



Pijnmanagementgroep
Polikliniek revalidatiegeneeskunde
Zaans Medisch Centrum

Inleiding

In deze folder geven wij u enige algemene informatie over de pijnmanagement groepsbehandeling voor mensen met chronische pijn. U krijgt hierdoor een beeld over wat u van het programma kunt verwachten.

Chronisch pijn komt 10.000 keer per jaar voor in Nederland.

Binnen de revalidatie dagbehandeling van het ZMC is een programma ontwikkeld voor patiënten die al langere tijd pijnklachten hebben.

Mogelijk heeft u al verschillende onderzoeken en behandelingen gehad om de oorzaak van uw pijnklachten te vinden en de pijn weg te nemen.

Als dat niet heeft geholpen kan het Pijnteam u helpen om anders met uw klachten om te gaan.

Meerwaarde groepsbehandeling

Er is met u gesproken over mogelijke deelname aan een groepsbehandeling voor mensen met chronische pijnklachten. Uit onderzoek is gebleken dat groepsbehandeling effectief is. De mogelijkheid om informatie uit te wisselen, erkenning en herkenning ervaren en het delen van ervaringen met medepatiënten is een belangrijke meerwaarde van een groepsbehandeling.

U kunt elkaar motiveren en stimuleren.

Uitleg over de diagnose chronische pijn

We spreken van chronische pijn als de pijn langer dan drie maanden bestaat. De pijn kan in verschillende delen van het lichaam voorkomen. Soms is het blijvende pijn na een ongeval of letsel, soms is het pijn die zonder duidelijke reden blijft bestaan, of zelfs zonder oorzaak of aanleiding is ontstaan.

Een belangrijk kenmerk van deze pijn is dat deze onvoldoende of zelfs niet reageert op medische behandeling. Naar de oorzaak van deze chronische pijn wordt veel onderzoek gedaan. Men weet

inmiddels dat er sprake is van een ontregeling in het centrale zenuwstelsel (zenuwen, ruggenmerg, hersenen). Door die ontregeling worden sommige prikkels te sterk en andere prikkels te zwak doorgegeven.

Het is nog onbekend waarom sommige mensen wel en anderen mensen geen chronische pijn krijgen.

Gevolgen van chronische pijn

Mensen met chronische pijn hebben meestal ook nog andere klachten, bijvoorbeeld stijve gewrichten, hoofdpijn, vermoeidheid en slaapproblemen. Maar ook darmproblemen en problemen met concentratie, geheugen en stemming worden vaak genoemd. Door deze klachten ervaren veel mensen problemen in het dagelijkse functioneren, zoals persoonlijke verzorging, relatie/gezinssituatie, werk, sociale contacten, hobby's en/of sport en het huishouden.

Behandel mogelijkheden bij chronische pijn

Pijnmanagement is een vorm van behandeling waarbij niet de pijn behandeld wordt, maar waarbij gezocht wordt naar mogelijkheden om uw dagelijkse functioneren te verbeteren. Het team bestaat uit een fysiotherapeut, een manueeltherapeut, een ergotherapeut en een maatschappelijk werker. De revalidatiearts coördineert en is eindverantwoordelijk.

Het gespecialiseerde behandelteam werkt volgens de **ACT** (Acceptance and Commitment Therapy). Dit is een methodiek die kan helpen om pijn en ongemak te accepteren/aanvaarden zodat u meer ruimte en vrijheid krijgt om te doen wat waarde toevoegt aan uw dagelijks leven.

Doel van pijnmanagement

Het doel van de behandeling is verbetering van het dagelijks functioneren ondanks de pijn. Dagelijks functioneren en de keuzes die mensen daarin (moeten) maken is voor iedereen verschillend.

Uw persoonlijke behandel doelen worden gezamenlijk met u vastgesteld. Veel mensen ervaren na de behandeling een verbetering van het functioneren en zijn beter in staat om keuzes te maken die tot een waardevoller leven te leiden.

Onderdelen van de behandeling zijn:

- bewust bewegen
- ontspannen
- doseren van activiteiten
- keuzes maken
- anders leren kijken naar gedachten
- vergroten van psychische veerkracht

Drie behandelfasen

De behandeling bestaat uit drie fasen: onderzoeksfase, groepsbehandeling en controle.

1. Onderzoeksfase

In de onderzoeksfase vindt er eerst een individueel onderzoek plaats. Daarin brengen we samen met u in kaart welke beperkingen u ervaart en maken we uw persoonlijke doelen voor de behandelfase zo duidelijk mogelijk. Sociale aspecten, zoals werk, vrijetijdsbesteding, relaties en woonsituatie zullen daarbij zeker ook aan bod komen. U zult kennismaken met de behandelaars en uw revalidatiearts.

Na deze fase vindt overleg plaats tussen de behandelaars en de revalidatiearts. Tijdens dit overleg wordt besloten of de groepsbehandeling passend is bij uw situatie. Ook wordt er gekeken naar motivatie en bereidheid om te veranderen.

2. Pijnmanagement groepsbehandeling

De groepsbehandeling start met een introductiebijeenkomst voor u en uw partner/(naasten).

De duur van de groepsbehandeling is 10 weken, waarvan de eerste 2 weken alleen de gespreksgroep zal starten. Daarna volgt een periode van 8 weken waarin u 3 dagdelen aanwezig bent.

Tijdens deze 8 weken vinden de volgende groepen plaats: de gespreksgroep, activiteiten groep, beweeggroep en de ontspanningsgroep. De groep bestaat uit vijf tot maximaal acht personen.

Tijdens de groepsbehandeling komt u drie dagdelen per week naar het Zaans Medisch Centrum.

U krijgt wekelijks huiswerk en wij gaan er vanuit dat u zich goed voorbereidt.

Het geleerde kunt u direct toepassen in uw eigen situatie.

Verder is het gedurende de behandeling van belang dat u alle sessies bijwoont om een maximaal resultaat te behalen. Na het afsluiten van de groep zal het in de praktijk brengen van het geleerde de uitdaging zijn. Door te blijven oefenen en toepassen kunt u uw resultaten onderhouden en uitbreiden.

3. Controle

Na de groepsbehandeling heeft u een afsluitend gesprek met de revalidatiearts. Na vier maanden heeft u een tweede (en laatste) controleafspraak bij de revalidatiearts en de ergotherapeut. Dan wordt geëvalueerd of u in staat bent geweest het behaalde niveau van functioneren te behouden, dan wel hebt kunnen verbeteren.

Aanmelding

Voor deelname aan de pijnmanagementgroep is een verwijzing vanuit de huisarts of specialist naar de revalidatiearts nodig. In gesprek met de revalidatiearts zal eventuele deelname besproken worden.

Zaans Medisch Centrum
Afdeling Revalidatiegeneeskunde
Koningin Julianaplein 58
1500 EE Zaandam
Tel 075 650 12 85