

pijn^ozorg

terra

revalidatie



Een samenwerkingsverband tussen

Fysiotherapie de Schipbeek
Silkes Praktijk (Psychomotorische therapie)
TPPA (Psychologie)
Twentergo (ergotherapie)

Inleiding

Er is een samenwerkingsverband tot stand gekomen met ergotherapie, psychomotorische therapie, psychologie en (bedrijfs)fysiotherapie onder één dak. Ontwikkelingen in de 'menswetenschappen' en kennis aangaande 'de bewegende mens' worden gebundeld bij de oprichting van

PijnZorg Terra Revalidatie.

Vanuit de praktijk blijkt dat er een heel groot aantal cliënten in een huisartsenpraktijk langere tijd klachten heeft. Er blijft een extrinsiek gerichte vraag voor verder specialistisch onderzoek vanwege pijnbeleving in de denklijn van 'ziekte en zorg'. Deze lijn loopt dood, veelal leidt dit tot medicalisering, shoppen en niet tot meer inzicht bij de cliënt: de extrinsieke locus of control blijft bestaan.

Dit proces/beloop is herkenbaar:

- bij letselschade met voortdurende pijnklachten
- bij multipathologie en langdurig bestaande klachten met overmatige pijnbeleving
- bij verstoord 'natuurlijk beloop' van een aandoening/ na een operatie
- bij moeilijk te duiden ziektebeelden

Hoe de transitie te maken van 'ziekte en zorg' (extrinsieke locus of control) naar 'gezondheid en gedrag' (intrinsieke locus of control)?

Op het moment dat we als inhoudsdeskundige weten dat er een betere behandeling voorhanden is dan die waar de cliënt niet om vraagt, is het ethisch onjuist de betrokkene hierover niet te informeren. Welke keus uiteindelijk wordt gemaakt voor een behandelplan komt door middel van "Shared Decision Making (SDM) tot stand. De cliënt neemt zelf de regie in handen en weet wat hem te doen staat in het kader van 'gezondheid en gedrag'.

Om de motivatie van het leerproces op gang te brengen is er aandacht voor functionele training met een sensomotorische mix met psychologische en psychosociale factoren. De aanpak is resultaatgericht, tijdcontingent en met aandacht voor minimaliseren van de kans op recidivering.

Contactadres:

PijnZorg Terra Revalidatie
p/a Fysiotherapie de Schipbeek
Kieftsbeeklaan 1
7607 TA Almelo
Telf: 0546-814684

Chronische pijn

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 1 op de 5 mensen lijdt aan chronische pijn. In Nederland zijn dat ruim 3 miljoen mensen.

Als men lange tijd last heeft van pijn, kan dat het leven behoorlijk beïnvloeden. Chronische pijn kan het werken, het huishouden, de hobby's, sport en de sociale contacten belemmeren.

Pijn noemen we chronisch, wanneer deze:

- minimaal 6 weken aanwezig is;
- continu of afwisselend aanwezig is;
- wordt gekenmerkt doordat de pijn niet goed kan worden verklaard door een beschadiging in het lichaam.

Chronische pijn kan spontaan ontstaan of overblijven na een lichamelijke beschadiging (acute pijn).

Mensen met bijv. de volgende pijnklachten kunnen chronische pijn ontwikkelen:

- recidiverende / langdurige rug- of nekpijn
- whiplash trauma
- tenniseleboog, muisarm of golferselleboog.
ook wel KANS genoemd (**K**lachten van **A**rm **N**ek en **S**chouder)
- fibromyalgie
- kaakklachten
- prikkelbaredarmsyndroom (of spastischedarmsyndroom)
- hoofdpijn
- artrose
- post operatief

Omdat de klacht "pijn" binnen de gezondheidszorg niet duidelijk onder één soort medisch specialisme is onder te brengen, krijgen cliënten vaak het gevoel van "het kastje naar de muur" gestuurd te worden en voelen zich niet serieus genomen. Iedere specialist kijkt op zijn eigen terrein of er iets mis is; als dat niet zo is (vaak het geval bij chronische pijn), wordt een volgende specialist geraadpleegd, enz..... Er is duidelijk sprake van een externe locus of control in een denkwijze van "ziekte en zorg".

Missie / Visie

Binnen Terra bedrijventercentrum is er een samenwerking tot stand gekomen tussen ergotherapie (Twentergo), fysiotherapie (de Schipbeek), psychomotorische therapie (SilkesPraktijk) en psychologie (TPPA) voor de behandeling van mensen met chronische pijnklachten om hun kwaliteit van leven te verbeteren.

Wij werken vanuit verschillende disciplines onder één dak mét elkaar, waarbij het reële behandeldoel van de cliënt centraal staat.

De behandeling richt zich op het vergroten van de competenties van de cliënt, het duurzaam bestrijden van de klacht met aandacht voor autonomie en de verbinding van de cliënt met de omgeving. Wij kijken dus verder dan alleen de pijnklacht.

Deelnemers Multidisciplinair Overleg (MDO)

De deelnemers binnen het MDO opereren allen vanuit Terra, Kieftsbeeklaan 1, Almelo. Hierbij is er derhalve sprake van zeer korte lijnen naar elkaar.



Ria Schröder-Lansink
Fysiotherapeut
ria@deschipbeekfysio.nl



Silke Heerts
Psychomotorisch therapeut
info@silkespraktijk.nl



Karin Hermelink
Psycholoog
karin@tpa.nl



Caroline Edelbroek
Ergotherapeut
info@twentergo.nl



Het doel van het programma

Het doel van het programma is duurzame verbetering en geen tijdelijke klachtenverlichting. Aan de hand van de hulpvraag en verwachtingen van de cliënt bepalen we samen met de cliënt (shared decision making) wat we willen bereiken, zodat deze na afloop van het programma weer kan leven zoals hij/zij dat wil.

Hoe werken we in het multidisciplinaire team, ieder vanuit zijn eigen achtergrond?

- We brengen de factoren die mogelijk een rol spelen bij de pijnbeleving en gewenste gedragsverandering, catastroferende gedachten, angst, depressie, vermijdend gedrag, zelfeffectiviteit in kaart door anamnese en de vragenlijsten zoals in de bijlage opgenomen. in de bijlage (Arousal / PCI / PSK / VAS pijn (min/max) / 4 DKL / Positieve gezondheid van Machteld - Huber / Euro Quality of Live / Tampa / RDQ / NDI / SBV / HOOS / KOOS / Algofunctional index voor artrose heup-knie)
- We brengen het lichamelijk functioneren in kaart;
- We voeren een lichamelijk onderzoek uit, doen testen (bv. een wandel- of fietstest), meten het activiteiten- en participatieniveau en gebruiken een logboek voor de activiteiten verdeeld over een dag/week;
- Op basis hiervan wordt een haalbaar stappenplan samen met de cliënt opgezet om de gewenste doelen te bereiken.

Interventie

- Een op maat gemaakt programma, omdat geen mens hetzelfde is. Het eigen vermogen aanspreken om de klachten de baas te worden, is de kern van het programma
- Vaardigheden, kennis en gedragsverandering spelen een belangrijke rol. Tijdens de begeleidingen wordt de cliënt uitgedaagd met een stappenplan doelgericht en met vertrouwen te werken. Dit om optimaal te kunnen participeren in de maatschappij.
- Trainen in een kleine groep van maximaal 5 personen behoort tot de mogelijkheden, waarbij van elkaars ervaringen geleerd kan worden.
- Maandelijks besprekingen behandelprocessen in MDO.
- Wij vragen veel, maar de cliënten staan er niet alleen voor: wij ondersteunen krachtig!

De behandelaars

Fysiotherapeut

Door middel van training, ondersteund door pijn educatie, wordt geleerd wat een verstandige belasting voor de spieren en gewrichten is en hoe met pijn omgegaan kan worden. Kennis is een essentiële schakel om irreële verwachtingen en bewegingsangst te beïnvloeden.

Stapsgewijs verbetert zo de kwaliteit van de spieren en het houdings- en bewegingsgevoel waarbij de gewrichten stabiel worden en daarmee het functioneren. Ook komen copingsstrategieën onder de aandacht zodat overbelasting kan worden voorkomen thuis, op het werk en bij het uitoefenen van sport en hobby.

Bijna alle oefeningen kunnen ook thuis gedaan worden: functioneel trainen.

Er wordt gebruik gemaakt van een logboek, zodat gemakkelijk de vorderingen bijgehouden kunnen worden. Individueel behandelen, waarbij gebruik gemaakt wordt van manuele fysiotherapeutische behandelmogelijkheden, maakt deel uit van het behandeltraject.

Psychomotorisch therapeut

Binnen de Psychomotorische therapie (PMT) maakt de PMT'er gebruik van bewegingsvormen en lichaamsgerichte methodieken. De PMT'er vertaalt (bewegings-) gedrag in verschillende beweeg- en spelvormen naar situaties uit het dagelijks leven. Door te doen ervaar je lichaamssignalen, emoties en herken je eigen gedachte en gedragspatronen. Wanneer deze patronen niet helpend zijn (zelf – omgeving) ga je aan de slag om deze bij te stellen. De PMT'er werkt in een kleine bewegingszaal of oefenruimte waarin het bewegen en ervaren centraal staan tijdens de therapie. Binnen PMT wordt gedrag zichtbaar, gevoel merkbaar en gedachtes bespreekbaar

Ergotherapeut

De ergotherapeut richt zich op het handelen. Als de dagelijkse activiteiten niet meer naar tevredenheid uitgevoerd kunnen worden gaat de therapeut hierover in gesprek met de cliënt. Samen met de cliënt wordt gekeken naar de mogelijkheden en wordt naar oplossingen gezocht.

Doelen die in de behandeling vaak centraal staan zijn:

- Belasting/belastbaarheid principes, structuur, planning van activiteiten over de dag en week, afwisseling tussen fysieke en mentale in- en ontspanning, grenzen aangeven. Vanuit balans en structuur kan een opbouw in activiteiten(niveau) tot stand komen.
- Behandeling bij problemen met verwerken van zintuiglijke prikkels. Op het moment dat informatie van de zintuigen niet goed wordt verwerkt door de hersenen ontstaan er vaak vele soorten klachten. De vaak onzichtbare klachten die worden genoemd zijn duizeligheid, misselijkheid, gevoel hebben onvast op de benen te staan, last van licht en geluid. Als gevolg hiervan kan men beperkingen krijgen op cognitief vlak, als concentreren, vertraagde informatieverwerking etc. De cliënt krijgt psycho-educatie en daarnaast gerichte oefeningen voor vermindering van deze klachten.
- Houding- en bewegingsadviezen (inadequate houdingen en bewegingen in het handelen kunnen onderhoudend zijn in het voortbestaan van klachten).
- Het her- en erkennen van lichaamssignalen tijdens het handelen.
- Middels een methodiek re-integratieadviezen bij opbouw van werk.

Psycholoog

Het bieden van hulp om een balans te vinden in belasting en belastbaarheid.

Psychologische hulp bij pijn kan bestaan uit:

- Hulp bij het accepteren van de pijn;
- Het vergroten van de draagkracht van de cliënt;
- Hulp bij het verleggen van de focus van de pijn;

Procedure

Samen met de cliënt wordt er een programma opgesteld en de duur is mede afhankelijk van de onderzoeksgegevens een kort (1 maand), middellang (3 maanden) of lang (6 maanden of meer) traject. De behandeldoelen en behandelvormen worden in overleg met de cliënt opgesteld.

Iedere maand is er een multidisciplinair overleg en iedere 2 maanden vindt er een evaluatiemoment plaats over de bereikte resultaten. Deze worden afgezet tegen de te verwachten doelstellingen. Op zo'n moment kan het programma bijgesteld/aangepast worden en worden ook de financiële gevolgen benoemd.

Wanneer door onvoorziene gebeurtenissen het traject niet volledig afgemaakt wordt, dan zal alleen het aantal uren dat aan therapie gegeven is, worden gefactureerd.

Stroomschema Pijnzorg Terra Revalidatie

