




Pijnrevalidatie

Groepsprogramma 'Anders Doen'





U bent bekend met chronische pijnklachten en gaat mogelijk revalideren bij Libra Revalidatie & Audiologie locatie Blixembosch. In deze folder leest u in het kort wat het doel en de inhoud is van het groepsprogramma 'Anders Doen'.

Doel van de behandeling

Met de revalidatiebehandeling willen we bereiken dat u zo goed mogelijk functioneert op fysiek, psychisch en sociaal gebied. Dit programma richt zich niet op het wegnemen van de pijn, maar helpt u

- uw inzicht te vergroten in factoren die van invloed zijn op uw welbevinden;
 - uw eigen gedrag te herkennen en nieuw gedrag te onderzoeken.
- Hierdoor krijgt u nieuwe mogelijkheden en daarmee ook keuzes. Ook kan de invloed van de klachten op uw leven afnemen.

Het behandelteam

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

De behandeling

'Anders doen' is een groepsprogramma waarbij de deelnemers van elkaar kunnen leren en elkaar ondersteunen.

Het programma duurt in totaal tien weken, waarin u gemiddeld drie dagdelen per week therapie-afspraken heeft.

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

• Fysieke training

Doel: verbeteren van de fysieke belastbaarheid door conditietraining op de hometrainer en/of lopende band.

Dit wordt aangepast aan uw eigen niveau.

- **Sport en spel**

Doel: herkennen en waar mogelijk verleggen van grenzen en plezier in bewegen in sport- en spelactiviteiten. Daarnaast kunt u verschillende sporten uitproberen en de fysieke haalbaarheid hiervan ervaren.

- **Zwemmen**

Doel: kennismaken met hydrotherapie en de mogelijkheden die hier liggen zoals oefeningen, spelvormen en ontspanning. Ook hier kijken we naar de fysieke haalbaarheid.

- **Ontspanning**

In het onderdeel ontspanning krijgt u mogelijkheden aangereikt waarmee u spanning in uw lichaam herkent.

Spanning kan voorkomen in uw hele lichaam of plaatselijk, bijvoorbeeld in spieren. Stress geeft vaak spanning.

Inzicht in hoe dit bij u werkt, biedt u mogelijkheden om met deze spanning/stress om te leren gaan.

- **Beter in Balans**

Dit onderdeel is gericht op praktische en dagelijkse activiteiten. Voor ieder mens is het belangrijk om een evenwichtige verdeling te hebben tussen belasting en belastbaarheid, tussen wat u wilt en kunt in uw dagelijks leven.

U krijgt inzicht in hoe u handelt en wat daar de effecten van zijn. U onderzoekt nieuwe mogelijkheden en oplossingen om het functioneren in uw dagelijks leven te verbeteren.

- **Lichaamsbewustwording**

In het onderdeel lichaamsbewustwording leert u om, naast pijn en vermoeidheid, andere signalen van het lichaam op te merken. Wat voelt u in uw lichaam bij verschillende activiteiten en houdingen als u er uw aandacht op richt, bijvoorbeeld bij zitten, gaan staan, staan en lopen?

Hierdoor leert u keuzes maken ten aanzien van het belasten van uw lichaam, zowel in rust als tijdens activiteiten.

- **Psycho-educatie**

Tijdens deze bijeenkomsten krijgt u meer informatie over hoe chronische pijn ontstaat en wat het is. U krijgt inzicht in factoren die op uw pijn en functioneren van invloed zijn. Daarnaast leert u in contact met anderen wat de gevolgen van pijn zijn op het functioneren van uzelf en uw omgeving. Door samen met een maatschappelijk werker en psycholoog in te zoomen op verschillende aspecten van uw leven, krijgt u handvatten aangereikt om ondanks de klachten meer grip te krijgen op uw functioneren.

- **Maatschappelijk werk**

Tijdens het groepsprogramma heeft u vijf individuele gesprekken met een maatschappelijk werker. Deze zal bij het eerste gesprek de revalidatiedoelen bespreken en aangeven welke programma-onderdelen hierbij aansluiten. De maatschappelijk werker evalueert samen met u de revalidatiedoelen en houdt in de gaten hoe het revalidatieproces verloopt.

- **Sport- en bewegadvies**

Belangrijk onderdeel binnen het revalidatietraject is het vinden van een balans, waarbij u binnen uw eigen mogelijkheden zoveel mogelijk beweegt. Het is belangrijk dat u na afloop van het revalidatietraject in uw dagelijks leven blijft bewegen. Daarom kunt u in de laatste weken van het traject gebruik maken van een sport- en bewegadvies. Na dit advies is duidelijk waar uw interesses en mogelijkheden liggen op het gebied van sporten en bewegen en hoe u dit in uw eigen omgeving vorm kunt geven.

Verdere informatie

Informatie over de praktische kanten van de behandeling krijgt u tijdens de introductiebijeenkomst die plaatsvindt voor de start van het groepsprogramma.



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

