

Chronische pijn bij jongeren



Ben je tussen de 9 en 21 jaar en heb je pijnklachten aan je houdings- en bewegingsapparaat die ervoor zorgen dat je niet meer in staat bent om je leven te leiden zoals je dat eigenlijk wilt? Voor deze klachten ben je al door artsen of behandelaars onderzocht en behandeld, maar de behandeling heeft niet – of maar tijdelijk – het gewenste resultaat opgeleverd. We gaan nu een andere aanpak voorstellen. In deze folder willen we je graag meer informatie geven over de revalidatie bij jongeren met chronische pijn.

Inhoudsopgave

Wat is chronische pijn?	4
Exposure in Vivo Poliklinisch revalidatietraject voor jongeren met chronische pijn	5
Hypermobiliteitsmodule en Exposure in Vivo Poliklinisch revalidatietraject voor jongeren met chronische pijn	6
Graded Activity Poliklinisch revalidatietraject voor jongeren met chronische pijn	8
GRIP Klinisch revalidatietraject voor jongeren met chronische pijn/vermoeidheid of andere onverklaarbare klachten	9
Algemene informatie voor alle behandeltrajecten	11

Wat is chronische pijn?

We spreken van chronische pijn als je langer dan 3 maanden last hebt van pijnklachten. Waar die pijn zit in het lichaam is bij iedereen anders. De ene heeft pijn aan zijn rug, de ander aan het been. Ook kun je op meerdere plekken tegelijkertijd pijn hebben. Naast pijnklachten zijn er misschien ook andere klachten, zoals vermoeidheid en/of concentratieproblemen. Deze problemen zorgen ervoor dat je beperkt wordt in het ondernemen van dagelijkse activiteiten. Denk hierbij aan: niet meer elke dag naar school kunnen gaan, of niet meer kunnen sporten of minder vaak kunnen afspreken met vrienden of vriendinnen dan je zou willen. Daarnaast heeft het vaak ook gevolgen voor hoe je je voelt, je kunt je bijvoorbeeld somber voelen. Ook voor je omgeving kan de impact groot zijn.

Wat kunnen we voor jou betekenen?

Om te kunnen beoordelen of je voor ons pijnrevalidatieprogramma in aanmerking komt, heb je eerst een verwijzing nodig. De huisarts of specialist waar je in behandeling bent, verwijst je naar Adelante.

Wanneer een revalidatiebehandeling voor jou een goede optie lijkt, stuurt de revalidatiearts je door voor een multidisciplinaire screening. Multidisciplinair houdt in dat je door een team van verschillende zorgverleners wordt gezien. Het team bestaat uit een fysiotherapeut, ergotherapeut en psycholoog. Tijdens deze screening stelt het team jou en je ouders/verzorgers allerlei vragen. Ook wordt een aantal onderzoeken gedaan dat te maken heeft met hoe je nu functioneert ondanks jouw pijnklachten. Na deze screening gaan de teamleden, waaronder de revalidatiearts, samen bekijken welke poliklinische (als patiënt kom je meerdere keren per week voor behandeling) of klinische (als patiënt verblijf je een bepaalde periode bij Adelante) behandeling het beste bij jou past en op welke locatie deze aangeboden wordt. Het behandelvoorstel wordt dan door de revalidatiearts samen met jou en je ouders/verzorgers besproken. Daarna kan het behandeltraject starten.

Exposure in Vivo

Poliklinisch revalidatietraject voor jongeren met chronische pijn

Exposure betekent letterlijk: systematische blootstelling. Je leert op een andere manier met de pijnklachten omgaan. Deze benadering neemt de pijn niet weg, maar zorgt wel dat de invloed van pijn op het dagelijks functioneren sterk vermindert. De behandeling is een bewezen effectieve behandelvorm voor jongeren met chronische pijnklachten gericht op het verbeteren van functioneren.

Duur en inhoud van het traject

Het revalidatietraject duurt ongeveer zeven weken, waarbij er twee behandelsessies van elk één uur per week zijn. Het revalidatieteam bestaat uit een revalidatiearts, een psycholoog, fysiotherapeut en/of ergotherapeut. We bekijken wie precies bij jouw behandeling betrokken is, afhankelijk van jouw situatie en klachten. Samen met het team evalueer je de voortgang en kijk je naar eventuele andere behandelingen die nog nodig zijn. Indien nodig worden je ouders/verzorgers nauw betrokken bij het revalidatietraject.

Pijndossier

Gedurende het revalidatietraject worden jij en je ouders/verzorgers meerdere keren gevraagd om een vragenlijst ("het pijndossier") digitaal in te vullen. Deze vragenlijsten worden onder andere gebruikt om het revalidatietraject te evalueren. De uitkomsten worden besproken aan het begin en het einde van het traject.

Evaluatiemoment

Een aantal weken na het beëindigen van het revalidatietraject is er een evaluatiemoment. We noemen dat de terugkomdag. Samen met het behandelteam kijk je dan of datgene wat je tijdens jouw revalidatietraject hebt geleerd nog steeds in de praktijk wordt toegepast. Indien nodig krijg je aanvullende adviezen waarmee je zelfstandig verder kunt.

Hypermobiliteitsmodule en Exposure in Vivo

Poliklinisch revalidatietraject voor jongeren met chronische pijn

Tijdens dit traject start je met een trainingsmodule die gericht is op het verbeteren van lichamelijke functies zoals conditie, spierkracht, balans en uithoudingsvermogen. Hierna volgt een exposure behandeling. Exposure betekent letterlijk: systematische blootstelling. Je leert op een andere manier met de pijnklachten omgaan. Deze benadering neemt de pijn niet weg, maar zorgt wel dat de invloed van pijn op het dagelijks functioneren sterk vermindert. De behandeling is een bewezen effectieve behandelvorm voor jongeren met chronische pijnklachten gericht op het verbeteren van functioneren.

Duur en inhoud van het traject

Het revalidatietraject duurt ongeveer veertien weken waarvan de eerste acht weken gericht zijn op fysieke training en de overige zes weken worden ingevuld met exposure sessies. Het revalidatieteam bestaat uit een revalidatiearts, een psycholoog, fysiotherapeut en assistent fysiotherapeut. Samen met het team evalueer je de voortgang en kijk je naar eventuele andere behandelingen die nog nodig zijn. Indien nodig worden je ouders/verzorgers nauw betrokken bij het revalidatietraject.

Pijndossier

Gedurende het revalidatietraject worden jij en je ouders/verzorgers meerdere keren gevraagd om een vragenlijst ("het pijndossier") digitaal in te vullen. Deze vragenlijsten worden onder andere gebruikt om het revalidatietraject te evalueren. De uitkomsten worden besproken aan het begin en het einde van het traject.

Evaluatiemoment

Een aantal weken na het beëindigen van het revalidatietraject is er een evaluatiemoment. We noemen dat de terugkomst dag. Samen met het behandelteam kijk je dan of datgene wat je tijdens jouw revalidatietraject hebt geleerd nog steeds in de praktijk wordt toegepast. Indien nodig krijg je aanvullende adviezen waarmee je zelfstandig verder kunt.



33A

Graded Activity

Poliklinisch revalidatietraject voor jongeren met chronische pijn

Graded activity betekent letterlijk: stapsgewijs (gradueel) opbouwen van activiteiten die je als gevolg van jouw pijnklachten niet meer doet of aangepast uitvoert. Deze therapie is gericht op het verbeteren van je mogelijkheden met pijn en niet op het verminderen van jouw pijnklachten. Samen met jouw behandelteam leer je op welke wijze activiteiten stapsgewijs (graded) kunnen worden opgebouwd. Deze opbouw kan in tijd (je doet een activiteit steeds langer), in intensiteit (je activiteiten worden zwaarder), en in aantal (je gaat steeds meer activiteiten doen) gebeuren. Hiermee ga je tijdens de therapie en thuis aan de slag.

Duur en inhoud van het traject

Het revalidatietraject duurt ongeveer zeven weken. Per week zijn twee behandelsessies van elk één uur gepland. Het revalidatieteam bestaat uit een revalidatiearts, een psycholoog en een ergotherapeut of fysiotherapeut. Afhankelijk van jouw situatie en klachten kijken we wie bij jouw behandeling betrokken moet zijn. Samen met het team evalueer je de voortgang en kijk je naar eventuele andere behandelingen die nog nodig zijn. Indien nodig worden je ouders/verzorgers nauw betrokken bij het revalidatietraject.

Pijndossier

Gedurende het revalidatietraject worden jij en je ouders/verzorgers meerdere keren gevraagd om een vragenlijst ("het pijndossier") digitaal in te vullen. Deze vragenlijsten worden onder andere gebruikt om het revalidatietraject te evalueren. De uitkomsten worden besproken aan het begin en het einde van het traject.

Evaluatiemoment

Een aantal weken na het beëindigen van het revalidatietraject is er een evaluatiemoment. We noemen dat de terugkomdag. Samen met het behandelteam wordt gekeken of datgene wat je tijdens jouw revalidatietraject hebt geleerd nog steeds in de praktijk wordt toepast. Indien nodig krijg je aanvullende adviezen waarmee je zelfstandig verder kunt.

GRIP

Klinisch revalidatietraject voor jongeren met chronische pijn/vermoeidheid of andere onverklaarbare klachten

Dit klinisch handelingsdiagnostisch revalidatietraject is gericht op jou en je gezin. Dit betekent dat we samen met jou en je gezin op zoek gaan naar manieren hoe je weer meer grip kunt krijgen op je leven. Waarbij je klachten niet meer centraal staan, maar waar je weer een waardevol leven kunt oppakken. Je leert je eigen (denk)patronen en die van jouw gezin en omgeving herkennen. Samen bekijken we of jullie hier iets in willen veranderen en welke hulp hiervoor noodzakelijk is. Ons doel is dat je kunt ervaren hoe je op een andere manier met klachten kunt omgaan, zodat het leven weer aangenaam kan worden.

Duur en inhoud van het traject

Je verblijft 5 weken samen met maximaal 8 leeftijdsgenoten van zondagavond tot vrijdag bij Adelante Kind & Jeugd in Houthem. Dit kunnen jongeren zijn met verschillende soorten klachten, waaronder diabetes, ernstig overgewicht, chronische pijn/vermoeidheid of onverklaarbare lichamelijke klachten. Samen, maar ook individueel, werk je aan specifieke doelen. Er wordt een onderwijsprogramma op maat voor jou samengesteld dat je bij Adelante Kind & Jeugd in Houthem volgt. Zodoende ontstaat geen grote onderbreking in jouw schoolprogramma. De coach van het Adelante College overlegt het lesprogramma met de docenten of begeleiders van jouw school, opleiding of stageplaats. Een keer per week, op woensdagavond, kunnen familie of vrienden op bezoek komen. Daarnaast is vrijdag een dag waarop er ouder- en gezinsgesprekken plaatsvinden en oudercontactgroepen gehouden worden. Vervolgens ga je samen met je ouders/verzorgers naar huis. In de weekenden kunnen jullie als gezin gericht aan eigen doelen werken. Op zondagavond kom je terug naar Adelante en is er een gesprek met jou en je ouders. Na de interne periode van 5 weken volgt een overdracht(gesprek) met jou, je ouders/verzorgers en je eigen behandelteam, zodat we allemaal goed weten wat nog nodig is.

De periode bij het programma GRIP is een eerste stap richting verandering, vaak is nog aanvullende behandeling nodig om dit vast te kunnen houden. In overleg met het gezin zoeken we zorg of hulpverlening die passend is.

Activiteiten die onderdeel zijn van behandelprogramma zijn:

- groepsessies en individuele gesprekken met behandelaren
- gezinsgesprekken en gezinsactiviteiten/gezinsdag
- groepsessies voor ouders
- sporten met de groep, denk hierbij aan mountainbiken, fitness, survivaltocht
- kleine huishoudelijke taken
- schooltaken

Je wordt begeleid door een team van pedagogisch medewerkers, GZ-psychologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, een kinder- of revalidatiearts en, indien nodig, een (diabetes)verpleegkundige en/of diëtist. Op school word je begeleid door een docent of onderwijscoach van het Adelante College.



Algemene informatie voor alle behandeltrajecten

Welke kosten zijn er aan verbonden?

De zorgverzekeraar vergoedt veelal de kosten voor revalidatiezorg, behoudens het eigen risico van de zorgverzekering. Voor vergoeding van bijkomende kosten, zoals reiskosten, kun je zelf contact opnemen met je zorgverzekering. Dit geldt pas vanaf 18 jarige leeftijd.

Hoe kun je je aanmelden?

Je kunt je alleen aanmelden via verwijzing door huisarts, jeugdarts of een andere specialist.

Meer informatie en contact

Zijn er nog vragen naar aanleiding van deze folder, stel deze dan gerust aan één van de leden van ons team.

Voor vragen over de poliklinische revalidatieprogramma's kun je contact opnemen via telefoon 045 - 5282424 op werkdagen van 8:00 tot 17:00 uur.

Voor meer informatie over het klinische programma GRIP kun je contact opnemen via telefoon 045 - 5282600 op werkdagen van 8:00 tot 17:00 uur.

Wetenschappelijk onderzoek

Adelante werkt samen met de Universiteit Maastricht aan behandelmethodes en het verbeteren van bestaande behandelingen. Dit wordt gedaan op basis van wetenschappelijk onderzoek. Het kan dus zijn dat je gevraagd wordt om daaraan mee te werken. Deelname is altijd vrijwillig.

OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen.

Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie.

Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

www.adelantegroep.nl



adelante

haal het beste uit jezelf

Onderstestraat 29
6301 KA Valkenburg a/d Geul

www.adelante-zorggroep.nl