

Groepsbehandeling bij fibromyalgie

Bij het bezoek aan uw revalidatiearts heeft u aangegeven interesse te hebben in een groepsbehandeling voor fibromyalgiepatiënten. In deze brochure vindt u meer informatie over het doel en de inhoud van deze behandeling en de voorwaarden voor deelname. Wat is het doel van de groepsbehandeling? Door de fibromyalgie bent u beperkt in uw doen en laten. De pijn en vermoeidheid zorgen ervoor dat u in het dagelijkse leven minder goed functioneert dan u gewend was. Een goede medische behandeling, gericht op het verminderen van klachten, is er niet. In de groepsbehandeling kunnen we u wel handvatten aanreiken, zodat u thuis en/of op het werk beter met de fibromyalgie om kunt gaan. De behandeling richt zich er vooral op dat u meer kunt doen in het dagelijkse leven, bij de klachten die u ervaart. Er is plaats voor twaalf tot veertien deelnemers. Met de overige deelnemers kunt u ervaringen uitwisselen en u kunt elkaar stimuleren. Zo voorziet de groepsbehandeling ook in lotgenotencontact.

Wat houdt de groepsbehandeling in?

De groepsbehandeling bestaat uit zeventien groepsbijeenkomsten, die wekelijks op woensdag plaatsvinden (data en tijd vindt u in de uitnodiging, die u nog ontvangt). De bijeenkomsten bestaan uit een mix van groepsgesprekken met activiteiten en/of ontspanning. Bij twee van deze bijeenkomsten wordt u samen met uw partner of iemand anders uit uw naaste omgeving verwacht (zie 'Voorwaarden').

Eerste bijeenkomst

Tijdens de eerste bijeenkomst maakt u kennis met de leden van het revalidatieteam en met de andere deelnemers. Er vindt een rondleiding plaats en u ontvangt een map met informatie.

Het revalidatieteam

Het revalidatieteam van Meander Medisch Centrum verzorgt de groepsbehandeling. Dit team bestaat uit een fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker en een psycholoog.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut leert u op een goede manier bewegen en u wordt zich bewust van een goede houding. Ook leert u hoe u zelfstandig eigen beweeglijkheid, spierkracht en uithoudingsvermogen kunt onderhouden en zoveel mogelijk kunt verbeteren. Daarnaast maakt u bij de fysiotherapeut kennis met sport- en bewegingsactiviteiten. Na de groepsbehandeling kunt u die zelfstandig uitoefenen. U leert hierbij ook hoe u beter kunt ontspannen.

Ergotherapeut

De ergotherapeut kijkt vooral naar de verdeling tussen activiteit en rust in uw dagelijkse leven. U leert inzicht te krijgen in uw dag- en weekindeling en u krijgt zonodig advies hierover. Ook adviseert de ergotherapeut u over een goede lichaamshouding tijdens uw dagelijkse activiteiten. Samen behandelt u een deel van het boek 'De Pijn de Baas'.

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 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.meandermedischcentrum.nl

U kunt dit boek de eerste bijeenkomst aanschaffen (zie 'Voorwaarden'). Tevens wordt een persoonlijk toekomstplan opgesteld.

Maatschappelijk werk

Met de maatschappelijk werker heeft u in groepsvorm gesprekken over de beperkingen die u ervaart in uw dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld in de werksituatie en in de relaties met uw partner, familie of vrienden. Ook het omgaan met verlies van gezondheid is onderwerp van gesprek. Daarbij leert u zich vooral te richten op mogelijkheden in plaats van beperkingen. Ook bij deze bijeenkomsten komt het boek 'De Pijn de Baas' aan de orde.

Psycholoog

De psycholoog behandelt in groepsvorm een aantal theorieën over pijn en pijnbeleving. Daarnaast krijgt u adviezen over het omgaan met pijn en fibromyalgie. U leert op een andere manier omgaan met negatieve emoties en gedachten die bij fibromyalgie een rol kunnen spelen.

Wat zijn de voorwaarden voor deelname?

Om voldoende resultaat te behalen uit deze groepsbehandeling, stellen we een aantal voorwaarden aan uw deelname. Als u niet in staat bent om aan deze voorwaarden te voldoen, dan kunt u helaas niet deelnemen. Deze voorwaarden zijn:

- U maakt voldoende tijd vrij voor de groepsbehandeling en de huiswerkopdrachten.
- We verwachten van u dat u alle bijeenkomsten aanwezig bent.
U mag hooguit éénmaal afwezig zijn. Als u twee keer afwezig bent geweest, krijgt u een afspraak met uw revalidatiearts om uw situatie te bespreken. Voor een vakantie wordt geen uitzondering gemaakt. We hebben rekening gehouden met de herfstvakantie en voorjaarsvakantie. Hierin zijn geen bijeenkomsten gepland.
- U bent voldoende bereid en gemotiveerd om van leefstijl te veranderen.
- Uw conditie is zodanig dat u in staat bent één dag per week deel te nemen aan de groepsbehandeling. Concreet betekent dit:
 - U kunt zich zonder hulpmiddel verplaatsen tussen de verschillende lesruimtes. De groepsbehandeling wordt in ruimten gegeven die soms ver uit elkaar liggen.
 - U bent in staat een dag per week, twee à drie uur aaneensluitend, actief deel te nemen aan alle onderdelen van de groepsbehandeling, zowel de groeps- en individuele gesprekken als de bewegings- en ontspanningsactiviteiten.
 - Wij adviseren u sport- en recreatieactiviteiten alleen uit te blijven oefenen als het de groepsbehandeling niet in de weg staat.
 - U bent tijdens de groepsbehandeling niet in behandeling bij een andere therapeut (bijvoorbeeld manuele therapie of psychotherapie). Als dit wel het geval is, dient u die therapie vóór aanvang van de groepsbehandeling te stoppen. Overleg bij twijfel met uw revalidatiearts.
 - U bent in staat binnen een groep te functioneren en u gaat ermee akkoord dat er tijdens de groepsbehandeling, geen aandacht wordt besteed aan persoonlijke psychosociale problematiek of psychische problemen en stoornissen.
 - U zorgt ervoor dat een partner, huisgenoot of direct familielid deelneemt aan de partnerdagen.
 - U beheerst de Nederlandse taal goed (lezen, spreken, schrijven).
Dit is noodzakelijk voor het lezen van het lesmateriaal, het maken van de huiswerkopdrachten en de interactie in de groep.
- U regelt zelf vervoer naar de groepsbehandeling in het ziekenhuis.
- U kunt zwemmen. Zwemmen (therapie in water) is onderdeel van de groepsbehandeling.

- U bent bereid de eigen bijdrage voor deze groepsbehandeling van € 55,- door middel van een acceptgiro te voldoen. Hiermee worden kosten gedekt die de verzekering niet vergoedt. U krijgt hiervoor onder andere het boek "De Pijn de Baas" en een map met lesmateriaal. Het boek maakt een belangrijk deel uit van de groepsbehandeling.
- U heeft tijdens de groepsbehandeling uw mobiele telefoon uitgeschakeld.

Wat neemt u mee naar de bijeenkomsten?

Neemt u bij de eerste bijeenkomst een pasfoto mee. Deze komt in uw dossier.

Voor de verschillende onderdelen in het programma vragen wij u de volgende zaken mee te nemen:

- Zwemmen: zwemkleding, handdoek, badslippers;
- Sport en fysiotherapie: sportkleding;
- Ontspanningsoefeningen: warme sokken, trui of dekentje, hoofdkussentje.

Hoe geeft u zich op voor de groepsbehandeling?

Uw revalidatiearts heeft u op de lijst voor de groepsbehandeling geplaatst.

- Vóór de start ontvangt u een uitnodiging. Als u wilt deelnemen aan de groepsbehandeling, stuurt u het antwoordformulier binnen één week terug. Vervolgens plannen wij u in.
- Ongeveer zes weken voor de groepsbehandeling ontvangt u een oproep van de ergotherapeut voor een gesprek. Tijdens dit gesprek helpt de ergotherapeut u bij het formuleren van uw hulpvragen die u tijdens de behandeling centraal wilt stellen. Dit duurt ongeveer een half uur.
- Twee weken voor de groepsbehandeling ontvangt u per post een lesschema en een plattegrond.
- Zes weken na aanvang van de groepsbehandeling bespreekt het behandelteam de voortgang van alle deelnemers. Bij bijzonderheden wordt daarvan verslag gedaan in de groep of aan de individuele deelnemer.

Wat gebeurt er na afloop?

Na afloop van de groepsbehandeling krijgt u een afspraak op het spreekuur van uw revalidatiearts. Deze bespreekt met u het resultaat van de groepsbehandeling. Daarna informeert de revalidatiearts uw huisarts schriftelijk.

Enkele maanden na afloop van de groepsbehandeling organiseren wij een zogenaamde 'terugkomdag'. Tijdens deze bijeenkomst komen onder andere uw vorderingen van uw persoonlijk toekomstplan aan bod.

Bezoekadres

Meander Medisch Centrum
Afdeling Revalidatiegeneeskunde
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

U kunt de afdeling Revalidatiegeneeskunde bereiken op werkdagen tussen 8.00 en 16.30 uur, via het algemeen telefoonnummer: 033 - 850 50 50.