

Multi-
disciplinair
Pijn-
centrum

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

BOOST-programma

BOOST

Belastbaarheid

Opbouwend

Ondersteunend

Stapsgewijs

Therapeutisch

Inhoud

Voor wie?

Wat?

Visie

Doel

Inhoud en verloop

Wat na?

Concreet

Team



Voorwoord

BOOST is een revalidatieprogramma voor mensen met chronische pijnklachten die hun leven een andere wending willen geven. Dit is vaak een moeilijke of schijnbaar onmogelijke opdracht. Een aangepaste, deskundige begeleiding en ondersteuning kan hierbij zeker een verschil maken. Deze brochure geeft meer informatie over de inhoud en doelstelling van het programma.

1. Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor personen met chronische pijn (pijn die langer dan drie maanden bestaat) waarbij de pijn een grote impact heeft op het dagelijks functioneren.

Deelnemen aan het programma is enkel mogelijk nadat de patiënt...

- een intake heeft gehad bij het multidisciplinair pijnteam
- het advies gekregen heeft van het team om aan het programma deel te nemen
- de reeks van pijneducatiesessies heeft gevolgd.

2. Wat?

BOOST is een specifiek groepsprogramma van 19 sessies voor maximaal 6 deelnemers. Het programma wordt begeleid door een kinesitherapeut, ergotherapeut, psycholoog en sociaal verpleegkundige.

Er wordt een individueel oefenprogramma opgesteld, op basis van mogelijkheden, grenzen en doelstellingen. Ook de psychologische factoren die bij chronische pijn een rol kunnen spelen, komen in de groepsbenadering aan bod.

3. Visie

In onze benadering staat de patiënt steeds centraal. Er wordt een eigen verantwoordelijkheid verwacht om samen te werken aan een zo efficiënt mogelijk oefenprogramma. De patiënt heeft dus een eigen inbreng, zodat we samen een aangepaste weg vinden, de weg naar een actievere levensstijl met aandacht voor bepaalde principes. We willen het accent verleggen van pijn als vijand, naar pijn als gezelschap.

4. Doel

BOOST wil een context creëren die informierend, begeleidend, sturend en activerend is. Dit zijn de pijlers om te komen tot constructieve verandering die de vicieuze pijncirkel kan doorbreken.

Eén van de doelstellingen is om het functioneren en de belastbaarheid gradueel te verhogen met het oog op mogelijke maatschappelijke re-integratie. Een andere doelstelling richt zich op het trainen van de psychologische flexibiliteit in de confrontatie met pijn om het algemeen welbevinden te vergroten.

Het programma wil iedere deelnemer een duw geven in de goede richting.

5. Inhoud en verloop

Tijdens het programma zoeken we naar een evenwicht tussen belasting en belastbaarheid. We trachten u aan te leren dit evenwicht ook in het dagdagelijks leven te respecteren.

Om de belastbaarheid in kaart te brengen worden testmomenten en gesprekken uitgevoerd, zodat een evenwichtig individueel oefenprogramma kan opgesteld worden. We houden er rekening mee om te starten op een aangenaam aangepast niveau om dan gradueel de belasting en dus ook de belastbaarheid op te bouwen met behoud van het evenwicht.

We overlopen ook samen de persoonlijke doelstellingen en geven hier gerichte oefeningen voor. Ook time management kan een onderdeel zijn van een individueel programma.

Zoals al eerder vermeld, is er een multidisciplinaire begeleiding.

- De kinesitherapeut en ergotherapeut volgen de patiënt tweemaal per week tijdens het oefentraject, sturen bij en geven feedback.
- De psycholoog ziet de groep éénmaal per week om andere factoren te exploreren die impact hebben op de pijnervaring en om psychologische vaardigheden aan te leren die hierop aansluiten.
- De sociaal verpleegkundige is ook steeds beschikbaar voor maatschappelijke vragen en om te helpen bij loopbaanbegeleiding en andere sociale aspecten.

6. Nadien

Op het einde van het programma evalueren we de vooruitgang. We hebben ook opnieuw een gesprek met de patiënt waarin de ervaringen en veranderingen besproken worden. In overleg met de patiënt kan er eventueel een verlenging van 8 sessies worden afgesproken. Hiervoor moet wel aan bepaalde voorwaarden voldaan zijn.

Na het programma plannen we nog tweemaal een individueel evaluatiegesprek. Op die manier ondersteunen we ook nog op langere termijn na het programma. Wij toetsen dan of de gemaakte afspraken en vorderingen behouden zijn en kunnen indien nodig opnieuw bijsturen.

7. Concreet

- **Frequentie:** 19 sessies (met mogelijkheid tot verlenging van 8 sessies)
- **Wanneer:** maandag en vrijdag
- **Waar:** OLV Ziekenhuis campus Aalst - Dienst Fysische revalidatie
- **Duur:**
 - 1u 30min op maandag (enkel fysiek oefenprogramma)
 - 3u op vrijdag (zowel fysiek- als psychologisch oefenprogramma)
- **Kostprijs:** Onze revalidatie is gebonden aan de tarieven van de RIZIV-nomenclatuur. Wij hanteren hiervoor de officiële tarieven.

8. Team

Multidisciplinair pijncentrum, teamleden:

Pijnverpleegkundige:

Latoya Van Den Broeke & team

Klinisch psycholoog:

Roel Voorspoels

Kinesitherapeute:

Marlies Verbruggen

Sociaal verpleegkundige:

Helga Schutyser

Ergotherapeute:

Jasmien De Smedt

Medisch Coördinator:

dr. Jan De Witte



Contactgegevens

Multidisciplinair Pijn centrum

Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Contactpersoon

- Helga Schutyser: tel. 053/72 87 50
- Email: Helga.schutyser@olvz-aalst.be
- Secretariaat: tel. 053/72 49 16

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 27/10/2020