

Revalidatiecentrum  
DRECHTSTEDEN • HAAGLANDEN



Samen maken we het verschil.

# Revalideren bij aanhoudende pijnklachten



**REVALIDATIE CENTRUM  
DRECHTSTEDEN HAAGLANDEN  
BRENGT JOU IN BALANS**

# VEELGESTELDE VRAGEN

## Wat doet ons revalidatiecentrum?

Revalidatiecentrum Drechtsteden - Haaglanden verzorgt maatwerk revalidatieprogramma's voor mensen die al langere tijd pijnklachten hebben en die ondanks eerdere zorg worden beperkt in hun dagelijks functioneren. De behandeling is erop gericht jouw grip te geven op je pijnklachten. Dit doen wij door te kijken naar alle factoren die een rol spelen bij de klachten; fysiek, emotioneel, je gedachten en gedrag.

## Wanneer kan je baat hebben bij multidisciplinaire revalidatie?

**Heb je last van één van de volgende klachten?**

**Dan kan je baat hebben bij onze revalidatie.**

- Chronische pijnklachten in botten of spieren (bijv. Fibromyalgie, Reuma)
- Chronische pijnklachten aan hoofd, nek, schouder, arm, rug of bekken (bijv. Whiplash of RSI)
- Klachten vallend onder Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK)
- Functioneel Neurologische Stoornis (FNS)

## Wanneer kom je in aanmerking voor multidisciplinaire revalidatie?

Je komt in aanmerking als je huisarts, bedrijfsarts of specialist inschat dat multidisciplinaire revalidatie een passende behandeling is bij jouw klachten. Hij/ zij maakt de afweging op basis van de duur van de klachten (minimaal drie maanden), de eerder doorlopen zorg (bijvoorbeeld bij een fysiotherapeut of psycholoog) en de gevolgen van de klachten op jouw kwaliteit van leven.

## Worden de kosten vergoed?

De revalidatiezorg die je bij ons krijgt wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Wel moet je rekening houden met het wettelijk verplichte en eventuele vrijwillige eigen risico.

# WAT KAN IK VERWACHTEN?

## Fase 1: Screening

Om je aan te melden heb je een verwijzing nodig. Je behandelend arts kan digitaal verwijzen via ZorgDomein of via onze website. Je wordt door ons gebeld zodra wij de verwijzing hebben ontvangen.

Vervolgens nodigen we je uit voor een telefonisch screeningsgesprek. In dit gesprek bespreken wij of je klachten en behoeften aansluiten bij ons revalidatiecentrum.

## Fase 2: Intake

De intakefase bestaat uit een indicatiegesprek bij de revalidatiearts en een intake bij een fysiotherapeut en psycholoog. Tijdens deze fase bepalen wij of de revalidatie een passende behandeling is voor je klachten. Vooraf vragen wij je om een aantal gerichte vragenlijsten in te vullen.

Na de intake stellen wij op basis van jou problematiek en hulpvraag een maatwerk behandelplan op. Het behandelteam en aanpak verschilt dus per persoon. Je zult binnen twee weken na de intake starten met het revalidatietraject.

## Fase 3: Behandeling

Het doel van deze fase is dat we de beperking(en) als gevolg van je klachten positief gaan beïnvloeden. De focus ligt niet op het bestrijden van de pijn maar op het leren omgaan met de pijnklachten. Gedurende veertien weken lang kom je twee tot drie dagdelen per week naar ons toe, waarin je samen met een team van behandelaren aan jouw doelen werkt.

De begeleiding kan zich richten op het beter bewegen, je grenzen (h)erkennen en beter ontspannen. Hierdoor leer je de regie terug te vinden over jouw klachten en je leven.

## Hoe intensief is het revalidatietraject?

Over het algemeen ervaren onze revalidanten een revalidatietraject als intensief, zowel fysiek als emotioneel. Wij vragen je drie dagdelen per week beschikbaar te zijn waarbij je gemiddeld 3 afspraken per week hebt. Bovendien zul je thuis aan de slag gaan met opdrachten en is tijd en rust nodig om na te denken over alles wat je leert.

## Kan ik een revalidatietraject combineren met mijn werk of studie?

Voor een goed resultaat van de behandeling is het belangrijk om thuis en op het werk ruimte te creëren. Revalidatieuren kun je zien als werkuren. Blijven werken is in het algemeen mogelijk op de dagen dat je niet naar de revalidatie komt.



## Meer weten?

Heb je vragen of wil je een beter beeld krijgen bij wat we doen? Stel je vragen gedurende onze screening of neemt telefonisch contact met ons op.

Wij zijn telefonisch bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8:30-17:00 uur voor al je vragen.

Volg ons ook op social media:



### Zoetermeer

J.L van Rijweg 129  
2713 HZ Zoetermeer  
079 - 20 02 000  
post@rc-h.nl  
www.rc-h.nl

### Dordrecht

Berkenhof 100  
3319 WB Dordrecht  
078 - 30 31 250  
post@rc-d.nl  
www.rc-d.nl