

Revalidatie: wat is het en wat kun je eraan hebben?

Niet iedereen met fibromyalgie weet wat revalidatie voor hen zou kunnen betekenen. Met revalidatie bedoel ik hier Interdisciplinaire Medisch-Specialistische Revalidatie, IMSR. Daarbij zijn altijd een revalidatiearts en verschillende andere behandelaars betrokken. Met 'interdisciplinair' bedoelen we dat alle behandelaars intensief samenwerken en hun behandelingen op elkaar afstemmen. Zo ervaart de patiënt dat alle behandelaars dezelfde doelen nastreven vanuit een gezamenlijke visie op de klachten en beperkingen. Dat geeft duidelijkheid en vertrouwen.

Tekst: **Dr. Loes Swaan** (revalidatiearts bij Rijndam)

Fibromyalgie is één van de vele vormen van chronische pijn die wij zien binnen de revalidatie. De meeste mensen met fibromyalgie hebben door de klachten veel verloren: werk, sport, hobby's, sociale contacten, activiteiten met de (klein)kinderen. Hun wereld is kleiner geworden, ze ervaren minder plezier, raken gefrustreerd of worden verdrietig door het gemis van alles wat niet meer gaat. De mensen met fibromyalgie die ik als revalidatiearts zie hebben vaak heel lang geprobeerd om vol te houden en door te zetten, totdat het echt niet meer gaat. Tegen de tijd dat ze bij mij op het spreekuur komen hebben ze het vertrouwen verloren dat ze ooit nog de dingen kunnen doen die ze zo graag zouden willen. Naast Interdisciplinaire Medisch-Specialistische Revalidatie (IMSR) zijn er veel andere vormen van revalidatie: bij de fysiotherapeut, de oefentherapeut of de ergotherapeut. In dit artikel heb ik het specifiek over IMSR.

Hoe zit je in elkaar?

IMSR begint altijd met een gesprek met de revalidatiearts. In dat gesprek komen veel onderwerpen aan bod.

Hoe zijn de klachten ooit ontstaan? Hoe ging iemand daar in het begin mee om? Hoe zit iemand als mens in elkaar? Wat is belangrijk, betekenisvol, van waarde in iemands leven? Wat voor naasten zijn er? Hoe reageren die op de klachten, vroeger en nu? Hoe is iemand opgegroeid, welke boodschappen kreeg iemand mee, zijn er nare dingen gebeurd, hoe is daarmee omgegaan? Welke behandelingen heeft iemand al gehad, en wat was het resultaat daarvan? Hoe is iemands leefstijl met betrekking tot voeding, roken, alcohol? Wat zou iemand héél graag weer kunnen, ook als dat pijn geeft? Wat denkt iemand zelf dat een geschikte aanpak kan zijn? Waar wordt iemand blij van, waar gaan de ogen van glimmen?

Allemaal vragen om een beeld te krijgen hoe iemand in elkaar zit. Dat is nodig voor een behandeling op maat, waarin het team aansluit bij de behoeften en mogelijkheden van de patiënt. De revalidatiearts vraagt ook naar praktische zaken, zoals hoe lang iemand kan lopen of wat belemmeringen zijn in werk, huishouden et cetera. En wat voor medicatie iemand gebruikt. Meestal doet de revalidatiearts ook een lichamelijk

REVALIDATIE



‘Deze vorm van revalidatie vraagt een grote inzet van de patiënt. Er komt geen kant-en-klare oplossing, vanuit de behandelaars. Het is een gezamenlijke ontdekkingstocht naar mogelijkheden voor verandering’

Loes Swaan

onderzoek, vooral om te zien hoe iemand beweegt en of er opvallende bevindingen zijn die niet passen bij fibromyalgie. Aan het einde van dit eerste gesprek besluiten de revalidatiearts en de patiënt samen of IMSR passend zou kunnen zijn.

Past deze vorm van revalidatie bij mij?

Bij zo’n besluit zijn er verschillende afwegingen. IMSR vraagt een grote inzet van de persoon zelf: dat is niet voor iedereen op te brengen. Er komt geen kant-en-klare oplossing, geen quick fix vanuit de behandelaars. IMSR is een gezamenlijke ontdekkingstocht naar mogelijkheden voor verandering. Net als bij stoppen met roken of gezonder eten gaat ‘de kost voor de baat uit’. Dit betekent dat je iets eerst lang moet volhouden voordat je er voordeel van merkt. En we weten alle-

maal hoe moeilijk veranderen is, en hoe sterk oude gewoontes zijn. Wie heeft er nooit goede voornemens gehad die in januari al sneuvelen? De patiënt met fibromyalgie die revalideert zal merken dat alle opvattingen en alle gewoontes ter discussie komen te staan. Waarom doe je het op deze manier? Wat zou er gebeuren als je het anders aanpakt? Durf je het aan om dat te proberen, ook al voelt het in het begin niet goed? Zo ga je samen met de behandelaars op zoek naar verbetering, naar actiever worden in wat voor jou van belang is. Het team houdt je steeds een spiegel voor, dat is niet altijd fijn. We zijn nu eenmaal geneigd om onprettige gedachten en gevoelens te vermijden. Door te vluchten in medicatie, snacks of Netflixen. Of door te vechten, om vooral niet stil te zitten want dan voel je alles wat je niet wil voelen. Vluchten en vechten zijn



begrijpelijke manieren om met pijn en andere klachten om te gaan. Maar helaas: op de langere termijn werkt het niet, je komt er niet verder mee. Het kost wel veel energie! Energie die je liever aan iets anders zou willen besteden. In de revalidatie ga je op zoek naar ander soort gedrag, zoals het verdragen van wat je eigenlijk niet wil voelen. Vanuit dat verdragen kan je je samen met het team richten op de toekomst. Hoe bouw je activiteiten op in de richting die voor jou belangrijk is? Wat betekent dat voor het hier en nu?

Een voorbeeld: het verhaal van Janneke

Bovenstaande klinkt misschien wat abstract. Daarom vertel ik het verhaal over de revalidatie van Janneke. In de persoon van Janneke combineer ik verschillende patiënten: zo is het geen herkenbare persoon. Janneke was een dertiger en wist sinds een aantal jaren dat ze fibromyalgie had. Ze had veel pijn, was moe en somber. Fysiotherapie had niet geholpen en zowel de huisarts als de reumatoloog hadden gezegd dat ze er maar mee moest leren leven. Ze werkte niet meer, kon weinig hebben van de kinderen en haar man had het grootste deel van het huishouden overgenomen. Ook kon ze niet meer sporten, iets wat haar vroeger hielp om haar hoofd leeg te maken. Ze had geen makkelijk leven gehad en altijd haar best gedaan om te voldoen aan de verwachtingen die anderen en zichzelf van haar hadden. Dat ze nu zo weinig meer kon, frustreerde haar enorm. Het was bovendien slecht voor haar gevoel van eigenwaarde. We dachten allebei dat IMSR haar zou kunnen helpen om haar leven weer op de rit te krijgen. Tijdens de revalidatie ontdekte ze waar haar hoge eisen aan zichzelf vandaan kwamen, en hoe ze dat kon veranderen. En tot haar verrassing was haar gezin blij als ze aangaf wat ze wel en niet kon. Ze ontdekte ook dat ze veel verder kon komen qua lichaamsbeweging dan ze had verwacht als ze genoeg nam met een heel geleidelijke opbouw. En ze ontdekte dat taken niet altijd in een keer af hoefden, ook al wilde ze dat wel. En dat ze ook een uurtje op verjaarsvisite kon gaan in plaats van de hele avond, en dat niemand het gek vond als ze af en toe even ging staan of lopen tijdens zo’n bezoek. Aan het einde van de revalidatie maakte ze samen met het team een plan hoe ze na de revalidatie zelfstandig verder kon met haar plannen, met hulp van haar naasten. ✨

Handig om te weten

- Interdisciplinaire Medisch-Specialistische revalidatie (IMSR) is een intensieve en voor de zorgverzekeraar dure behandeling in de tweede lijn (dus met een verwijzing van een huisarts of medisch specialist). Als een minder intensieve behandeling in de eerste lijn net zo effectief is, dan heeft dat de voorkeur.
- Een huisarts of medisch specialist kan verwijzen naar de revalidatiearts. De revalidatiearts stelt de indicatie voor IMSR en is eindverantwoordelijk voor de hele behandeling.
- Vaak zijn in de intakefase ook de fysiotherapeut en psycholoog betrokken om een goed beeld te krijgen.
- Tijdens de behandeling zijn verschillende disciplines betrokken. Meestal naast de revalidatiearts ook een fysiotherapeut, ergotherapeut en psycholoog. Soms ook een maatschappelijk werker en bewegingsagoog.
- IMSR duurt in het algemeen ongeveer drie maanden, met meestal twee dagen per week behandeling.
- Bij uitzondering gebeurt IMSR bij fibromyalgie tijdens een klinische opname.
- De huisarts weet een revalidatiearts te vinden in de regio. Zie ook revalidatie.nl/waar-kan-ik-revalideren. Een aantal revalidatiecentra werkt samen in het Netwerk Pijnrevalidatie Nederland: nnpn.nu
- Een goede voorbereiding op het eerste bezoek aan de revalidatiearts is belangrijk! Meestal is er online informatie op de website van de instelling waar je naar wordt verwezen. Bij voorbeeld voor Rijndam op rijndam.nl/specialismen-behandelingen/revalidatie/chronische-pijn
- Overleg met de bedrijfsarts is zinvol als je tijdens de revalidatie minder kunt werken.