

Hoe kan ik deelnemen?

Mensen die in aanmerking komen voor het programma kunnen door hun behandelend arts doorverwezen worden naar een infosessie over het revalidatieprogramma.

Als er na de infosessie interesse is om deel te nemen aan het programma, vindt er een intakegesprek plaats bij de psycholoog. Hierbij wordt onder meer nagegaan of de verwachtingen van de deelnemer overeenstemmen met de doelstellingen van het revalidatieprogramma.

Surf naar mariamiddeles.be voor meer info over onze multidisciplinaire pijnrevalidatie.



MEER INFO?

Het is mogelijk dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Aarzel dan niet om contact op te nemen:

- **Zipo Buys (psycholoog)**
09 246 35 79
- **Ilse Viane (psycholoog)**
09 246 35 74
- **Jo Janssens (kinesithérapie)**
09 246 99 05

AZ Maria Middelares heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt een raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Multidisciplinaire pijnrevalidatie



PATIËNTENINFORMATIE



Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent
09 246 46 46 | info@azmmsj.be

mariamiddeles.be | virtueelziekenhuis.be | jouwjob.be

Volg ons ook op:     



GezondheidsZorg met een Ziel

BESTE PATIËNT,

Ons programma 'multidisciplinaire pijnrevalidatie' richt zich op mensen met chronische pijn

- die geen operatie of behandelingen in een pijncentrum in het vooruitzicht hebben;
- die hun algemene conditie en functioneren willen verbeteren.

Binnen het programma wordt aandacht besteed aan de wisselwerking tussen medische, sociale en psychologische factoren.

De behandeling is in eerste instantie gericht op het verbeteren van de levenskwaliteit:

- een betere balans tussen activiteiten, ontspanning en rust
- aandacht voor beter omgaan met stress, zelfzorg (voeding, slaap, beweging) ...

Aan de deelnemers wordt gevraagd op een actieve manier de opgedane kennis en vaardigheden te leren toepassen. Er wordt hierbij gewerkt met specifieke doelen.

➤➤ De behandeling is niet direct gericht op het verminderen van de pijn zelf. We willen de aandacht wegrichten van de pijnbeleving. Zo komt er ruimte voor andere ervaringen en een toekomstgerichte kijk.

Programma

8 WEKEN LANG, 2 KEER PER WEEK EEN SESSIE VAN 2 UUR:

- 1 uur kinesitherapie
- 1 uur ergotherapie of psychologie

Patiënten die deelnemen aan het programma komen 8 weken lang elke maandag en woensdag naar ons ziekenhuis voor 1 uur kinesitherapie en 1 uur ergotherapie of psychologie. In totaal gaat het om:

- 16 sessies kinesitherapie (waarvan 1 sessie relaxatie)
- 8 sessies ergotherapie
- 8 sessies psychologie
- 1 multidisciplinaire sessie na 2 maanden



➔ KINESITHERAPIE

Als iemand chronische pijn heeft, kan het gebeuren dat hij/zij steeds minder gaat bewegen uit angst om meer pijn te krijgen. Door minder te bewegen, neemt je conditie echter nog verder af en krijg je daardoor net meer pijn. Zo kom je op langere termijn in een negatieve spiraal terecht.

Graded Activity is erop gericht deze negatieve spiraal te doorbreken. Stapsgewijs wordt je conditie terug opgebouwd aan de hand van een individueel oefenprogramma. Je begint op een niveau dat haalbaar is voor jou en bouwt steeds verder op. Zo willen we je controle geven over je dagelijks beweegpatroon.

➔ PSYCHOLOGIE

We richten ons ook op je levenskwaliteit, waarbij we willen focussen op de dingen die wel nog lukken. Thema's als belasting/belastbaarheid, aanvaardiging, sociale vaardigheden, omgaan met stress, piekeren en slaap komen hierbij aan bod.

➔ ERGOTHERAPIE

Onze ergotherapeut geeft advies om je beter te laten functioneren bij je dagelijkse activiteiten thuis, op je werk, in je sociaal leven ... De ergotherapeut kan eventueel aanbevelingen doen over het gebruik van hulpmiddelen. Door een betere balans te vinden tussen activiteiten die energie vragen en activiteiten die energie geven, wordt ook hier aandacht besteed aan het verbeteren van de levenskwaliteit.