

I N F O R M A T I E V O O R P A T I Ë N T E N

**MULTIDISCIPLINAIR
ALGOLOGISCH REHABILITATIE-
PROGRAMMA**

LEUVENS ALGOLOGISCH CENTRUM (LAC) - EENHEID 290
CAMPUS PELLENBERG

INHOUD

HET LEUVENS ALGOLOGISCH CENTRUM (LAC)	3
PIJNREHABILITATIE OP HET LAC	4
HERSTEL DOOR PIJNREHABILITATIE	5
VOORWAARDEN VOOR EEN GOEDE PIJNREHABILITATIE	6
DOELSTELLINGEN VAN DE PIJNREHABILITATIE	7
HET VERLOOP VAN DE PIJNREHABILITATIE	8
EEN VOORBEELD VAN EEN PIJNREHABILITATIEPROGRAMMA	12
KOSTEN VERBONDEN AAN DE PIJNREHABILITATIE	14
VERBINTENISVERKLARING VOOR HET PIJNREHABILITATIE-PROGRAMMA (VOORBEELD)	15
MEDISCHE STAF	17
PRAKTISCHE GEGEVENS	18

HET LEUVENS ALGOLOGISCH CENTRUM (LAC)

Algologie verwijst naar de kennis over pijn. Het pijncentrum is vooral bedoeld voor patiënten met complexe pijnproblemen, dat kan zowel om acute als chronische aandoeningen gaan.

Het LAC is officieel erkend door het Riziv als referentiecentrum voor chronische pijn. Onder bepaalde voorwaarden kunt u in aanmerking komen voor intensieve multidisciplinaire behandelprogramma's. De artsen van het LAC zullen dit met u bespreken.

Chronische pijn is een complex fenomeen, waarbij er niet altijd een duidelijke oorzaak is of een letsel aanwezig is dat kan behandeld worden. In het pijncentrum proberen we het pijnniveau of de pijn te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren. Meestal bestaat de pijnbehandeling niet alleen uit een medische aanpak, maar proberen we ook inzicht te krijgen in het globale pijnprobleem en de beïnvloedende en onderhoudende factoren. Er wordt ook aandacht besteed aan het leren omgaan met de pijn. Om dit te kunnen bereiken, werken we multidisciplinair.

PIJNREHABILITATIE OP HET LAC

Hoe langer de pijn bestaat, hoe groter de kans dat niet alleen lichamelijke, maar ook psychische en sociale aspecten een rol spelen bij het in stand houden of verergeren van de klachten.

Rehabilitatie is een ingewikkeld en langdurig proces, waarbij er gewerkt wordt aan een zo maximaal mogelijk herstel van het lichamelijk, psychisch en sociaal functioneren. Rehabilitatie bij chronische pijn noemen we 'pijnrehabilitatie'.

In het LAC is door een team van medewerkers een specifiek revalidatieprogramma voor chronische pijnpatiënten uitgewerkt. Dit revalidatieteam bestaat uit een revalidatiearts, psychologen, kinesitherapeuten, verpleegkundigen en een maatschappelijk assistent. Pijnrehabilitatie binnen het LAC is enkel mogelijk in een groepsprogramma.



HERSTEL DOOR PIJNREHABILITATIE

Het doel van de pijnrehabilitatie is herstel. Dit houdt in dat we samen met u proberen uw mogelijkheden te vergroten of nieuwe mogelijkheden te ontwikkelen in harmonie met uw omgeving.

Met herstel wordt niet bedoeld: het herstellen van 'schade' of weer 'de oude' worden. Het doel van de rehabilitatie is dus niet het opsporen van de oorzaak van de pijnklachten of het direct verminderen van de klachten. Het revalidatieprogramma richt zich niet op pijnbestrijding. Het gaat om het herstellen van capaciteiten en het verbeteren van het functioneren, waardoor de klachten kunnen afnemen.



VOORWAARDEN VOOR EEN GOEDE PIJNREHABILITATIE

6

We verwachten van u een actieve deelname aan het rehabilitatieprogramma, enkel dan is er een kans op slagen. De pijnrehabilitatie is geen wondermiddel. Voor het slagen van het programma is uw eigen inzet belangrijk. De opzet is te leren 'zinnig te leven met pijn'. U moet dus niet verwachten dat de pijn na afloop van het programma verdwenen is. Bent u nog altijd op zoek naar een behandeling die de 'pijn wegneemt', dan is pijnrehabilitatie voor u niet de geschikte therapie.

Zo'n programma vraagt een flinke investering. Kant-en-klare oplossingen bestaan niet. U moet zelf werken aan veranderingen die voor u belangrijk zijn. Dit kan door nieuwe of andere methodes uit te proberen en deze vervolgens toe te passen in uw dagelijkse leven. Instructies, oefeningen binnen de behandelingen en thuiswerkopdrachten bieden hierbij ondersteuning.



DOELSTELLINGEN VAN DE PIJNREHABILITATIE

7

- ✓ **Inzicht in het pijnprobleem creëren:** bewustwording van de link tussen pijn en pijnuitlokkende of onderhoudende factoren.
- ✓ **Zelfredzaamheid stimuleren:**
 - door het formuleren van eigen persoonlijke doelstellingen
 - door andere controletechnieken te leren om met de pijn om te gaan
- ✓ **Verhogen van uw levenskwaliteit:**
 - door het verbeteren van uw lichamelijke conditie
 - door een verbeterd functioneren
 - door het bewust worden en leren verwoorden van interne spanningen
 - door het voelen, bewust zijn van een lichaam/leven zonder centrale aanwezigheid van pijn
 - door het (opnieuw) waarde hechten aan verloren, andere of nieuwe aspecten van het leven, ondanks de pijn
 - door het opbouwen van sociale netwerken
 - door een gezonder evenwicht tussen verschillende rollen te vinden

HET VERLOOP VAN DE PIJNREHABILITATIE

I. DE INTAKE

De intake bestaat uit consultaties bij de pijnspecialist en enkele paramedici zoals de psycholoog, de kinesitherapeut, verpleegkundige of maatschappelijk assistent. Deze mensen onderzoeken u uitgebreid en kijken of het programma zinvol is voor u. Aangezien de pijnrehabilitatie veel tijd en moeite van u vergt, moet op voorhand al vaststaan of u er baat bij kunt hebben.

Alle gegevens die uit deze consultaties naar boven komen, worden tijdens een multidisciplinaire teamvergadering besproken. Uw verwijzende arts en/of huisarts worden ook uitgenodigd op deze bespreking. Tijdens dit teamoverleg wordt uw pijnprobleem besproken en beslist of bijkomende onderzoeken, geneesmiddelen of pijnbestrijdingstechnieken aangewezen zijn. Het team stelt ook een behandelingsplan op en beslist of het educatieprogramma en/of het rehabilitatieprogramma voor u een meerwaarde in uw behandeling kunnen betekenen. Uw hele behandeling zal ongeveer zes tot twaalf maanden in beslag nemen.

2. HET EDUCATIEPROGRAMMA

Het educatieprogramma bestaat uit vijf sessies van telkens twee uur, gespreid over vijf weken. Het doel van dit programma is u informatie geven over verschillende facetten van chronische pijn.

De volgende onderwerpen komen tijdens de sessies aan bod:

- Inzicht in de pijnproblematiek (vanuit een medisch en psychologisch perspectief)
- Medicatie bij chronische pijn

- Afleiding / Pijn en genieten
- Omgaan met negatieve gedachten
- Als pijnpatiënt omgaan met anderen
- Non-verbale communicatie / lichaamstaal
- Reconditionering bij chronische pijn
- Relaxatie
- Werken met een pijndagboek

De betrokkenheid van uw partner bij uw pijnrehabilitatie is zeker ook van belang, daarom mag uw partner meekomen naar de eerste sessie. Tijdens deze sessie geeft dr. Bart Morlion meer uitleg over chronische pijn. De volgende sessies worden gegeven door psychologen, kinesisten en verpleegkundigen en zijn enkel voor u als pijnpatiënt bedoeld.

Op het einde van het educatieprogramma vindt er een evaluatiegesprek plaats met verschillende leden van het team om tot een eindbeslissing te komen. Aan dit evaluatiegesprek mag ook uw partner deelnemen. Er wordt dan ook besproken of u in aanmerking komt om deel te nemen aan het rehabilitatieprogramma en wat u persoonlijke motivatie en doelstellingen zijn om het rehabilitatieprogramma te volgen.

Wanneer u besluit om deel te nemen, wordt gevraagd dat u een verbintenisverklaring tekent waarin de voorwaarden voor deelname zijn beschreven.

3. HET REHABILITATIEPROGRAMMA

Het rehabilitatieprogramma bestaat uit veertien à zestien sessies van twee à drie uur, gespreid over twaalf weken. De behandeling bestaat uit een combinatie van op elkaar afgestemde programmaonderdelen. Deze onderdelen liggen op het psychische, sociale en fysieke vlak.

Tijdens de rehabilitatie wordt u begeleid door verschillende therapeuten. Met sommige zult u een intensief contact hebben, met andere minder.



Hieronder vindt u een overzicht van de therapeuten en de rol die zij spelen in de rehabilitatie.

- ✓ De rehabilitatiearts coördineert de pijnrehabilitatieprogramma's en staat mee in voor uw evaluatie.
- ✓ De psycholoog verzorgt de wekelijkse gesprekstherapiessessies.
- ✓ De kinesitherapeut werkt wekelijks met u samen aan reconditionering, relaxatie en lichaamsverkenning.

- ✓ De verpleegkundige bespreekt met u het pijndagboek en geeft informatie over zelfzorg bij chronische pijn.
- ✓ De maatschappelijk assistent geeft informatie over sociale voorzieningen en tewerkstelling.

In het kader van uw conditietraining is het wenselijk dat u ook in uw thuisomgeving kunt oefenen, bij voorkeur op een hometrainer (fiets). De kinesitherapeuten zullen u hierover meer informatie geven.

4. DE EVALUATIE

Ter afronding van de rehabilitatie hebt u nog gesprekken met de kinesist, psycholoog en rehabilitatiearts. Zij bespreken samen met u in welke mate u uw persoonlijke doelstellingen en de doelstellingen van de pijnrehabilitatie hebt bereikt. Een samenvattend verslag wordt naar uw huisarts opgestuurd.

Bij inschrijving voor de pijnrehabilitatie ontvangt u een definitief programma.

KOSTEN VERBONDEN AAN DE PIJNREHABILITATIE

Voor de geplande sessies in het kader van het revalidatieprogramma wordt een administratieve vergoeding en een klein bedrag remgeld aangerekend. Meer informatie krijgt u op het secretariaat van het LAC.

De vervoersonkosten zijn in principe voor uw eigen rekening. U informeert best bij uw eigen ziekenfonds of u toch in aanmerking komt voor een tussenkomst in de vervoersonkosten.

VERBINTENISVERKLARING VOOR HET PIJNREHABILITATIEPROGRAMMA (VOORBEELD)

(te ondertekenen bij aanvang van het revalidatieprogramma)

Het pijnrevalidatieprogramma heeft als doel u te leren omgaan met pijn. Belangrijk is uw functioneren te verbeteren, ongeacht de pijn. Om dit te laten lukken moet deze revalidatie prioriteit krijgen op dit ogenblik in uw leven. U moet verantwoordelijkheid nemen tegenover uzelf en ook tegenover de andere groepsleden. Voor een vlot verloop van de training is het noodzakelijk dat u door uw handtekening akkoord gaat met de volgende afspraken:

1. Ik bevestig de informatiebrochure over de pijnrevalidatie te hebben ontvangen en nagelezen.
2. Ik weet dat de pijnrevalidatie bestaat uit veertien à zestien sessies van twee à drie uur, gespreid over twaalf weken en een afsluitende sessie van twee uur na een maand. Het is verplicht om bij elke bijeenkomst aanwezig te zijn. Alleen wegens overmacht kan er afgemeld worden op het telefoonnummer 016 33 84 50 (minimum 24 uur op voorhand).
3. Ik weet dat de cursus centraal staat. Bij ernstige moeilijkheden (bijvoorbeeld stoppen met het programma) neem ik onmiddellijk contact op met een van de therapeuten.
4. Ik weet dat er regelmatig huiswerkopdrachten uitgevoerd moeten worden, bijvoorbeeld het bijhouden van een pijndagboek en het doen van oefeningen.
5. Ik weet dat er geen andere behandelingen gestart worden tijdens de pijnrevalidatie zonder overleg met het pijnteam.
6. Ik weet dat wanneer ik beslis met de pijnrevalidatie te stoppen zonder geldige reden en zonder overleg met de therapeuten, ook mijn andere behandelingen in het LAC gestaakt worden.

Het revalidatieteam verplicht zich tijdens de pijnrevalidatie tot:

1. Het aanbieden van veertien à zestien sessies van twee à drie uur en na een maand een afsluitende sessie van twee uur.
2. Het aanbieden van individueel contact (na overleg met een van de therapeuten) als er zich moeilijkheden voordoen.
3. Het zo goed mogelijk verschaffen van informatie naar aanleiding van eventuele vragen.
4. Het geven van adviezen, in zoverre dit tijdens de cursus of bij beëindiging ervan naar voren komt.

Ik bevestig dat ik voldoende tijd heb gekregen om over dit programma na te denken.

Opgesteld in twee exemplaren te Pellenberg, op (datum).
De deelnemer bevestigt hiervan één exemplaar ontvangen te hebben.
Een tweede exemplaar wordt bewaard in het patiëntendossier van de deelnemer.

Deelnemer:	Pijnteam vertegenwoordigd door:
Naam:	Naam:
Adres:	Functie:
.....	

Handtekening	Handtekening
.....

MEDISCHE STAF

Een gespecialiseerd multidisciplinair team staat klaar om samen met u de beste oplossing voor uw pijnprobleem te bespreken.

De medisch verantwoordelijken voor het revalidatieprogramma zijn dr. Peter Van Wambeke (fysisch geneesheer-revalidatiearts) en dr. Bart Morlion (anesthesist-algoloog, coördinator LAC).

Het concept van dit revalidatieprogramma werd, in samenwerking met de medisch verantwoordelijken, uitgewerkt door Eline Coppens (psychologe), Anne-lies Vandenbroeck (psychologe), Leen Van Loo (psychomotorisch therapeute), Tinny Heyligen (psychomotorisch therapeute), Susan Broekmans (pijnverpleegkundige) en Renilde Vandesande (pijnverpleegkundige).

NOTITIES

Dotted lines for writing on page 18.

NOTITIES

Dotted lines for writing on page 19.

© 2008 UZ Leuven

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de algemene directie van UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze tekst werd opgesteld door het Leuvens algologisch centrum in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be

juni 2008