

# Revalidatie bij pijn

Revalidatieprogramma ACTief met pijn



U heeft al geruime tijd pijnklachten. Voor deze klachten bent u door artsen en behandelaars uitgebreid onderzocht en behandeld. Deze behandelingen hebben niet - of maar tijdelijk - het gewenste resultaat opgeleverd. Bij Adelante gaat u kennis maken met een andere aanpak. In deze brochure lichten wij onze werkwijze kort toe.

### **Waar is pijnrevalidatie bij Adelante op gericht?**

Pijn is een zeer complexe klacht en kan enorme impact hebben op uw dagelijks functioneren, welbevinden en omgang met anderen. Niet zelden ervaren mensen met pijn gevoelens van verdriet, boosheid en machteloosheid. Een duidelijke oorzaak van de pijn blijft uit en levert onbegrip op, zowel thuis als op het werk. Veelal gaat de fysieke conditie achteruit doordat gestopt wordt met lichamelijke inspanning. De mogelijkheid ontstaat dat u in een negatieve spiraal geraakt en mede hierdoor nog meer pijnklachten ervaart.

### **Wat doet revalidatie bij chronische pijn?**

Pijnrevalidatie bij Adelante richt zich op de gevolgen van pijn op uw leven en gaat met u op zoek naar veranderingen in denken en voelen en gedrag mogelijk zijn. Dit alles om ervoor te zorgen dat u minder pijn ervaart en uw leven weer actief oppakt. Pijnrevalidatie gaat dus niet op zoek naar de oorzaak van pijn en is ook niet primair gericht op het verminderen van pijn. Kwaliteit van leven met pijn, daar draait het om.

### **Welke stappen gaan aan uw behandeling vooraf?**

Nadat uw huisarts of specialist u heeft verwezen naar Adelante pijnrevalidatie, wordt u uitgenodigd voor een intake en/of screeningsdag. Dit heeft tot doel u meer inzicht te verschaffen in de verschillende factoren die van invloed zijn op de pijn en uw functioneren.

In een gesprek met de revalidatiearts staat vervolgens de vraag centraal: "Zou het mogelijk kunnen zijn dat lichamelijke, emotionele en sociale factoren een rol spelen bij uw pijn?" Deze vraag is cruciaal, want het herkennen en erkennen van factoren die van invloed zijn op de pijn en uw functioneren is een belangrijke eerste stap binnen de pijnrevalidatie. Het is daarom zinvol dat u hier ter voorbereiding over nadenkt. Aan het einde van het gesprek bepaalt u samen met de revalidatiearts of pijnrevalidatie bij Adelante zinvol voor u is. Vervolgens overleggen de betrokken behandelaren welke behandeling het beste bij u kan aansluiten. De revalidatiearts informeert u daarover.

### **Wat is de duur van de behandeling?**

Uw behandeling in het programma "ACTief met pijn" vindt plaats in een vaste groep. In 12 aaneengesloten weken doorloopt u met de groep gedurende 3 dagdelen een gestructureerd programma, begeleid door behandelaren van verschillende disciplines. Aansluitend aan de behandelfase wordt met u een nazorgtraject van 8 weken vormgegeven, waarbij 4 verdiepende terugkombijeenkomsten in de groep een vast onderdeel vormen. Daarnaast kijken wij met u of het volgen van modules of een aantal individuele gesprekken voor u van toegevoegde waarde zijn.

Alle behandelingen bij Adelante pijnrevalidatie richten zich op het verminderen van de invloed van de factoren die bij uw pijn een rol spelen. U bepaalt zelf wat het precieze doel van de behandeling is. Het gaat om wat u belangrijk vindt in het leven, wat u (weer) zou willen, of kunnen doen, ondanks het feit dat de pijn niet direct minder wordt.



### **Wat houdt de behandeling in?**

De behandeling richt zich op een meer flexibele omgang met moeilijkheden en obstakels in uw leven, zowel op lichamelijk, mentaal-emotioneel en sociaal-maatschappelijk gebied. U leert opnieuw uw aandacht te richten op voor u waardevolle levensgebieden en relaties. Tijdens de behandeling oefent u met het aanbrengen van veranderingen en het maken van keuzes die aansluiten bij uw waarden en kwaliteiten.

- De lichaamsgerichte therapie richt zich op het leren kennen van uw lichaam (bewustwording, aandacht en lichaamsbeeld) om zo weer te bouwen aan conditie en bewegelijkheid afgestemd op uw persoonlijke doelen en waarden.
- Tijdens de sessies psychotherapie verdiept u zich in bewustwording van patronen van denken, voelen en handelen. U leert hoe u veranderingen kunt inzetten en zo tot nieuwe gedragsalternatieven kunt komen en deze te bestendigen.
- In de beeldende therapie maakt u contact met persoonlijke thema's die u vorm geeft in een werkstuk. U oefent hierbij met het (anders) ervaren en uiten van emoties. Ook leert u zich anders te verhouden tot pijnlijke onderwerpen.
- De sociotherapie richt zich op de sociaal-maatschappelijke aspecten van uw leven. Aan bod komen thema's zoals werk, gezin, relaties, vrije tijd alsook de mogelijke worstelingen die een betekenis en waardevol leven in de weg staan. U wordt uitgedaagd om nieuwe wegen in te slaan en mogelijkheden te exploreren.

### **Het behandelteam**

Het behandelteam bestaat uit een revalidatiearts, fysiotherapeut, ergotherapeut, bewegingsagoog, psycholoog, sociotherapeut en beeldend therapeut.

### **Kosten**

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten voor revalidatiezorg, behoudens het eigen risico van de zorgverzekering.

### **Aanmelden**

Uw huisarts, revalidatiearts of specialist kan u doorverwijzen naar Adelante.

### **Informatie en contact**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat Pijn & Oncologie van Adelante via 045-5282222 keuze 1 en vervolgens keuze 2. Meer algemene informatie over Adelante treft u aan op onze website: [www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl). Meer informatie over Pijnrevalidatie bij Adelante kunt u vinden op onze website [www.revalidatiebijpijn.nl](http://www.revalidatiebijpijn.nl).

### **Adelante**

Adelante vormt samen met het MUMC+ het Expertisecentrum Pijn en Revalidatie. Dit expertisecentrum richt zich op gespecialiseerde zorg, onderzoek en onderwijs. Deze samenwerking heeft in de afgelopen jaren geleid tot de ontwikkeling van bewezen effectieve revalidatiebehandelingen voor volwassenen en jongeren met chronische pijn zodat zij beter kunnen omgaan met de pijnklachten.

## OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen.

Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie.

Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

[www.adelantegroep.nl](http://www.adelantegroep.nl)



# adelante

haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111  
6432 CC Hoensbroek  
t 045 - 528 22 22  
[www.adelantegroep.nl](http://www.adelantegroep.nl)