bij hypermobiliteitssyndroom
- Aanhoudende pijn en fysieke klachten na een ongeval
- Complex Regionaal Pijnsyndroom
- Pijn elders in het houdings- en bewegingsapparaat

Wat is een pijnobservatie?

Een eerste stap in de pijnrevalidatie is een pijnobservatie. Deze heeft als doel om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van uw pijnklachten, pijnmedicatiegebruik, ervaren beperkingen, hulpvragen en het in kaart brengen van instandhoudende factoren. Dit doen we met een multidisciplinair team, bestaande uit een revalidatiearts, fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog en op indicatie maatschappelijk werk. Elk teamlid bekijkt vanuit zijn eigen professie welke behandel mogelijkheden aanwezig zijn.

Tijdens deze observatieperiode heeft u gesprekken en wordt u gevraagd bepaalde bewegingen en activiteiten te verrichten. Het is raadzaam hiervoor makkelijk zittende kleding te dragen. Een handdoek is hierbij niet nodig.

Afhankelijk van wat de arts heeft aangevraagd, bestaat de observatie uit drie of vier afspraken. Dit kan op een of meerdere dagen gepland zijn. U ontvangt uw afsprakenrooster een week van te voren per mail indien uw mailadres bekend is bij ons, anders per post.

Hoe verder na de pijnobservatie?

Het behandelteam komt na de pijnobservatie voor overleg bij elkaar. De bevindingen uit de observatie worden besproken en in gezamenlijkheid wordt een behandelplan opgesteld. Het kan zijn dat u een behandeling alhier aangeboden krijgt, het kan ook zijn dat u doorverwezen wordt naar elders of dat we u terugverwijzen naar de huisarts of medisch specialist.

Ook kan het voorkomen dat er eerst aanvullende informatie wordt opgevraagd om tot een goed advies te komen. De revalidatiearts koppelt het behandelplan aan u (en uw naaste) terug tijdens een controle afspraak. Deze afspraak vindt zo spoedig mogelijk plaats.

Behandelprogramma's

Indien uit de pijnobservatie blijkt dat pijnrevalidatie een passende behandeling is, en u staat daar zelf ook achter, wordt u aangemeld voor een poliklinische pijnrevalidatiebehandeling.

De frequentie van afspraken hangt samen met het type behandeling. Gemiddeld genomen tussen 10-15 weken, met 2-3 dagen per week 1/2 tot 2 uur per keer. Binnen 3 maanden na behandeling vindt een terugkomsessie plaats om het geleerde en de door u gestelde doelen te evalueren. Er zijn diverse pijnbehandelprogramma's, waaronder Exposure in vivo, Graded Activity en Acceptance and Commitment Therapy. Alle trajecten worden individueel en op maat aangeboden. Acceptance and Commitment Therapy kan ook in een groep worden aangeboden.

Rol van partner of naaste(n)

Aangezien aanhoudende pijnklachten impact hebben op uw partner/naaste(n), vinden wij het erg belangrijk hen te betrekken in het behandeltraject. We zullen samen met u overleggen wat wenselijk en haalbaar is in uw situatie. Het kan zeer helpend zijn voor u en uw partner/ naaste(n), als hij/zij op de hoogte is van onze behandelvisie en werkwijze. Ook is het mogelijk dat uw partner of naaste aansluit bij één of meerdere therapiesessies.

Aandacht voor nazorg & het blijven toepassen van het geleerde

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is hoe u het geleerde duurzaam kunt blijven toepassen. Dit noemen we terugvalpreventie. We zullen het dan ook regelmatig met u hebben over hoe u het geleerde kan blijven toepassen in uw eigen omgeving nadat u hier klaar bent. Ook zullen we het hebben over hoe u kunt omgaan met een (mogelijke) terugval.

Libra

REVALIDATIE
AUDIOLOGIE



LIBRA REVALIDATIE

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven

Vogelsbleek 1
6001 BE Weert

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg

Nieuwstraat 70
5691 AG Son

Kinder- en jongerencentrum Leijpark
Professor van Buchemlaan 20
5022 KB Tilburg

www.libranet.nl

088 313 20 00

