

Adviezen voor verwijzers

Tips over hoe u kunt handelen nadat u een patiënt met chronische pijn heeft doorverwezen

› revalidatie › volwassenenrevalidatie › chronische-pijn

Denkt u erover of heeft u een patiënt met chronische pijn verwezen naar Rijndam? Hier enkele zaken die u kunt doen wanneer uw patiënt in afwachting is van revalidatiebehandeling.

Geruststellen

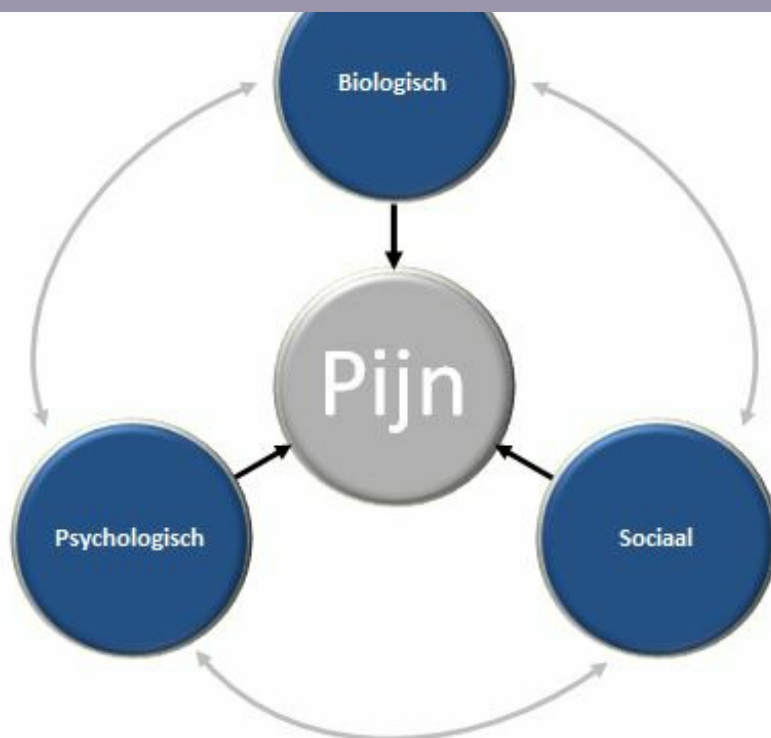
Leg uit welke diagnoses op welke manier zijn uitgesloten; dat het vaak voor komt dat artsen geen oorzaak (meer) vinden voor de klachten. Vraag of er nog specifieke ziektes zijn waar ze aan denken, dan kunt u daar nader op ingaan

Opstap tot activeren

Leg uit dat opbouwen van activiteiten kan en moet. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld het sensitisatie model. (<https://www.ntvg.nl/system/files/publications/2004125350001a.pdf>)

Opstap tot revalidatie

Maak duidelijk dat de klacht meerdere gevolgen heeft. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld het biopsychosociale model.



Activeren tot ritme

Moedig de patiënt aan om in een goed dag/nachtritme te komen: dagelijks op tijd opstaan en iets gaan doen, en 's avonds altijd op dezelfde tijd naar bed. Gebruik desgewenst de algemene slaapadviezen van de NHG (<http://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-slaap-slecht>).

Activeren tot beweging

Moedig de patiënt aan om in beweging te komen, zowel lichamelijk (bijvoorbeeld de hond uit laten), mentaal (bijvoorbeeld puzzelen, administratie) als sociaal (contact met werk, vrienden).

Activeren tot arbeid

Moedig de patiënt aan om te overleggen met werkgever of studiebegeleider over re-integratie. Wat kan er wel? Wat heeft patiënt nodig van werkgever om een stap te zetten? Soms blijkt dat revalidatie hierdoor een vliegende start kan maken. Patiënten zijn of al verbeterd of ze weten goed waar ze tegenaan lopen bij de opbouw.

Specialisten in revalidatie

[Volwassenenrevalidatie](#) | [Kinderrevalidatie](#) | [Arbeidsrevalidatie](#) | [Orthopedietechniek](#)