

Integrale pijnzorg bij DC Klinieken

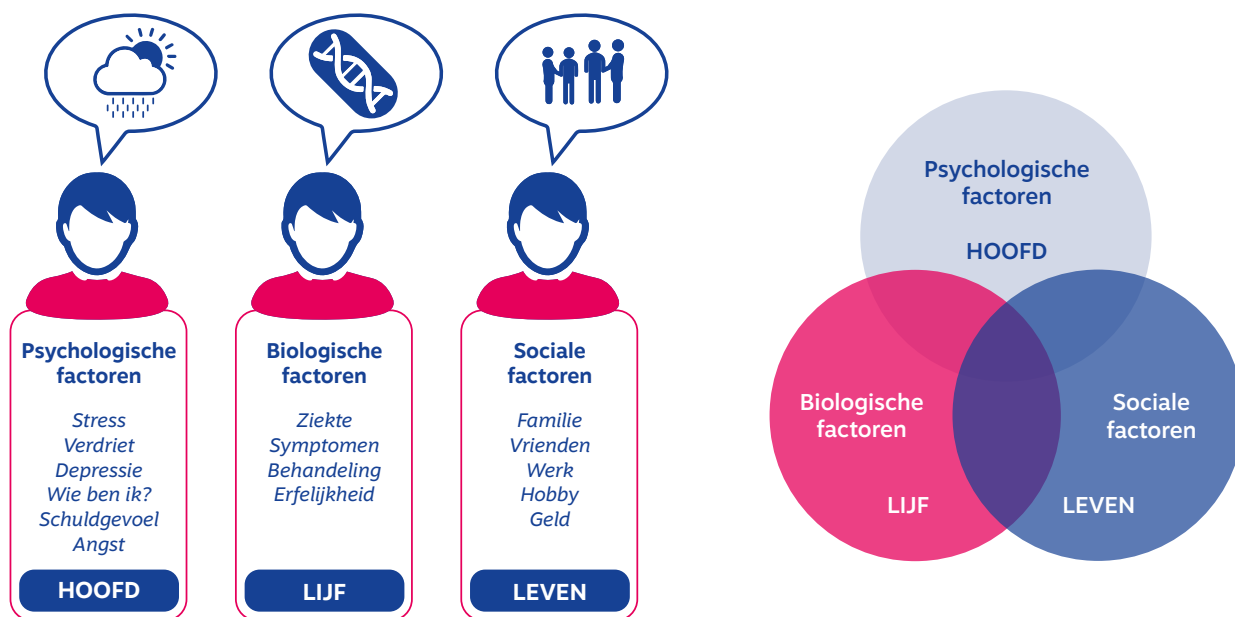


Patiënteninformatie

Bij DC Klinieken behandelen wij verschillende soorten pijn. We kunnen soorten pijn onderscheiden op basis van de duur van de pijnklachten. We spreken dan van acute en chronische pijn. Acute pijn is kortdurend - korter dan 3 maanden - en goed te behandelen. Wanneer het onderliggende probleem is opgelost, verdwijnt de pijn ook. Als pijn langdurig aanwezig is - langer dan drie maanden - dan is sprake van chronische pijn. Pijn die ontstaat als gevolg van een beschadiging of ziekte aan het zenuwstelsel (sensitisatie). Chronische pijn is lastig te behandelen. Vaak spelen meerdere factoren een rol. Het is meestal niet meer goed mogelijk één enkele oorzaak aan te wijzen voor de aanhoudende pijnklachten.

Wij kijken verder

Bij DC Klinieken kijken we breder naar de pijnklachten, we doen dit volgens het zogenaamde biopsychosociaal model. Dat model houdt in dat we naast het lijf (symptomen, ziekte, erfelijkheid), ook kijken naar het hoofd (gedachten, stress, plezier) en het leven (familie, werk, financiën). Al deze onderdelen samen dragen bij aan een gezond en prettig leven. Het is daarom belangrijk dat ze goed (samen)werken.



De invloed van stress

Het is wetenschappelijk bewezen dat stress invloed heeft op het hoofd, lijf en leven. Stress beïnvloedt de lichamelijke pijnklachten en andersom. Stress kan optreden als er vanuit de omgeving of vanuit uzelf meer verwacht wordt dan dat u denkt aan te kunnen. Bij DC Klinieken spreken we over stressoren. Prikkelers die emotioneel belastend zijn en stress veroorzaken. Stressoren liggen buiten uzelf, u heeft er geen invloed op. U heeft wel invloed op de manier hoe om met stress omgaat.

In deze informatiefolder beschrijven wij de behandeling van chronische pijn bij DC Klinieken. We noemen dit integrale pijnzorg.

Wanneer u bij DC Klinieken behandeld wordt voor uw chronische pijn, dan wordt u geholpen door een team van specialisten. Dit integrale behandelteam bestaat onder andere uit medisch specialisten, therapeuten, pijnconsulenten en (hoofd)pijnverpleegkundigen. Een team dat samenwerkt om u de best mogelijke behandeling en begeleiding te bieden. Om samen met u toe te werken naar een leven waarin u zo min mogelijk last heeft van pijn.

Persoonlijke doelen

Door samen met u vast te stellen wat u belangrijk vindt in het leven, worden heldere en persoonlijke doelen gesteld. Onze specialisten ondersteunen u hier zo goed mogelijk bij en verwachten dat u zich volledig inzet om eruit te halen wat erin zit.

Want anders dan u misschien denkt, heeft u zelf ook invloed. U kunt een actieve bijdrage leveren aan het verminderen van uw pijnklachten. Bijvoorbeeld door zelf, binnen uw pijngrenzen, te bewegen. Dit helpt bij het versterken van uw spieren en vergroot uw mobiliteit. Door deel te nemen aan educaties vergroot u, uw kennis over pijn. Meer kennis over pijn kan bijdragen aan het verminderen van pijnklachten. En door u open te stellen voor de stressorengroepsbehandeling, leert u emoties eerder herkennen en hoe daar beter mee om te gaan. Een actieve en betrokken houding helpt enorm in uw persoonlijke behandeltraject. Samen met u helpen wij u alles uit het leven te halen!

Onderdelen van onze integrale pijnzorg

Tot slot lichten wij hieronder kort toe welke behandelmogelijkheden wij aanbieden binnen onze integrale pijnzorg. Uw arts of pijnconsulent kan u verder informeren.

De pijnconsulent als centraal aanspreekpunt

De pijnconsulent is bij DC Klinieken het centrale aanspreekpunt voor u als chronische pijnpatiënt. Tijdens de eerste afspraak (intakegesprek) op de pijnpoli maakt u vaak al kennis met de pijnconsulent. Een pijnconsulent is speciaal opgeleid om erachter te komen wat de oorzaak is van aanhoudende pijnklachten. De pijnconsulent legt u uit wat pijn is en begeleidt u tijdens het behandeltraject. Samen met u en ons team van specialisten wordt bepaald wat de beste behandelingen en acties zijn met als doel alles uit het leven te halen wat erin zit. De pijnconsulent helpt u weer regie te nemen over uw leven.

Gezonde leefstijl

Veel chronische ziekten hebben te maken met leefstijl. Wij geloven dat een gezonde leefstijl bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven. Het is daarom belangrijk om met uw zorgverlener te praten over uw leefstijl. Het kan ervoor zorgen dat uw behandeling beter werkt en uw pijnklachten minder worden. Zo neemt u weer de regie over uw leven.

We bespreken leefstijl aan de hand van het Leefstijlroer van Vereniging Arts en Leefstijl. Een gezonde leefstijl gaat niet alleen over gezond eten, maar ook over bewegen, slaap, ontspanning, middelengebruik en uw sociale omgeving.

Voor de eerste afspraak vult u een korte vragenlijst in, de Leefstijlcheck. Hierin geeft u aan hoe goed het lukt om gezond te leven en waar u aan wil werken. Uw zorgverlener kan u advies geven over welke leefstijlaanpassingen u kunt doen om gezonder te leven. Maar u houdt altijd zelf de regie, u staat namelijk zelf aan het roer.

Educatie

De specialisten van DC Klinieken vinden het belangrijk dat u leert over pijn en waar pijn vandaan komt. Wanneer u begrijpt hoe pijn werkt en hoe u hier zelf invloed op heeft, kan u beter met uw pijn omgaan. We bieden verschillende educatiemodules aan, over andere wat pijn is, voeding, slaap en beweging.

Beweegtherapie

Wanneer u meer pijn heeft tijdens het bewegen, kan het zijn dat u minder gaat bewegen. Hierdoor nemen uw dagelijkse activiteiten af. Dit kan invloed hebben op uw sociale contacten en kwaliteit van leven. Daarom is het belangrijk dat u blijft bewegen.

Voor mensen met chronische lage rugpijn heeft DC Klinieken een beweegprogramma ontwikkeld. Onder begeleiding van een fysiotherapeut wordt doelgericht spierkracht, mobiliteit en coördinatie getraind om het lichaam sterker te maken. Er wordt getraind op speciale apparatuur. De ruimte waar deze apparaten bij elkaar staan noemen wij het Beweegplein. Het programma bestaat uit 24 trainingen in een periode van 12 weken. Tijdens de intake wordt u uitgebreid geïnformeerd over het trainingsprogramma en wat er van u verwacht wordt. Ook formuleert u een persoonlijk trainingsdoel.

Tijdens het programma vinden er op drie momenten metingen plaats: tijdens de intake, na 6 weken en na 12 weken. De uitkomsten van de metingen laten zien hoe uw mobiliteit, kracht en balans is verbeterd. Uw fysiotherapeut bespreekt dit ook met u.

Wanneer het traject na 12 weken stopt is het de bedoeling dat u in beweging blijft. De fysiotherapeut kan u adviseren op welke manier u dit kunt doen. Ook kunnen zij u helpen met huiswerk oefeningen.

Stressorengroepsbehandeling

Als u bij DC Klinieken komt met chronische pijnklachten, proberen we eerst samen met u de oorzaak van de aanhoudende pijnklachten te vinden. Wanneer bepaalde gevoelens (emoties/stress) hierbij een rol spelen, leert u in de stressorengroepsbehandeling hoe u beter met deze emoties om kan gaan zodat u minder lichamelijke pijn ervaart.

De stressorengroepsbehandeling bestaat uit 12 bijeenkomsten in een periode van 24 weken. Het programma wordt begeleid door een vast team van een pijnconsulent en een psycholoog. Er nemen 8 tot 10 mensen deel aan de groep.

Vergoedingen

DC Klinieken heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dat betekent dat vrijwel alle zorg vergoed wordt. Net als in het ziekenhuis. U heeft wel een verwijzing van uw (huis)arts nodig. Houd rekening met uw eigen risico. Hier vindt u meer informatie over vergoedingen en eventuele uitzonderingen: www.dcklinieken.nl/vergoedingen.

Vragen

Ga voor meer informatie en antwoorden op veelgestelde vragen naar: www.dcklinieken.nl/contact of neem contact op met ons Service- en Informatiecentrum via 088 0100 900.

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op ZorgkaartNederland.nl!



Wilt u een waardering achterlaten?

