

Chronische pijn en/of vermoeidheid

**voor jongeren en jongvolwassenen
tussen 16 en 24 jaar**

Ben je tussen 16 en 24 jaar en heb jij chronische pijn en/of chronische vermoeidheid? Dan neem je in principe deel aan de adolescentengroep. Aan bod komen thema's zoals werk, studie, vrije tijd, wonen, huishouden en/of contact met anderen. Wat er precies besproken wordt in de bijeenkomsten bepalen jij en de andere deelnemers.

Doe mee!

Als je chronische pijn hebt en/of chronisch vermoeid bent, kun je niet alles meer doen wat je vroeger wel kon. Voor jou en voor je vriend(in), vrienden, kennissen of familie is het vaak niet duidelijk waardoor iets niet lukt.

Waarom kun je het ene moment wel een stuk fietsen en het andere moment niet? Leg dat maar eens uit!

Het is daarom belangrijk dat je leert om duidelijk te maken wat er met je aan de hand is, zodat je vriend(in), vrienden, kennissen of familie daar rekening mee kunnen houden.

Wat wordt er besproken?

De meeste jongeren met chronische pijn en/of vermoeidheid hebben problemen met werk of studie. Je gaat minder naar school, vervolgopleiding of je werk. Misschien ben je zelfs helemaal gestopt.

Wil jij verder met je opleiding of werk? Maar weet je niet hoe? Of wil je weten wat voor jou een geschikte sport is? Luister hoe anderen dit doen!

Bij het thema 'wonen' komen verschillende onderwerpen aan bod, zoals het wonen thuis of op jezelf en wat daarbij komt kijken. Al eens gedacht aan schoonmaken, koken, boodschappen doen en geldzaken? En al de keuzes die je hier in kunt maken; wat doe je zelf, wat laat je doen en hoe regel je dat vervolgens?

Al deze activiteiten bepalen je dagbesteding en dus ook de indeling van je vrije tijd.

Zo zijn er voor meerdere onderwerpen natuurlijk allerlei oplossingen te bedenken. Wat wil jij leren over contact met anderen of je hobby's? Wat kun je met jouw lichaam. Zorg dat je minder afhankelijk bent! Wij kunnen je daar bij helpen!

Wanneer, waar en hoe vaak

Er is twee keer per week een bijeenkomst van een uur op Rijndam locatie Westersingel. Meestal zijn de bijeenkomsten op maandag, dinsdag en/of donderdag. Je zit in een groep met twee tot acht deelnemers.

De begeleiders van de groep zijn meestal een fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog of een maatschappelijk werker. Er is voldoende aandacht voor iedereen. De begeleiders hebben allemaal ervaring met het revalideren van mensen met chronische pijn en/of vermoeidheid.

Deelname

De revalidatiearts meldt je aan. In de planning wordt rekening gehouden met je individuele therapie.

Heb je nog vragen? Stel ze aan je revalidatiearts!

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

Rijndam locatie Westersingel

Westersingel 300

3015 LJ Rotterdam

T 010 - 241 24 21

www.rijndam.nl



juli 2019