

Hersteltraject Chronische Pijn Syndroom (CPS)

Pijn

Ervaart uw pijnklachten aan het houdings- en bewegingsapparaat? Is dit al de zoveelste keer of blijft de pijn langdurig aanwezig? Als pijn regelmatig terug komt of langdurig aanwezig is, kan de pijn een eigen leven gaan leiden met grote gevolgen voor uw dagelijks functioneren. In veel gevallen brengt pijn grote onzekerheid met zich mee. U vraagt zich af, hoe moet ik hiermee om gaan en waar doe ik goed aan?

Regie over pijn, de gespecialiseerde POH therapeut is uw coach!

Wat is pijn?

Pijn is een waarschuwing van het lichaam. Er is iets niet in orde en daar moet iets aan gedaan worden en pijn heeft meestal een duidelijke oorzaak, een verwonding of een infectie. Na een tijdje rust of behandeling van de oorzaak, gaat de pijn weer over. Acute pijn is dus nuttig.

Pijn kan echter ook chronisch worden. We spreken van chronische pijn wanneer de pijnklachten langer dan 6 weken blijven bestaan, terwijl de oorzaak van de pijn verdwenen is. De pijn heeft dan geen waarschuwingssignaal meer en er is geen één op één relatie (meer) met het oorspronkelijk letsel. Indien bij medisch onderzoek geen ziekte of lichamelijke afwijking is gevonden die de klachten voldoende verklaren spreken we van; Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK).

Aanpak

Wij richten de behandeling bij pijnklachten niet direct op het wegnemen van de pijn. De "pijn-coach" van POH laat u inzien, hoe zelf op een andere manier met pijnklachten om te gaan, herstel te bespoedigen en weer grip krijgt op pijn en uw leven.

Mogelijke oorzaken, ervaringen en uw manier van omgaan met de pijn worden in kaart gebracht. POH coacht en begeleidt in het behalen van de door u opgestelde doelen naar een positieve gezondheid en zelfredzaamheid. Samengaan we aan de slag met een combinatie van kennisverbreding, fysieke en mentale oefeningen. Uitgangspunt hierbij is grip krijgen op klachten en de kwaliteit van leven verbeteren.

Voor de een betekent dit "een actievere leefstijl", "normaal leven en werken", voor de ander "beter omgaan met spanningen".





PRAKTIJK OEFENTHERAPIE HOORN

Marjolein van Schijndel en Masja Duyn-Dolleman

Kaarder 54, 1625 TK Hoorn, tel.nr:0229-239440

De Boekert 10, 1696 AH Oosterblokker, tel.nr:0229-239440

www.praktijkoefentherapiehoorn.nl ✉ info@praktijkoefentherapiehoorn.nl

POH is aangesloten bij het Landelijk Netwerk Chronische Pijn. Wij werken met speciaal ontwikkelde protocollaire hersteltrajecten voor de behandeling bij chronische pijn.

uw gezondheid is onze uitdaging!

Wat mag u verwachten?

Tijdens het hersteltraject CPS, coacht en stimuleert de therapeut u om zelf na te denken over hoe het met u gaat, wat u wilt veranderen en wie of wat daarvoor nodig is om dat te bereiken in uw specifieke omgeving!

Als professional in gezondheid en gezond bewegen, gaan wij de uitdaging aan u meer in contact te laten komen met uw kracht, dat wat nog wel gaat én de pijnklachten. We bieden persoonsgerichte zorg, die echt aansluit op uw persoonlijke behoeften. De regie bij uzelf te laten en u te coachen eigen beslissingen te nemen, op naar fit en vitaal!

Herstel traject volgens protocol Netwerk Chronische Pijn standaard traject of intensief traject.

Het hersteltraject- CPS bestaat uit minimaal 10 en maximaal 18 contactmomenten, met een doorlooptijd van maximaal 18 weken. De behandeling wordt afgerond als de behandel-doelen zijn bereikt of als de termijn van het behandeltraject is verstreken. De onkosten worden, afhankelijk van de uitgebreidheid van uw aanvullende zorgverzekering vergoed. Indien deze niet volledig dekkend is of indien er geen sprake is van een aanvullende verzekering, geldt de investering van oefentherapie zoals vermeld in Tabel 1.

Tijdslijn behandeling en traject bepaling

In overleg met u (en mogelijk met uw verwijzer en/of bedrijfsarts) wordt bij aanvang van de behandeling bepaald of voor het standaard of het intensieve traject wordt gekozen. De trajectbepaling is afhankelijk van de mate van pijn/slapeloosheid/vermoeidheid, verzuimduur en/of co morbiditeit. Vooraf aan het eerste evaluatie moment wordt in overleg met u (en mogelijk met uw verwijzer en/of bedrijfsarts) bepaald of het afgesproken traject doorlopen wordt of dat er aanpassingen komen in het traject.



Netwerk Chronische Pijn

SAMEN IN BEWEGING NAAR BETER

Een overzicht van mogelijke onderdelen protocol CPS;

1. Pijn- en slaapeducatie

<ul style="list-style-type: none"> • Ontstaan van pijn (acute pijn) • Drempelwaarde 	<ul style="list-style-type: none"> • Intern controlesysteem • Chronische pijn/vermoeidheid
---	--

2. Inzicht in omgang met de klachten

<ul style="list-style-type: none"> • Pijn gevolgenmodel • Persoonlijke coping stijl 	<ul style="list-style-type: none"> • Pijnherstel belemmerende factoren • Protectometer
---	--

3. Waardevolle doelen: Waarden, wensen en toekomstverlangens

<ul style="list-style-type: none"> • Online tool "Mijn positieve gezondheid" • Pro-activiteit (acceptatie, intrinsieke motivatie en persoonlijke regie/leiderschap) 	<ul style="list-style-type: none"> • SMART doelbepaling en behandelplan; (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden)
---	---

4. Fysieke- en gedragsmatige coaching m.b.t. positieve gezondheid en gezond bewegen

5. Lichaamsbewustzijn en relaxatietraining

<ul style="list-style-type: none"> • Bewustwording van lichaamssignalen • Inzicht verkrijgen in stressoren • Aanvoelen en respecteren van grenzen • Aanleren van vaardigheden om zich te kunnen ontspannen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbeteren van het adempatroon • Vertrouwen krijgen in het eigen lichaam • Acceptatie van de pijn, gedachten en emoties • Aandacht verplaatsen/ leren focussen
--	---

6. Balans in bewegen en belasting/belastbaarheid

<p>Oefentherapie;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ontwikkelen en stimuleren van kwalitatief bewegingsgedrag ➤ Het geven van houding en bewegingsadviezen ➤ Verminderen, opheffen, voorkomen van stoornissen 	<p>Activiteitsniveau verbeteren;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Geleidelijke uitbreiding of, Graded Activity ➤ Activity Pacing (niet rennen, maar plannen)
---	--

7. Begeleiding bij re-integratie en preventie verzuim

8. Aanpassingen werk- en/of sociale omgeving

<ul style="list-style-type: none"> • Werkplekonderzoek • Ergonomisch advies 	<ul style="list-style-type: none"> • Huisbezoek
---	--

Commitment

Uw motivatie en actieve deelname aan het herstelprogramma zijn samen de sleutel naar succes in het behalen van de door uw geformuleerde doelen.

Als onderdeel van de behandeling zal u gevraagd worden verschillende animaties te bekijken en enkele vragenlijsten in te willen vullen in uw eigen omgeving. De door u gestelde vragen en antwoorden op vragen geven richting aan de inhoud van de behandeling. De uitkomst van de vragenlijsten zullen worden gebruikt als startpunt (nulmeting) en evaluatie (voortgang).

Elke behandeling zal zijn opgebouwd uit; een korte inventarisatie van de periode tussen 2 behandelingen, huiswerk bespreking, "agenda" bepaling (met ingebrachte doelen/ vragen door u of door de therapeut) en uitvoering, evaluatie en afsluiting met planning van de vervolgspraak. Voor het vast leggen van huiswerkopdrachten, uitvoering en evaluatie wil ik u vragen schrift, tablet e.a. mee te brengen.

Samen in beweging naar beter!

Tot ziens in de praktijk

Marjolein van Schijndel & Masja Duijn – Dolleman



Tijdslijn en investering

Tabel 1	Week	Activiteit	Behandelfrequentie/tijd
Pijn/vermoeidheid analyse	1	Anamnese	1x per week 60 minuten of 2x per week 30 minuten
		Ziekteperceptie volgens Common Sense Model	
		Pijn/vermoeidheid gevolgen model	
		SCEGS	
		Afname M.I. MPG /VAS	
		Mogelijke Aanvulling M.I.	
		Analyse coping stijl	
		Analyse werksituatie	
		L.O.;houding- en beweging strategieën/bewegingsmogelijkheden	
Analyse anamnese			
Waardevolle doelen	2	Opstellen waardevolle doelen met MPG	1x 60 minuten
		Afname M.I. PSK/QL/PCI/TAMPA	
		Opstellen behandelplan mbt 1-4 centrale thema's	
		Terugkoppeling naar verwijzer/ HA bij DTO	
Pijnherstelfase 1	3-6	Pijneducatie Psychologische en gedragsmatige coaching (psycho-educatie, CGT) Lichaamsbewustzijn en relaxatietraining Balans in bewegen en belasting/belastbaarheid Aanpassingen werk-of sociale omgeving	Standaard traject: 1x per week 60 minuten Intensief traject: 2x keer per week 60 minuten
Evaluatie moment	6	Afname M.I. MPG	1x 60 minuten
		Evalueren en eventueel bijstellen of opstellen nieuwe doelen	
		Evaluatie naar bedrijfsarts	
Pijnherstelfase2 (Generalisatie fase)	7-12	Herhalen of aanbieden volgende onderdelen: Bijstellen/aanpassen waardevolle doelen Psychologische en gedragsmatige coaching (psycho-educatie, CGT) Lichaamsbewustzijn en relaxatietraining	Standaard traject: 1x per 2 weken 60 minuten Intensief traject: 1x per week 60 minuten

		Balans in bewegen, belasting/belastbaarheid en GA Aanpassingen werk-of sociale omgeving Begeleiding bij re- integratie of voorkomen van verzuim. Oplossingsgericht werken bij ingebrachte voorbeelden	
	12	Bespreken terugval preventie Aanbieden naslagwerk	1x 60 minuten
	13-18	E-consult follow-up bij ingebrachte voorbeelden	
		Herhalen of aanbieden volgende onderdelen: Psychologische en gedragsmatige coaching (psycho-educatie, CGT) Lichaamsbewustzijn en relaxatietraining Balans in bewegen, belasting/belastbaarheid en GA Aanpassingen werk-of sociale omgeving Begeleiding bij re- integratie of voorkomen van verzuim. Oplossingsgericht werken bij ingebrachte voorbeelden	Intensief traject: 1x per 2 weken 60 minuten
Afronding	18	Afname M.I. MPG/ PSK /PCI Afname overige M.I. indien bij pijnanalyse gedaan Clienttevredenheid	1x 60 minuten
		Afrondend verslag naar bedrijfsarts, cliënt, werkgever en huisarts	
Investering		Standaard traject p.p.	€ 640, --
		Intensief traject p.p.	€ 1150, --