

Chronische pijn multidisciplinair



Ervaringen van cliënten

"De open houding van Swanet en Laura gaf ruimte voor mijn klachten, in plaats van afwijzing. Ik ervaaarde een prettig gevoel van meedenken en samenwerken aan herstel."

"Grenzen stellen en nee leren zeggen, dat heb ik geleerd."

"Ik kan beter met mijn lijf en klachten omgaan, omdat ik lichaamssignalen beter bewust ben en kan plaatsen."

Fysiotherapie Meijer & Ergotherapie Riphagen

Adres: Schoolplein 1
7231 GN Warnsveld

Telefoon: 0575-522389 (fysiotherapie)
06-44151309 (ergotherapie)

www.fysiotherapiemeijer.nl
www.ergotherapieriphagen.nl

Email: info@fysiotherapiemeijer.nl
info@ergotherapieriphagen.nl



Fysiotherapie Meijer & Ergotherapie Riphagen

Beide praktijken werken al jaren samen. De behandeling bij chronische pijn is uit deze samenwerking ontstaan en ontwikkeld. Voor meer informatie over genoemde praktijken, verwijzen wij u naar de websites die hiernaast vermeld staan.

Wie zijn wij?



Laura Dijkman-Holterman
psychosomatisch fysiotherapeut
Tel. 0575-522389



Swanet Riphagen
ergotherapeut
Tel. 06-44151309

Wij werken ook samen met:

uw behandelend POH GGZ, psycholoog of andere zorgverleners.

Nog vragen?

Hebt u vragen, neemt u dan gerust contact met ons op.

Voor wie zijn deze behandelingen bedoeld?

De multidisciplinaire behandeling chronische pijn waarbij psychosomatisch gerichte fysiotherapie, ergotherapie, betrokken (revalidatie-)artsen en indien nodig de POH GGZ of psycholoog met elkaar samenwerken, is bedoeld voor cliënten met chronische pijn.

Uit onderzoek blijkt dat een multidisciplinaire aanpak een positieve invloed heeft op het functioneren van mensen met chronische pijn.

Pijn noemen we chronisch wanneer er niet (meer) een directe (fysieke) verklaring is voor de klachten die al lange tijd aanwezig zijn.

U kunt denken aan:

- Somatisch Onverklaarbare Lichamelijke Klachten
- Chronische rug- en nekpijn
- Chronische hoofdpijn
- Chronische whiplash
- Fibromyalgie
- Klachten na een hersenschudding

Wat houdt de multidisciplinaire behandeling chronische pijn in?

Het programma

Tijdens de behandeling leert u hoe u de invloed van de pijn op uw dagelijks leven kunt verminderen. Ook krijgt u inzicht in de factoren die de chronische pijn in stand houden. U leert hiermee om te gaan, uw valkuilen te herkennen en keuzes te maken gebaseerd op mogelijkheden i.p.v. beperkingen. Het gaat erom dat u zich bewust wordt van de mogelijkheden die u zelf heeft om de klachten te hanteren. De behandeling is gericht op het leren omgaan met de pijn en niet primair op het verminderen van de pijnklachten.

Wie doet wat?

Psychosomatisch fysiotherapeut

De psychosomatisch fysiotherapeut vraagt naar uw lichamelijke klachten en onderzoekt deze. Hiernaast worden psychosociale factoren besproken die mogelijk op de pijn van invloed zijn. Samen bepaalt u het behandelplan en de behandeldoelen met als basis 'U beter voelen – door beter te leren voelen'.

Dit kan bijvoorbeeld door:

- Vergroten van uw lichaamsbewustzijn
- Inzicht krijgen in uw eigen balans tussen belasting en belastbaarheid
- Begrijpen van en leren omgaan met de pijnklachten
- Aanleren van adem- en ontspanningstechnieken
- Vergroten van de belastbaarheid (conditie, spierkracht, mobiliteit)
- Vertrouwen in uw lichamelijk functioneren vergroten

Ergotherapeut

Aan de hand van activiteiten die voor u belangrijk zijn, leert u bij de ergotherapie grip te krijgen op uw dagindeling. U leert dat niet de pijn bepaalt hoe uw dag eruit ziet en of u veel of weinig kunt doen. Samen bepaalt u het behandelplan en de behandeldoelen, zoals:

- Inzicht krijgen in uw eigen balans tussen belasting en belastbaarheid
- De vele prikkels leren vermijden of dempen
- Het bewust veranderen van uw dagstructuur
- Het objectief leren vaststellen waar uw grens ligt
- Keuzes leren maken en grenzen leren stellen
- Leren opbouwen van activiteiten of juist leren minderen
- Activiteiten op een minder belastende manier leren uitvoeren

Hoe lang duurt de behandeling?

Dit verschilt van persoon tot persoon, het varieert van 2 tot 6 maanden en bestaat uit ergotherapie en psychosomatische fysiotherapie. Frequentie en tijdstip van de behandelingen zijn in overleg.

De kosten van het programma

- Ergotherapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering, 10 uur per jaar. Soms zijn extra uren beschikbaar vanuit een aanvullend pakket.
- Psychosomatische fysiotherapie wordt vergoed vanuit het aanvullende pakket fysiotherapie.

Raadpleeg uw polis voor uw eigen situatie.

Verwijzing

Een verwijzing is niet verplicht maar heeft wel de voorkeur.