

fysio attent | ergoINzicht | praktijk oefentherapie cesar

## Pijnregie

### *Leven met chronische pijn*

**U** ervaart pijnklachten, al meer dan 3 maanden en u heeft meerdere specialisten bezocht. Zij kunnen u niet behandelen en de pijn wegnemen of reduceren. U moet er mee leren leven, is de boodschap. Echter, de langdurige aanwezigheid van deze klachten kan een eigen leven gaan leiden, met grote gevolgen voor uw dagelijkse functioneren. In veel gevallen brengen de klachten ook grote onzekerheid met zich mee. U vraagt zich af: hoe moet ik er mee omgaan? Waar doe ik goed aan nu de klachten mijn leven lijken over te nemen?

“Ik ben niet meer gefocust op wat ik heb, maar op hoe ik daarmee omga.  
Ik ben er daarom minder mee bezig en kan de pijn soms zelfs even  
helemaal vergeten”  
Patiënt M. van S.

### **Behandelprogramma Pijnregie**

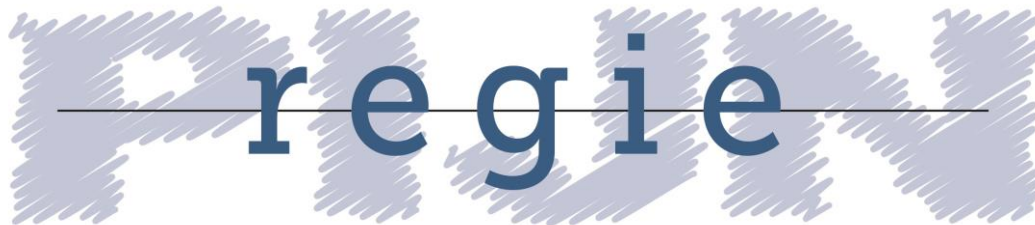
Goede begeleiding door meerdere zorgprofessionals die zich geschoold hebben en samenwerken rondom uw chronische pijnklachten, kan u helpen weer grip te krijgen op uw klachten en uw leven. De ingewikkelde samenhang van factoren bij chronische pijn vereist een zorgvuldige analyse en behandeling door een multidisciplinair team. Alleen dan zijn problemen in onderlinge samenhang te beoordelen en worden behandelingen op elkaar afgestemd. Deze aanpak vergroot de kans op een succesvolle behandeling.

### **Iets voor u?**

Wij kunnen u niet van uw chronische pijnklachten af helpen. Wel weten we dat veel mensen na onze hulp minder pijn ervaren en in het dagelijks leven vaak minder last van hun klachten hebben. Ons behandelprogramma Pijnregie is erop gericht u te leren leven met de pijn en weer deel te laten nemen aan het dagelijks leven. Daarvoor is het nodig dat u voor uzelf bepaalt waarom u de behandeling wilt aangaan.

Wanneer komt u in aanmerking voor het behandelprogramma Pijnregie?

- U heeft al langer dan 3 maanden pijnklachten.
- U bent 18 jaar of ouder.
- Er zijn geen mogelijkheden meer voor een medische behandeling die de oorzaak van uw pijn kan wegnemen of de klachten kan verminderen.
- U staat open voor een intake door onze behandelaren.
- U bent bereid om uw gedrag waar nodig aan te passen en heeft recent geen behandelingen gevolgd die daarop waren gericht.
- U bent lichamelijk in staat om het behandelprogramma te kunnen volgen.
- U kunt in het Nederlands communiceren met de behandelaars.



fysio attent | ergoINzicht | praktijk oefentherapie cesar

### **Wat kan het behandelprogramma Pijnregie doen?**

Doel van het behandelprogramma is het herstellen van capaciteiten en het maken van keuzes, waardoor de klachten kunnen afnemen. Herstellen van 'schade' of weer 'de oude' worden is niet langer meer de inzet. Evenmin het opsporen van oorzaak van de pijn- en vermoeidheidsklachten of het verminderen van de klachten. Dit vraagt het aannemen van een andere visie: kijken naar de dingen die belangrijk en waardevol zijn in plaats van verwachten dat de pijn volledig weggenomen wordt. Dit is niet altijd makkelijk. U zult dan ook doorzettingsvermogen nodig hebben.

### **Uw behandelaars**

Behandelaars van het behandelprogramma werken in een multidisciplinair teamverband. Het team zorgt voor afstemming tussen uw verschillende behandelingen en bewaakt de resultaten. Eén van de behandelaars is uw aanspreekpunt en eindverantwoordelijk.

In ons team zijn in ieder geval de volgende behandelaars vertegenwoordigd:

- Een psychosomatisch fysiotherapeut van Fysio Attent
- Een oefentherapeut Cesar van Praktijk voor oefentherapie Cesar
- Een ergotherapeut van ErgoINzicht

Op indicatie kunnen ook andere behandelaars ingeschakeld worden.

### **Het behandelprogramma**

Nadat u contact heeft opgenomen met ons of nadat u een verwijzing heeft gekregen van uw arts, zullen wij u gaan inplannen.

1. Intake  
U start met een gezamenlijke intake door de ergotherapeut samen met de fysiotherapeut of oefentherapeut Cesar.
2. Bespreking  
Na de intake bespreken de behandelaren of het behandelprogramma geschikt kan zijn voor u en welke hulpvragen en behandeldoelen er zijn.
3. Behandeling  
Het behandelplan wordt met u besproken en naar uw wensen en doelen aangepast. Uw behandelingen starten.
4. Evaluatie  
Tijdens en na de behandeling vinden er enkele evaluatiemomenten plaats met u en het behandelteam.
5. Nazorg  
Na afloop van de behandeling houden we contact met u over uw klachten. Dat kan bijvoorbeeld via een jaarlijks consult bij uw huisarts of een vervolgconsult na enige tijd.

### **Kosten**

Uw contacten met alle behandelaars worden op verschillende manieren vergoed. Ergotherapie wordt tien uur per jaar vergoed vanuit de basisverzekering. Fysiotherapie en oefentherapie cesar worden vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Voor meer informatie over de hoogte van deze vergoeding, kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

# regie

fysio attent | ergoINzicht | praktijk oefentherapie cesar

## Aanmelden

U kunt tijdens een consult bij uw huisarts bespreken of dit behandelprogramma voor u geschikt is. Uw huisarts kan u dan aanmelden.

Voor vragen of een directe aanmelding, kunt u uiteraard ook direct contact met ons opnemen:

Fysio Attent  
0162-315420  
info@fysio-attent.nl

ErgoINzicht  
06-52313639  
info@ergoinzicht.nl

Praktijk Oefentherapie Cesar  
0162-319511  
info@cesar-oefentherapie.nl

fysio *attent*

ErgoINZicht

praktijk  
oefentherapie  
cesar

