



ALGEMENE INFORMATIE

1. Hoe gebruik je deze klapper?

Voor je ligt de klapper die je gaat gebruiken bij het doorlopen van het behandelprogramma aanhoudende (pijn)klachten van revalidatiecentrum Tolbrug.

De klapper bevat algemene informatie en informatie over de verschillende modules. Je krijgt de klapper om gedurende het traject je huiswerkopdrachten, aantekeningen en informatie op te kunnen bergen. Het is daarom prettig als je de klapper meebrengt iedere keer als je naar het revalidatiecentrum komt.

2. Hoe ziet de behandelfase eruit?

De behandelfase duurt 10 weken.

We werken in groepen, begeleid door 1 of meerdere behandelaren afhankelijk van de groepsgrootte.

Het behandelprogramma is opgebouwd uit modules (hoofdstukken). Hierin komen steeds specifieke onderdelen van de pijnrevalidatie aan bod. De modules staan zoveel mogelijk op vaste tijden gepland, verdeeld over 3 dagdelen.

In de 5e en 10e week van de behandelfase zijn er teambesprekingen. Hierin spreek je samen met de arts en de behandelaren je revalidatieproces en behandeldoelen door. De bespreking in de 10e week is het eindteam, waarin het ontslaggesprek plaatsvindt.

Drie maanden daarna volgt er een poliklinische controle bij de revalidatiearts. Ook is er nog een terugkombijeenkomst. Je komt dan nog eens samen met de groep om te bespreken hoe je de periode na revalidatie hebt ervaren en wat je nog gebruikt uit het geboden programma.

3. Welke disciplines zijn er betrokken?

De verschillende modules worden gegeven door 1 of 2 behandelaren. De behandelaren die het behandelprogramma aanhoudende (pijn)klachten uitvoeren, zijn:

- Fysiotherapeut
- Psychomotorische therapeut
- Psycholoog
- Maatschappelijk werker
- Ergotherapeut
- Revalidatiearts

4. Planning behandelfase

Bij het begin van je behandeling ontvang je een planningsschema. Dit is een leidraad voor de komende 10 weken. Je kunt hierop zien welke modules er per week gepland staan, zodat je er rekening mee kunt houden.

Het kan voorkomen dat er in een week kleine wijzigingen optreden, bijv. wijziging in tijd of volgorde van modules.

Het is belangrijk dat je naast dit schema je wekelijkse planning aanhoudt. Deze planning geeft aan wanneer je die week werkelijk verwacht wordt.

5. Betrekken van naasten

Revalideren doe je niet alleen. Jouw omgeving is ook belangrijk in je proces. Graag willen we jouw omgeving ook betrekken bij je revalidatiebehandeling. We willen op diverse momenten in je revalidatiebehandeling je vragen om een naaste mee te nemen. Je mag zelf bepalen wie je als naaste meeneemt. Dit kan bijvoorbeeld je partner, een familielid of goede vriend(in) zijn. Op deze manier krijgt je naaste meer informatie over de behandeling, inzicht in wat je hier binnen de behandeling leert over de pijn, hoe daarmee om te gaan en hoe hierin samen te communiceren. We nodigen je naaste graag uit op de volgende momenten tijdens de revalidatiebehandeling:

- Teambespreking in week 5 en 10
- Module 'Train je brein' in week 5
- Module 'In je kracht' en 'Voel je lijf' in week 6

6. Wat te doen bij twijfel/vragen over uw klachten, nadat de behandelfase gestart is?

Je bent tijdens het revalidatieproces onder behandeling van de revalidatiearts. Hij/zij is de eindverantwoordelijke van het behandelteam dat jou begeleidt in je proces.

Tijdens dit proces kan het zijn dat je pijnklachten toenemen of dat je nieuwe pijnklachten ervaart. We begrijpen dat dit twijfel en vragen bij je kan oproepen, waarvoor je overleg wilt hebben met een arts of eerder geraadpleegde therapeut/specialist. Bespreek dit dan met de therapeuten van Tolbrug. Samen kijk je dan of overleg met je revalidatiearts nodig is. Hij/zij is eindverantwoordelijke en kan in deze fase bepalen wat nodig is. De therapeut zal de afspraak tussen jou en de revalidatiearts regelen.

De revalidatiearts zal de uitkomst van de afspraak terugkoppelen naar de behandelaren en zo nodig naar je huisarts.

Ook kun je tijdens het behandeltraject vragen en twijfels hebben over het programma dat je volgt. Ook dan vragen wij je om dit met de therapeuten van Tolbrug te bespreken, zodat we met jou en de revalidatiearts kunnen bepalen wat nodig is.

Bovenstaande werkwijze geldt ook als je door ingrijpende persoonlijke omstandigheden twijfelt of je voldoende rust en ruimte hebt om het programma te volgen.

7. Nazorg

Verwijzing websites, apps, literatuur over pijn voor revalidanten.

Stichting PijnPlatform Nederland
Postbus 2254, 2301 CG Leiden
Tel: 06-20611387
www.pijnplatform.nl

Stichting Pijn-Hoop (PH)
Honthorstlaan 39, 1816 TA Alkmaar
Tel: 072-5119685
www.pijn-hoop.nl

De Nationale Vereniging voor fibromyalgiepatiënten: Fibromyalgie en samenleving (FES)
Noordse Bosje 16
1211 BG Hilversum
Tel: 035-6220612
fes@info.nl
www.fesinfo.nl

Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten 'De Wervelkolom' (NVVR)
Past. Dijkmansstraat 31, 5611 RA Eindhoven
Tel: 088-0707200
www.nvvr.nl

Patiëntenvereniging reumafonds
Lokale verenigingen
Tel: 0900-2030300 voor informatie over de lokale verenigingen
www.rheumafonds.nl

Whiplash Stichting Nederland
Noordse Bosje 16
1211 BG Hilversum
Tel: 088-6565700
www.whiplashstichting.nl

RSI Patiëntenvereniging
Postbus 133, 3860 AC Nijkerk
Tel: 033-2471041
www.rsi-vereniging.nl

Literatuur

- J. Spaans, Pijn zonder strijd, Bohn Stafleu van Loghum, 2010
- M. Veehof, E. Bohlmeijer & M. Hulsbergen, Leven met pijn, Boom, 2010
- S. C. Hayes & S. Smith, Uit je hoofd, in het leven, Nieuwezijds B.V., 2006
- F. Winter, De Pijn de Baas, Soest, RuitenbergBoek, 2011
- A. de Bruijn-Kofman, Leven met Chronische Pijn, Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2004
- D. Greenberger & C. Padesky, Je Gevoel de Baas, Lisse, Swets & Zeitlinger, 1999
- F. Sterk & S. Swaen, Denk je sterk! Handboek voor persoonlijke groei, Utrecht, Kosmos-Z&K, 2003
- F. Sterk & S. Swaen, Ruimte voor jezelf. Handboek voor persoonlijke vrijheid, Utrecht, Kosmos-Z&K, 2004

W. Zuurmond, Chronische Pijn, Wormer, Immerc b.v., 2001
G. Schurink, Mindfulness, Schouten en Nelissen, 2009
R. Brandsma, Beter nu, Scriptum, 2007
A. Fleming & J. Vollebregt, Pijn & het brein, Prometheus, 2016

Websites

www.VGZ.nl : slaap lekker
www.nouddehaas.nl
www.mbcctrainingen.nl
www.aandachtstraining.info (op deze site zijn ook CD's te bestellen)
www.voetlicht.nl (op deze site zijn CD 's met ontspanningsoefeningen te vinden)

Apps

Slaap lekker
Pijndagboek
Activiteitenweger
Mindfulnesssoefeningen