




Pijnrevalidatie

Acceptance & Commitment Therapie

(ACT)





U heeft last van chronische pijnklachten en gaat revalideren bij Libra Revalidatie & Audiologie locatie Blixembosch. In deze folder leest u in het kort wat het doel van de behandeling is en wat ACT precies is.

Doel van de behandeling

Het doel van de revalidatiebehandeling is het zo goed mogelijk functioneren op fysiek, psychisch en sociaal gebied.

De behandeling richt zich niet op het wegnemen van de pijn. Het gaat om het vergroten van uw mogelijkheden en het maken van keuzes. Hierdoor kan de invloed van de klachten op uw leven afnemen. Ook creëert u ruimte om zich te richten op dingen die u belangrijk en waardevol vindt in het leven.

Het behandelteam

Tijdens de revalidatie zult u in contact komen met verschillende behandelaars. Zij werken samen in een team. Het team bestaat uit een revalidatiearts, arts-assistent, physician assistant (PA)*, psycholoog, fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker, bewegingsagoog en een mindfulness trainer.

Het team dat uw revalidatie uitvoert, is getraind in een specifieke manier van behandelen, die gebaseerd is op een therapie, genaamd Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

De behandeling: ACT

Om het doel van de behandeling te bereiken leert u tijdens de behandeling zes vaardigheden aan. Deze vaardigheden samen zorgen voor een psychologische flexibiliteit. We willen u graag uitleggen wat deze vaardigheden inhouden.

Het is belangrijk dat u beseft dat u tijdens de therapie hulp krijgt bij het u eigen maken van de boodschap en vaardigheden van ACT. We verwachten niet dat u alles wat hieronder beschreven is direct begrijpt en toepast in uw leven.

** De PA ondersteunt de revalidatiearts door structureel en zelfstandig taken te verrichten, zoals revalidatiecontroles en teambesprekingen. De PA werkt onder supervisie van de revalidatiearts.*

1. Verheldering van waarden

Het doel van deze vaardigheid is erachter te komen wat voor u echt belangrijk is in het leven. U bedenkt welke waarden voor u bij een waardevol leven horen. Deze waarden formuleert u uiteindelijk voor verschillende levensgebieden, zoals 'relaties', 'vrije tijd' en 'werk en opleiding'.

2. Aanvaarding

Het doel van deze vaardigheid is te leren onvermijdelijke pijn te aanvaarden. U leert pijn en alle bijkomende problemen, zoals moeheid, te verdragen in plaats van te vermijden. U leert veranderen wat veranderd kan worden en te accepteren wat niet veranderd kan worden.

3. Anders aankijken tegen gedachten

Het doel van deze vaardigheid is te leren dat uw gedachten niet de werkelijkheid zijn, maar 'alleen maar gedachten'. U leert dus afstand nemen van uw gedachten. U zorgt er zo voor dat de invloed van niet-helpende gedachten afneemt en u er niet in verstrikt raakt.

4. Mindfulness

Door het beoefenen van mindfulness leert u in het hier en nu bewust te worden van uw ervaringen en reactiepatronen. U leert om hierbij uw aandacht op een andere manier op de pijn en eventueel bijkomende verschijnselen te richten. Het doel is om de pijn zo beter te kunnen verdragen.

5. Kijken naar jezelf

Het doel van deze vaardigheid is om een andere manier van kijken naar uzelf aan te leren. Door uzelf te observeren krijgt u inzicht in wat u denkt en hoe u reageert op en in situaties. U leert aandacht te hebben voor wat u doet, voelt en denkt, zonder dit te veroordelen. Dit helpt om de pijn te aanvaarden en los van uw gedachten in het hier en nu aanwezig te zijn. Het helpt ook omdat het u ruimte geeft om te *kiezen* welke waarden u belangrijk vindt en wil nastreven.

6. In actie komen

Het doel van deze vaardigheid is uw waarden om te zetten in concrete acties. U leert omgaan met mogelijke hindernissen die u van een waardevol leven afhouden.

Wat moet u nu met deze informatie?

U hoeft nu niets met deze informatie te doen. Door middel van deze folder willen wij u kort inlichten over de inhoud en het doel van de behandeling. Zo heeft u een idee van wat u kunt verwachten.

Het is niet erg als de informatie in deze folder nog niet helemaal duidelijk is. Gedurende de behandeling komt alles uit de folder uitgebreid terug. U zult dan hulp krijgen om te leren veranderen wat u kunt veranderen en te leren aanvaarden wat u niet kunt veranderen.

We verwachten niet dat u dit vanaf vandaag zelf kunt en doet. Tijdens de behandeling bent u ook in de gelegenheid om vragen te stellen of om meer uitleg te vragen.

Praktische informatie

Indien u gaat starten met een ACT groepsbehandeling, dan vindt voorafgaand aan het programma een voormeting plaats. Dit houdt in dat u één afspraak bij een ergotherapeut en één afspraak bij een fysiotherapeut krijgt. Tijdens deze afspraken worden een aantal testen afgenomen om een basis te kunnen bepalen.

Verdere informatie over de praktische kanten van de behandeling krijgt u van het revalidatiecentrum.



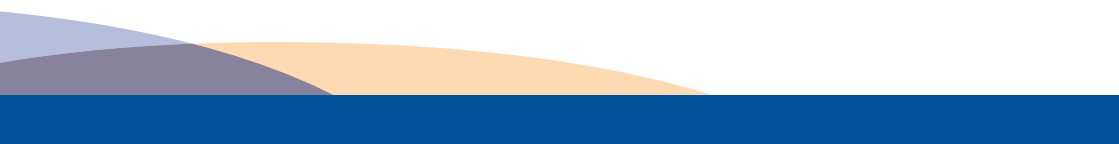
Aantekeningen:



Aantekeningen:



Aantekeningen:



LRA-B, januari 2019 - januari 2020



T 088 - 31 32 000
W www.libranet.nl

Locatie Blixembosch

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven
E blixembosch@libranet.nl

Locatie Weert

p/a Zorgcentrum St. Martinus
Vogelsbleek 1, ingang Boerhaavestraat
6001 BE Weert
E weert@libranet.nl

Locatie Leijpark

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg
E leijpark@libranet.nl

