



Pijnrevalidatie Kort-klinische behandeling

Kort-klinische opname in Rijndam

Inleiding

U bent aangemeld voor een kort-klinische opname in Rijndam. Onderstaand vindt u praktische informatie.

Wat houdt kort-klinische pijnrevalidatie in?

Dit behandelprogramma helpt u om anders te leren omgaan met uw pijn en vermoeidheid. Er zal samen met u gekeken worden naar de factoren die van invloed zijn op uw klachten.

U leert om activiteiten geleidelijk op te bouwen en uit te breiden.

Ook leert u om inspanning en ontspanning op een gezonde wijze af te wisselen.

Wat is het doel van een opname?

Het belangrijkste doel van de revalidatie is het weer doen van activiteiten die voor u belangrijk zijn. Welke dat zijn, hangt van uw persoonlijke situatie af. In de revalidatie maakt u een start met participatie thuis en buitenshuis: huishouden, gezinstaken, werk, ed.

U heeft een eigen inbreng in het programma. Voorop staat wat u belangrijk vindt in het dagelijks leven.

U ontvangt hierbij hulp van een behandelteam dat bestaat uit een revalidatiearts, revalidatiearts in opleiding, verpleging, fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog, maatschappelijk werker, psychomotorisch therapeut en bewegingsagoog.

Hoe ziet de opname eruit?

U wordt 4 weken klinisch opgenomen om uw belastbaarheid te verhogen, zodat u aansluitend de poliklinische behandeling kunt volgen. De aansluitende poliklinische behandeling duurt maximaal 10 weken.

Tijdens de behandeling vinden ook enkele rondgesprekken plaats. Hierbij gaat u, samen met uw arts, uw behandelteam en uw naasten in gesprek om de voortgang van uw behandeling te bespreken.

In Rijndam maakt u een dagindeling waarin rust en activiteiten elkaar afwisselen, een dagschema. Het eerste weekeinde blijft u in Rijndam om uw dagschema goed te leren kennen en uit te voeren. Daarna gaat u de weekeinden naar huis om in uw eigen situatie toe te passen wat u heeft geleerd.

Hoe gaat het met medicijnen?

Het is de bedoeling dat u pijnmedicatie op vaste tijden inneemt, dus niet alleen als u veel pijn heeft. Om hier goed zicht op te krijgen komt de pijnmedicatie de eerste periode in beheer bij de verpleging. Andere

medicatie blijft in uw eigen beheer. Na een week bespreekt u met de arts of de pijnmedicatie weer in eigen beheer kan komen.

Veranderingen van medicatie bespreekt u altijd met de arts.

Afbouw van (pijn)medicatie kan een behandeldoel zijn. In overleg met uw arts kunt u kijken of dat mogelijk is en hoe dat het beste kan.

Wat moet u meenemen?

- Hulpmiddelen die u nu ook gebruikt,
- Medicatie,
- Materialen om uw tijdens rust hobby's en activiteiten te kunnen uitvoeren(boek, puzzel, haakwerk, tablet, ed),
- Sportkleding, zwemkleding

Hoe zijn uw naasten bij de behandeling betrokken?

Het is van belang dat iemand uit uw naaste omgeving is betrokken bij de behandeling. Uw naaste omgeving is op deze manier op de hoogte van uw revalidatiebehandeling en wat u hierin anders gaat doen.

Er wordt hiervoor een meeloop dag en gepland. Daarnaast is het fijn als uw naaste(n) aanwezig zijn bij de rondgesprekken die gepland worden.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de afdeling 010-2412468.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



Augustus 2019