

# Chronische pijn en CIR



clinics in revalidatie

Niet de pijn maar jezelf op de voorgrond



## Wat is chronische pijn?

- Langer dan 3-6 maanden aanwezig.
- Oorzaak van pijn en gevolgen minder duidelijk.
- Ontregeling van het pijnsysteem.
- Complexe invloed op kwaliteit van leven.

# Biopsychosociaal model



## Biologisch:

- ziekte
- symptomen
- behandeling
- erfelijkheid

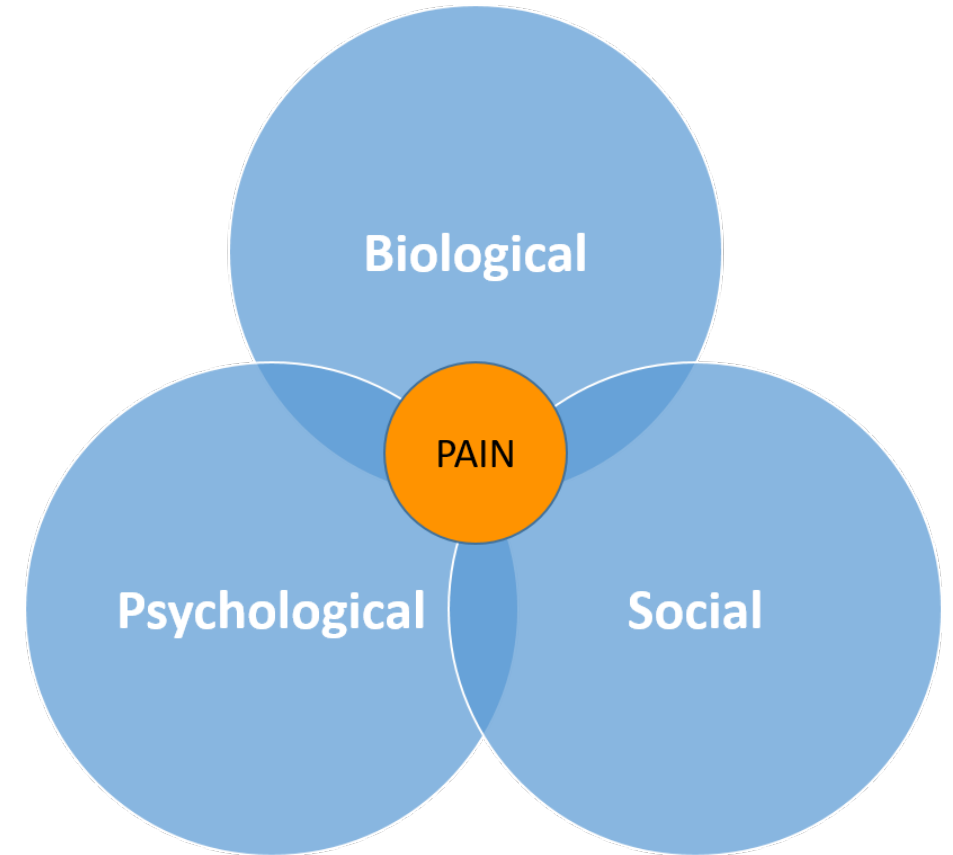


## Psychologisch:

- stress
- depressie
- verdriet
- wie ben ik
- schuldgevoel
- angst

## Sociaal:

- familie
- vrienden
- werk
- hobby
- geld





# Behandeling van chronische pijn



## Eerste stap: stepped care

- Niet zwaarder behandelen dan noodzakelijk.
- Starten met de eenvoudigste interventie die past bij de aandoening of de klachten.

Bijvoorbeeld:

- Eerstelijns fysiotherapie/ oefentherapie
- Netwerk chronische pijn
- POH-GGZ of psycholoog eerste lijn
- Re-integratie coach op het werk



## Tweede stap: matched care

Afstemmen van de behandeling op kenmerken cliënt:

- Wensen en behoeften van de cliënt.
- Ernst van de problematiek.
- Mentale en sociale factoren.
- Omgevingsfactoren.

In deze fase is Medisch Specialistische Revalidatie (MSR) een optie.



# MSR behandeling bij CIR

# CIR-traject



- Screening
- Advies van revalidatiearts
- Behandeling:
  - 10-12 weken, 1 ochtend en 1 middag per week;
  - Kennis en inzicht in groepssessies, daarna individueel;
  - Vanuit biopsychosociaal model.





## Doel van de behandeling

- Gericht op gedragsverandering.
- Niet primair gericht op pijnvermindering.
- Inzicht in factoren die de klachten in stand houden.
- Verbeteren van zelfredzaamheid.
- Meedoen in de maatschappij.



## Inhoud van de behandeling:

Vanuit het biopsychosociaal model:

- **Fysiek:** opbouwen van belastbaarheid met Graded Activity
- **Mentaal:** vergroten van psychologische flexibiliteit met ACT
- **Participatie:** focus op zinvolheid en zingeving, vanuit waarden
  
- **Doel:** verbeteren van de kwaliteit van leven



**Zijn er nog vragen?**



# clinics in revalidatie

Niet de pijn maar jezelf op de voorgrond