

Observatietraject in het pijnrevalidatieteam

Je bent aangemeld voor een observatietraject in het pijnrevalidatieteam bij Reade, locatie Dr. Jan van Breemen. Hieronder leggen we uit wat het doel is van het observatietraject en voor welke afspraken je wordt uitgenodigd.

Het doel van het observatietraject is om jou een advies te kunnen geven over een behandeling die het beste bij je past. Het advies kan verschillen van persoon tot persoon.

Bijvoorbeeld:

- een verdere behandeling bij Reade
- een behandeling in de eerste lijn (bijvoorbeeld fysiotherapie of ergotherapie)
- een behandeling bij een andere instelling
- soms is alleen een observatietraject bij Reade al voldoende

We zullen je uitnodigen voor **meerdere afspraken**.

1. Module Pijneducatie:
2. Minddistrictmodule Pijneducatie (verdere uitleg hierover in deze brief volgt)
3. een informatiebijeenkomst in groepsverband
4. Individuele afspraken bij:
5. fysiotherapeut (2x)
6. ergotherapeut (2x)
7. maatschappelijk werk (2x)
8. psycholoog (2x)

We proberen de afspraken in 2-3 weken in te plannen. De intakes zullen op 2 of 3 verschillende dagen in de week plaatsvinden. We gaan er van uit dat je in deze weken tijd reserveert om op die dagen beschikbaar te zijn.

Module Pijneducatie

Het programma

Deze bestaat uit twee delen, namelijk:

1. Minddistrictmodule Pijneducatie

Dit is een online module via Minddistrict. U krijgt op grond van de nieuwste wetenschappelijke inzichten uitleg over aanhoudende pijn, over de werking van het pijnsysteem en over verschillende – voor u en/of uw omgeving mogelijk verrassende – factoren die hierop van invloed kunnen zijn.

1. Pijneducatiegroep

Een informatiebijeenkomst in groepsverband. Tijdens deze bijeenkomst zullen we ingaan op de inhoud van de online module.

- ***U zult op korte termijn een mail ontvangen van Minddistrict; de module Pijneducatie staat dan voor u klaar****
- ***Wij willen u adviseren om de Minddistrict module vóór de informatiebijeenkomst door te nemen***

Intake Maatschappelijk werk

Stress in het dagelijks leven kan het pijnsysteem activeren en actief houden. Tijdens twee individuele gesprekken maakt u een inventarisatie van mogelijke stressbronnen op verschillende levensgebieden. U kunt hierbij denken aan: uw sociale en formele relaties, levensbeschouwing en geloofsovertuiging, uw financiën en huisvesting.

Intake Fysiotherapie

Dit zijn twee individuele afspraken met een fysiotherapeut. Tijdens deze afspraken wordt gekeken naar het verband tussen uw klachten en de beperkingen in uw dagelijks leven die u ervaart. Er wordt onder andere gevraagd naar uw huidige activiteitsniveau, uw niveau in het verleden en waar u eventueel aan zou willen werken.

Ook wordt er een lichamelijk onderzoek verricht waarbij uw klachten verder in kaart worden gebracht. Daarbij komen verschillende aspecten van het bewegen, waaronder uw beweeggedrag, lichaamsbewustwording en uw kwaliteit van bewegen aan de orde.

Intake Ergotherapie

Dit zijn twee individuele afspraken met een ergotherapeut waarin u de balans tussen uw belasting en belastbaarheid onderzoekt. Aan de orde komen: activiteiten en herstelmomenten overdag, inspanning en ontspanning.

Intake Psycholoog

Dit zijn twee individuele afspraken met een psycholoog. Samen met de psycholoog maakt u een Gevolgenmodel. Het Gevolgenmodel beschrijft de gevolgen van aanhoudende pijn in uw persoonlijke situatie. Daarbij gaat het om de gevolgen voor uw lichaam, uw gedrag, uw gedachten en/of uw gevoelens. Samen maakt u een analyse hoe deze gevolgen uw klachten in stand kunnen houden. En samen bekijkt u welke mogelijkheden er zijn om verder te herstellen.

Minddistrict

MindDistrict is een veilig e-health platform waar je kunt werken aan herstel of persoonlijke ontwikkeling en die Reade ondersteunt bij het digitaal aanbieden van informatie.

Reade gebruikt voor de Module Pijneducatie deze dienst. Om een account bij Minddistrict te kunnen maken en toegang te krijgen tot de module, ontvangt u twee mailtjes.

Vragen?

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met het Pijnrevalidatieteam Reade.

✉ [Mail aanmeldingpijn@reade.nl](mailto:aanmeldingpijn@reade.nl)

Meer informatie om je voor te bereiden



Annemarieke Fleming en Joke Vollebregt

Drs. Annemarieke Fleming is werkzaam als gezondheidszorgpsycholoog bij Reade in het cluster Pijn en Gedrag, waar zij mensen met medisch onvoldoende verklaarde pijn behandelt. Dr. Joke Vollebregt is als stafarts revalidatie aan ook aan Reade verbonden. Ook zij heeft voornamelijk te maken met cliënten met onvoldoende begrepen lichamelijke klachten.

Kitty Rumping en Ramona van Bakkum

‘Mijn beschermende brein’ legt uit hoe pijn werkt in je lichaam. Elk pijntje op welke plek in je lichaam dan ook, wordt in je brein gemaakt. De pijn die je voelt is echt, je beeldt het je niet in.



Korte filmpjes over de omgang met pijn

Mijn beschermende brein



Heb je een vraag over Reade? Onze afdeling Service & Planning helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl