

## Chronische vermoeidheid

*Binnenkort word je onderzocht door het kinderrevalidatieteam van Meander Medisch Centrum, omdat je langdurige vermoeidheids- en/of pijnklachten hebt. De revalidatiearts heeft dit met jou en je ouder(s) besproken. In het multidisciplinaire team wordt tijdens een observatieperiode nagegaan of je in aanmerking komt voor een revalidatiebehandeling.*

### Wat is chronische vermoeidheid?

Als je chronisch vermoeid bent, voel je je altijd moe. Soms wordt dit het chronische vermoeidheidssyndroom genoemd (CVS). Het is geen vermoeidheid die alleen optreedt na inspanning of slecht slapen. Rusten of uitslapen helpt dan ook niet om er vanaf te komen. Als je CVS hebt, kun je ook andere klachten hebben, zoals spierpijn, hoofdpijn of pijn in je gewrichten. De klachten kunnen veel invloed hebben op het dagelijks leven. Je kunt moeite hebben met concentreren en bent bijvoorbeeld niet meer in staat volledig naar school te gaan. Ook kan het zijn dat je niet meer kan deelnemen aan je hobby's of het contact met vrienden en vriendinnen minder is geworden.

### Wat is de oorzaak voor de vermoeidheid?

Bij CVS zijn geen afwijkingen te vinden die duiden op een ziekte of aandoening in je lichaam. De arts die je naar de afdeling Revalidatiegeneeskunde verwezen heeft, heeft al onderzocht of er geen sprake is van een andere ziekte die de klachten kan verklaren. De uitslagen van bloedonderzoek of röntgenonderzoek zijn vaak volledig normaal. Een behandeling die de oorzaak in één keer aanpakt is er dan ook meestal niet. Tegenwoordig wordt er een verklaring gezocht in een combinatie van enerzijds aanleg en anderzijds een acute uitlokkende factor. Een uitlokkende factor kan bijvoorbeeld stress zijn, of dat je een ontsteking gehad hebt, zoals de ziekte van Pfeiffer. Als je langdurig onder spanning staat, vergroot dit de kans op CVS of het langer voortduren van de pijn.

### Hoe ziet de observatieperiode er uit?

Voordat gestart wordt met de behandeling vindt er onderzoek plaats. Deze zogenoemde observatieperiode duurt ongeveer vier weken. Het observatie-/behandelteam zal eerst je functioneren in kaart brengen. Het team bestaat uit de revalidatiearts, fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog en maatschappelijk werker en jou zelf. Samen met jou probeert het team helder te krijgen waarom vermoeidheidsklachten hebt, hoe je ermee omgaat en waardoor de klachten blijven bestaan. Het is ook van belang om bij jezelf na te gaan wat de invloed is van de vermoeidheid op je dagelijks leven. Je krijgt hiervoor afspraken bij de verschillende teamleden.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

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

Veel factoren kunnen meespelen bij het ontstaan en het in standhouden van chronische klachten. Daarom gaan wij uit van het bio-psychosociaal model. Er wordt aandacht besteed aan lichamelijke- (bio), psychologische (psycho) en omgevingsfactoren (sociaal).

## Wie komt je tegen in de observatieperiode?

Hieronder stellen we ons team aan je voor en geven we aan wat de observatie inhoudt.

Het revalidatieteam van Meander Medisch Centrum kan bestaan uit:

- revalidatiearts
- fysiotherapeut
- ergotherapeut
- maatschappelijk werker
- psycholoog

### Revalidatiearts

De revalidatiearts heeft naar aanleiding van het intakegesprek samen met jou en je ouders besloten tot de observatie voor chronisch vermoeidheidssyndroom. De revalidatiearts coördineert de observatie en later de behandeling tussen jou en je ouders.

### De fysiotherapeut

Bij de fysiotherapie bekijken we jouw lichamelijke mogelijkheden. We nemen een conditietest op de loopband af en verrichten lichamelijk onderzoek naar beweeglijkheid, spierkracht en coördinatie van je lichaam. Tijdens de fysiotherapie dien je dan ook sportkleding en -schoenen aan te hebben. De eerste keer dat je bij de fysiotherapeut komt, is aanwezigheid van (een van) je ouders gewenst. In de observatieperiode zal de fysiotherapeut in overleg met jou een basisvaardigheid uitkiezen (lopen of fietsen) waarvoor je thuis zal gaan trainen. Deze loop- of fietsafstand dient als leidraad voor verdere conditieopbouw.

### De ergotherapeut

Bij de ergotherapie bekijken we samen met jou de praktische problemen die je tegenkomt in het dagelijkse leven nu je vermoeidheids- of pijnklachten ervaart. We kijken niet alleen naar welke activiteiten je nu doet, maar ook naar activiteiten die je graag weer zou willen doen. Ook de balans tussen wat je doet en wat je kunt gedurende de dag en de week komt aan de orde. Tijdens de eerste bijeenkomst is aanwezigheid van (een van) je ouders gewenst.

### De psycholoog

De psycholoog kijkt naar de psychologische factoren die met de vermoeidheid of pijn samen kunnen hangen, door een kennismakingsgesprek met jou en je ouders. Indien nodig kan een kortdurend, screenend of een uitgebreid psychologisch onderzoek plaats vinden. Op basis van deze gegevens maakt de psycholoog een inschatting of de hier geboden revalidatiebehandeling aansluit bij de wensen en behoeften van jou en het gezin waar je deel van uitmaakt.

### De maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker kijkt naar de impact die de klachten hebben op je rol thuis in jullie gezin. Ook de invloed van je klachten op je sociale contacten en school worden besproken. Daarnaast gaat de

maatschappelijk werker na waar je ouders tegenaan lopen en welke hulp zij nodig hebben om jou goed te kunnen steunen tijdens de revalidatie.

De maatschappelijk werker brengt ook in kaart wat in jouw omgeving speelt en mogelijk invloed kan hebben op wat je aankan. Tijdens de observatieperiode heeft de maatschappelijk werker tweemaal een gesprek met jou en je ouders, waarvan het eerste gesprek is met jou. Zoveel mogelijk wordt geprobeerd om het intakegesprek gezamenlijk met de psycholoog te plannen. Dan zit je dus om tafel met de psycholoog, de maatschappelijk werker, je ouders en jijzelf.

## **Teambespreking**

Na afronding van deze observatieperiode bespreken de behandelaars en revalidatieartsen hun bevindingen met elkaar. Er wordt een voorstel gedaan voor een behandeling. Dit kan een revalidatiebehandeling zijn in Meander Medisch Centrum, maar er kan ook een advies komen of een externe verwijzing. Jongeren met primaire psychiatrische of ernstige psychologische problematiek komen niet in aanmerking voor onze revalidatiebehandeling.

## **Hoe gaat de revalidatiebehandeling in zijn werk?**

Na het overleg binnen het team bespreekt de revalidatiearts het behandelvoorstel met jou en je ouder(s). Bij een behandeling in het revalidatieteam is dit een combinatie van oefenen en gesprekken. Het is belangrijk dat je zelf aangeeft wat je wilt bereiken en waar je hulp bij nodig denkt te hebben. Ook je ouders hebben te maken met de problematiek van chronische pijn of vermoeidheid. Daarom is het een voorwaarde voor de behandeling dat je ouders actief meedoen.

Wanneer we met elkaar overeenstemming hebben over het behandelplan kan het uitgevoerd worden. Wat het behandelplan is, verschilt per persoon. De behandeldoelen kunnen bijvoorbeeld zijn: langer kunnen lopen, sporten, of voldoende energie hebben om naar school te gaan. De behandeldoelen worden samen met jou vastgelegd in een therapieboekje. Je hebt afspraken met verschillende behandelaars. Meestal zijn dit dezelfde mensen die je gezien hebt in de observatieperiode. De revalidatiearts heeft regelmatig afspraken met het team en met jou en je ouders om te zien of de behandeling goed verloopt en wat er nodig is om vooruitgang te boeken.

## **Hoe lang duurt de revalidatiebehandeling?**

Na de observatieperiode van vier weken kan je starten met de behandeling als dat de uitkomst is van het teamoverleg. De behandeling door de fysiotherapeut en ergotherapeut vindt wekelijks plaats op vaste tijden. De behandeling duurt 12 weken, waarna in een minder intensieve frequentie vervolcontacten kunnen worden afgesproken indien nodig.

## **Wie betaalt de kosten van mijn revalidatiebehandeling?**

In de meeste gevallen vergoedt de ziektekostenverzekeraar de revalidatiebehandeling. Voor meer informatie hierover kun je contact opnemen met de zorgverzekeraar. De kosten voor het niet verschijnen op of te laat afzeggen van een afspraak, kun je niet declareren bij je zorgverzekeraar.

## **Waar moet u zijn voor uw revalidatieonderzoek en -behandeling?**

---

De afdeling Kinder- en Jeugdrevalidatie bevindt zich op locatie Amersfoort van Meander Medisch Centrum, Maatweg 3, 3813 TZ Amersfoort. Je kunt het ziekenhuis bereiken met eigen vervoer en openbaar vervoer. Kijk voor meer informatie over de bereikbaarheid op onze website: [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl).

---

## Behandelafspraken

De afspraken voor het onderzoek en de revalidatiebehandeling vinden plaats van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 uur en 17.00 uur. De revalidatiearts bepaalt de frequentie van de behandelingen en bij welke behandelaars je terecht komt. Vervolgens maken de medewerkers van de afdeling Planning de behandelafspraken, zoveel als mogelijk aansluitend. Je krijgt hier telefonisch of schriftelijk bericht van.

## Kosten voor het niet verschijnen op een afspraak

Bent u verhinderd voor een afspraak, dan dient u dat minimaal 24 uur van tevoren bij de polikliniek te melden. Dit kan via het afsprakennummer 033 - 85046070 (ma t/m vrij van 8.00-16.30 uur). Als u te laat of niet afzegt, krijgt u een rekening van €50,-. Deze kosten moet u zelf betalen en kunt u niet declareren bij uw zorgverzekeraar. Dit zogenoemde wegblijftarief of no-show tarief is in overeenstemming met het beleid van het ministerie van VWS. Meer informatie over het wegblijftarief vindt u op de website [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl).

## Meer informatie?

Wil je meer informatie over de observatieperiode of de revalidatiebehandeling? Bel dan het algemene telefoonnummer 033 - 850 50 50 en vraag naar de afdeling Revalidatiegeneeskunde. De telefonist(e) verbindt je door. Je kunt ook onze afdelingswebsite bezoeken via [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl).

Heb je algemene vragen, suggesties of klachten? Wij vinden jouw mening belangrijk. Heb je vragen, suggesties of klachten dan kun je terecht op onze website [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl).