

steeds terugkerende (pijn)klachten?

neem de regie in eigen hand!

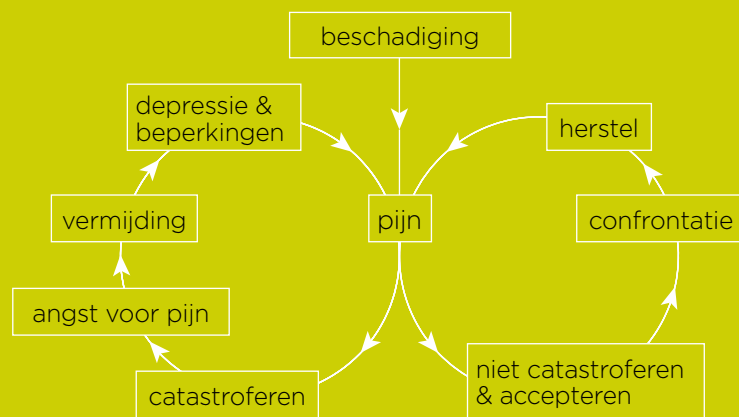
Hans van Rijswijk, fysiotherapeut en Milly Smit, psycholoog bieden een behandelingstraject waarin u, de huisarts, de fysiotherapeut en de psycholoog samenwerken.

Heeft u regelmatig terugkerende **lichamelijke (pijn)klachten** en wordt u hierdoor beperkt in uw dagelijks functioneren? Heeft u genoeg van de overheersende rol van de pijn? Dan is deze behandeling wellicht geschikt voor u.

Snel reageren als pijn zich voordoet, verkleint de kans dat de klachten chronisch worden. Door meer inzicht in uw klachten, krijgt u handvatten om adequaat met de pijn om te gaan en uw functioneren te verbeteren.

Ook als u een ziekte heeft waarbij chronische pijn een rol speelt, kan deze behandeling u **helpen beter te functioneren** met uw beperkingen en mogelijkheden.

Uit onderzoek is gebleken dat 10-30% van de Nederlandse bevolking chronische pijn heeft. Dit heeft ingrijpende gevolgen voor de kwaliteit van leven. Behalve dat men met de pijn wordt geconfronteerd, kan men verliezen ervaren: verlies van werk, van sociale contacten, van het beleven van plezier. Dit heeft grote gevolgen voor het welbevinden. Somberheid ligt op de loer.



De **viciuze cirkel** die ontstaat als lichamelijke pijn psychische pijn veroorzaakt en psychische pijn op zijn beurt lichamelijke pijn, moet worden doorbroken om tot werkelijk welbevinden te komen. De gecombineerde fysio- en psychotherapeutische behandeling die wij bieden, wordt uitgevoerd vanuit het biopsychosociaal model. Dit betekent dat onderzoek en behandeling gericht zijn op zowel het lichamenlijk als het psychisch en sociaal functioneren. Deze totale aanpak leidt tot **langdurig positief effect** ten aanzien van de pijnklachten.

Het behandeltraject bestaat uit verschillende fasen. De **huisarts** staat aan het begin van de diagnostische fase. Uw huisarts kent uw medische achtergrond het best. Hij of zij brengt uw klachten in kaart en bekijkt of er aanvullend specialistisch onderzoek nodig is, en of ons behandelprogramma geschikt voor u is. Wanneer u door de huisarts naar ons wordt doorverwezen, zullen de behandelaars uw klachten in kaart brengen. Daarop volgt een gezamenlijke voorlichting.

Voor de **fysiotherapeut** betekent dit allereerst een lichamenlijk onderzoek, waarin gekeken wordt naar uw klachten en beperkingen, en ook – en dat is minstens zo belangrijk – naar wat u wel kunt. Van hieruit wordt een persoonlijk programma samengesteld om uw pijn te verlichten en tegelijkertijd uw belastbaarheid te vergroten. U wordt behandeld en u oefent in de praktijk; daarnaast krijgt u huiswerk oefeningen mee die u gemakkelijk kunt uitvoeren.

“Deze totale aanpak leidt tot langdurig positief effect ten aanzien van de pijnklachten.”

Dit is niet uitsluitend op de pijn gericht, maar op het **verbeteren** van uw algemene beweeglijkheid en conditie, in een opbouw die we samen bepalen en afspreken.

De **psycholoog** kijkt in haar onderzoek naar hoe u met uw klachten omgaat. Waar ligt uw weerbaarheid en waar liggen uw struikelblokken, en wat is de rol van de pijn in uw dagelijks leven. Wanneer dit in kaart is gebracht, gaat u in gesprek over de bevindingen. Dit is gericht op wat voor u nu echt belangrijk is in uw leven en hoe u daar naar kunt blijven leven, al dan niet met pijn.

De **psycholoog en de fysiotherapeut** overleggen regelmatig over de voortgang van uw behandeling en stemmen hun werk op elkaar af.

De tijdsduur van het behandeltraject is afhankelijk van de soort klacht. Gemiddeld zal het uitkomen op een introductiebijeenkomst, zes tot twaalf fysiotherapeutische en zes tot acht psychotherapeutische behandelingen. In eerste instantie wekelijks, daarna wordt er afgebouwd. Tot slot wordt er na drie maanden een gezamenlijke zitting gepland ter evaluatie.

De behandelingen van de fysiotherapeut worden **vergoed** indien u aanvullend verzekerd bent. De behandelingen van de psycholoog worden acht keer vanuit het basispakket vergoed. Iedere sessie bij de psycholoog heeft tien euro eigen bijdrage.

Lees hiervoor de voorwaarden van uw ziektekostenpolis.

Contact

Hans van Rijswijk
020-4207361
fysiotherapiehansvanrijswijk@planet.nl

Milly Smit
06-19174567
millysmit@nerf.nl

De fysiotherapeut en de psycholoog hebben beiden een kleine intieme praktijk, gericht op het onderzoeken, behandelen en voorkomen van lichamelijke en psychische klachten. Hierbij staan kwaliteit, aandacht en tijd voor de patiënt voorop. Wetenschappelijk onderbouwd werken is een middel, maar de patiënt als geheel staat altijd centraal. Zij richten zich op de preventie van chroniciteit door in nauwe samenwerking in een vroeg stadium te starten met een behandeling. Zij geven goede voorlichting, adviezen en instructies die de patiënt inzicht geven in zijn of haar gezondheidsprobleem, met als doel gereedschap aan te reiken om zelf invloed op de klachten te kunnen uitoefenen.

Hans van Rijswijk, fysiotherapeut

is in 1990 afgestudeerd aan de Stichting Academie voor Fysiotherapie Amsterdam (SAFA). Sinds 2000 heeft hij een eigen praktijk aan de Prinsengracht. Daarvoor heeft hij gewerkt in verschillende facetten van het vak: in een revalidatiecentrum, een verpleeghuis, bij sportclubs en in verschillende eerstelijns praktijken. De laatste jaren richt hij zich vooral op chronische pijnpatiënten. Hij heeft zich op dit gebied verder gespecialiseerd door middel van specifieke nascholing. Verder heeft hij veel ervaring in het behandelen van (sport) blessures, rugklachten, en in het opzetten van revalidatieprogramma's.

Milly Smit, GZ-psycholoog

is in 1995 afgestudeerd aan de Vrije Universiteit in Amsterdam in de richtingen neuropsychologie en fysiologische psychologie. In 2009 heeft zij de opleiding tot gezondheidspsycholoog afgerond en de psychologenpraktijk Nerf opgericht. Naast haar eigen praktijk is zij werkzaam bij een verpleeghuis en verschillende verzorgingshuizen. Verder geeft zij les aan de Hogeschool InHolland en het RINO, een nascholings- en opleidingsinstituut voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg. Eerder werkte ze bij een psychologisch adviesbureau en re-integratiebedrijf, en bij de geestelijke gezondheid zorg (GGZ). Zij heeft ruime ervaring met de diagnostiek en behandeling van mensen met een burn-out of whiplash. In de GGZ en in de verpleeghuiszorg heeft zij ruime ervaring opgedaan met de behandeling van levensfaseproblematiek en verschillende neurologische aandoeningen met daarbij optredende psychische klachten.



steeds
terugkerende
(pijn)klachten?

neem de
regie in
eigen hand!

*Veel voorkomende
klachten en ziektes zijn*

lage rugpijn
kans (voorheen rsi)
overbelastingssyndromen
peesproblemen
reumatische klachten
terugkerende schouderklachten
hyperventilatie
neuropathie
whiplash
artrose
fibromyalgie
chronisch vermoeidheidssyndroom
beperkingen na een CVA

