



azGlorieux
ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN



FYSISCH GENEESKUNDE - REVALIDATIE

Revalidatie bij chronische pijn

Beste patiënt,

Chronische pijn heeft impact op vele aspecten van het dagelijks leven. Om een zo compleet mogelijke behandeling te geven hebben wij een **multidisciplinair programma** opgesteld bestaande uit arts fysische geneeskunde, kinesisten, ergotherapeuten, psychologe, sociaal assistente. Vanuit onze dienst is er ook samenwerking met andere diensten binnen het AZ Glorieux zoals de pijnkliniek en de psychiaters.

HET REVALIDATIEPROGRAMMA

Ons multidisciplinair team heeft een programma opgesteld om in **12 weken** jullie zo veel mogelijk informatie en tools in handen te geven om nadien zelf aan de slag te gaan. Er zal info gegeven worden over het pijnsysteem en hoe met pijn om te gaan, ook zijn er initiaties van vrijetijdsbestedingen zoals tai chi en yoga.

Om ons programma op te stellen zijn we van het **biopsychosociaal model** uitgegaan. Jouw pijnklacht zal dus niet alleen vanuit een medische bril bekeken worden, maar ook het **psychische en sociale aspect** worden in het revalidatieprogramma betrokken. Via het verbeteren van de conditie, het aanleren van copingsmechanismen en hulp bij administratieve verplichtingen hopen wij dat je na 12 weken steviger in jouw schoenen staat en dat uw levenskwaliteit verbeterd is.

MEET THE TEAM

REVALIDATIEARTSEN

De artsen van ons revalidatiecentrum zullen eerst een **intake** van jou afnemen alvorens het programma aan te vatten. Op deze manier bekijken zij of medicamenteus alles op punt staat, welke revalidatievorm best bij jou past en of er mogelijke aandachtspunten zijn tijdens het oefenprogramma. Ook tijdens het 12 weken durende revalidatieprogramma zijn zij **steeds beschikbaar** voor dringende problemen.

KINESISTEN

De kinesisten gaan aan de hand van een submaximale inspanningstest tijdens de eerste oefensessie een **individueel trainingsprogramma** opstellen. We hebben gekozen voor een submaximale inspanningstest om geen al te grote pijnklachten nadien uit te lokken. Ook weten we dat bij chronische pijnpatiënten een maximale test niet altijd representatief is. De ene dag zal je mogelijk meer pijn hebben dan de andere. Dus zal de inspanningscapaciteit daar afhankelijk van zijn.

De bedoeling is om via een **gradueel oefenprogramma** de inspanningscapaciteit te gaan verbeteren en dus ook de inspanningstolerantie. Op die manier wordt er minder dicht tegen de limieten van jouw lichaam gefunctioneerd en zal er minder snel pijn uitgelokt worden. Het gebruik van een stappenteller via smartwatch of smartphone kan een extra stimulans zijn.

ERGOTHERAPEUTEN

De ergotherapeuten gaan **tips** geven naar planning van het **dagelijks leven en ergonomie**. Door activiteiten te spreiden of op een ergonomischere manier uit te voeren, kan al gezorgd worden dat klachten minder snel worden uitgelokt. De ergotherapeuten zullen hierover meerdere **workshops** geven.

Gezien nachtelijke pijn een veelvoorkomende klacht is, zal er zeker ook worden stilgestaan bij slaaphouding!

PSYCHOLOGE

De impact van chronische pijn heeft niet alleen fysiek een grote impact, maar ook mentaal en sociaal. De psychologe werkt via **groepsessies rond verschillende thema's** zoals leren omgaan met pijn, werken met doelstellingen en terug zoeken naar positiviteit. Deze sessies geven jullie tools in handen om aan de slag te gaan. Het is niet de bedoeling dat hier individueel problemen worden uitgespit.

SOCIAAL VERPLEEGKUNDIGE

Bij langdurige ziekte komt er **administratief** heel wat op je af. Wat zijn jouw verplichtingen en wat zijn jouw rechten? De sociaal verpleegkundige kan jou bijstaan met raad en daad.

PRAKTISCH

Intake bij revalidatiearts. Submaximale inspanningstest bij begin en einde programma.

Frequentie: 2 multidisciplinaire sessies per week

Duur: dinsdag en donderdag om 15u, 2u per sessie
gedurende 12 weken

Kledij: sportieve kledij te voorzien

Extra: parkeerticket wordt vergoed

NUTTIGE CONTACTEN

ARTSEN FYSISCHE GENEESKUNDE - REVALIDATIE

Dr. L. Huyghebaert

Dr. L. Van Brabander

Dr. R. Verjans

Dr. C. Ackerman

AFSPRAKEN VIA SECRETARIAAT

055 23 60 44 of 055 23 36 52

secretariaat.revalidatie@azglorieux.be

Aanvullende informatie vind je op www.azglorieux.be.

VZW WERKEN GLORIEUX | AZ GLORIEUX

Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse

T +32 55 23 30 11

info@azglorieux.be

www.azglorieux.be

0424.380.938

RPR Gent, afd. Oudenaarde

Lid van  E17
ziekenhuis
netwerk

 ZORG

Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen van het az Glorieux hiervoor niet aansprakelijk.