

## § Inleiding

Uw huisarts, fysiotherapeut of uw psycholoog heeft u geadviseerd deel te nemen aan het Chronisch Pijnprogramma van ELZ Kollum.

In deze folder leggen wij u uit wat dit programma inhoudt, zodat u zelf een weloverwogen besluit kunt nemen of u wilt deelnemen aan dit programma.

## § Voor wie is het programma bestemd?

Het multidisciplinaire programma waarbij fysiotherapie, psychologie en huisartsengeneeskunde hand in hand gaan, is bedoeld voor patiënten met chronische pijn. Het is wetenschappelijk aangetoond dat een multidisciplinaire aanpak een positieve invloed heeft op het functioneren van mensen met chronische pijn. Pijn noemen we chronisch wanneer er geen sprake meer is van zogenaamde weefselschade en de klachten langer bestaan dan drie maanden. Hierbij kunt u denken aan:

- chronische rug- en nekpijn
- hoofdpijn
- whiplash
- CANS (voorheen 'RSI')
- fibromyalgie

## § Doel van het programma

Wij streven er met u naar dat u meer gaat ondernemen met dezelfde pijn, dat u de baas

wordt over uw pijn, zodat niet de pijn bepaalt wat u doet, maar u zelf. Ook streven wij er naar dat u zich beter voelt met dezelfde pijn en dat u minder vaak een arts nodig heeft voor uw pijnklachten. Terugkeer naar werk kan ook tot de mogelijke doelen behoren.

## § Wie doet wat?

### ◆ *Huisarts*

De huisarts brengt uw medische voor-geschiedenis in kaart, doet een uitgebreid lichamelijk onderzoek en laat eventueel aanvullend medisch onderzoek doen. Hij/zij bespreekt met u verwijzing naar het programma en 6 weken na de start van het programma zal er een evaluatiemoment zijn, eventueel samen met uw partner of een andere belangrijke persoon. Ook gebruik van medicatie wordt met u besproken.

### ◆ *Fysiotherapeut*

De fysiotherapeut doet bij u eerst lichamelijk onderzoek. U krijgt uitleg over wat chronische pijn precies is, en wat de doelen zijn van het programma. U zult leren dat er wel sprake is van pijn, maar niet van letsel of beschadiging.

Daarnaast leert u uw pijn te beïnvloeden middels:

- het aanleren van ontspannings-oefeningen op basis van Mindfulness;
- het veranderen van uw dagstructuur (waaronder het afleren om op goede

dagen in te halen wat op slechte dagen is blijven liggen);

- het volgen van een trainings-programma om uw belastbaarheid en conditie te verbeteren;
- tevens leert u tijdens de training uw grenzen te herkennen en ervaart u dat bewegen goed voor u is.

### ◆ *Psycholoog*

De psycholoog wordt ingeschakeld als de indruk bestaat dat bepaalde gedachten over pijn, uw persoonlijkheidsfactoren, uw persoonlijke omstandigheden of de manier waarop u met de dingen omgaat, verbetering in de weg staan.

U krijgt door de gesprekken meer inzicht in de manier waarop gedachten, gevoelens en gedrag samenhangen met pijnklachten. Ook leert u hoe verandering van denken en gedrag de klachten en de gevolgen van de klachten kunnen beïnvloeden. Daarnaast kan het zijn dat zorgen en problemen uw pijn beïnvloeden. Deze verwerken of leren problemen beter het hoofd te bieden kan invloed hebben op de intensiteit van uw pijn.

## § Duur van het programma

Alles bij elkaar zal het programma ongeveer 6 maanden in beslag nemen. Over de vergoeding van de kosten kunt u het beste contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

## ⌘ Nog vragen?

Vraag uw ELZ-huisarts of -fysiotherapeut om meer informatie over het programma.

## ⌘ Namens ELZ Kollum:

G. Bosma-Winters  
J. Reitsma-Lutjes  
J. de Waard



## ⌘ Wat is ELZ Kollum?

ELZ Kollum is een samenwerkingsverband tussen huisartsen, fysiotherapeuten, eerstelijnspsychologen, verloskundigen, cesartherapeut en apothekers. Sinds begin 2010 is zij officieel een Stichting. ELZ Kollum heeft als doel toegankelijke, persoonlijke en doelmatige zorg aan te bieden. De hulpverleners streven ernaar om de zorg zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen en elkaar te versterken, waardoor de kwaliteit en de effectiviteit van de behandelingen zo optimaal mogelijk zijn en onnodige medicalisering wordt tegen gegaan.

[www.elzkollum.nl](http://www.elzkollum.nl)



**Kort en krachtig  
in de eerstelijns  
bij chronische pijn**

**Folder voor  
patiënten**

*Multidisciplinair  
programma  
door huisarts,  
fysiotherapeut  
en psycholoog*

