



Pijnrevalidatie voor kinderen en jongeren

Informatie voor kinderen, jongeren en ouders

Wat staat er in deze folder?

Inleiding voor ouders	1
Informatie voor kinderen tot 12 jaar	2
Informatie voor jongeren vanaf 12 jaar	4
Informatie voor ouders: voorbereiding en begeleiding	5

Inleiding voor ouder(s)/verzorger(s)*

Via uw huisarts of specialist is uw zoon of dochter verwezen naar het Centrum voor Revalidatie locatie Beatrixoord, voor de behandeling van pijn en vermoeidheid. **

Een behandeling in het Centrum voor Revalidatie kan een spannende gebeurtenis zijn. Het team van de kinderrevalidatie vindt het belangrijk om u en uw zoon of dochter hierbij goed te begeleiden. U en uw zoon of dochter krijgen te maken met verschillende behandelaars en allerlei medische termen.

Deze folder is bedoeld om u en uw zoon of dochter voor te bereiden op de behandeling. Belangrijk is dat u en uw kind informatie krijgen die goed te begrijpen is. Als kinderen weten wat er gaat gebeuren, geeft dat een gevoel van zekerheid en vertrouwen.

Een deel van de voorlichting gebeurt in het Centrum voor Revalidatie. De kinderrevalidatiearts bespreekt de volgende zaken met u en uw zoon of dochter:

- Waarom krijgt uw zoon of dochter deze behandeling?
- Hoe ziet de behandeling eruit?

Kinderen durven thuis vaak meer vragen te stellen dan bij de dokter. Uw kind vertrouwt u, daarom kunt u het beste uitleggen wat er gaat gebeuren. U weet het beste welke informatie uw kind begrijpt en emotioneel kan verwerken. Deze folder kan u helpen bij het geven van de juiste informatie. Achter in de folder staat hoe u uw zoon of dochter kunt voorbereiden en begeleiden.

In de folder vindt u informatie voor kinderen tot 12 jaar en voor jongeren vanaf 12 jaar. Het is verstandig dat u eerst zelf de folder doorleest en bepaalt welke informatie geschikt is voor uw kind. Als uw kind nog niet kan lezen, kunt u eventueel stukjes uit de folder voorlezen. U kunt uw zoon of dochter ook voorbereiden door samen te bespreken wat er gaat gebeuren in het Centrum voor Revalidatie.

* Waar verder in de tekst vader, moeder, ouder of ouders staat kunt u ook verzorger of verzorgers lezen.

** Waar verder in de tekst pijn staat kunt u ook vermoeidheid lezen.

Informatie voor kinderen tot 12 jaar

Binnenkort kom je met je vader of moeder naar het Centrum voor Revalidatie. Je gaat hiernaartoe omdat je vaak pijn hebt. Een arts van de kinderrevalidatie gaat je onderzoeken om te kijken of je geholpen kunt worden in het Centrum voor Revalidatie.

In deze folder lees je wat revalideren voor jou kan betekenen en hoe de behandeling zal gaan. Ook kun je tips lezen en je vragen opschrijven. Als je meer wilt lezen kun je ook kijken op de website. Op de website staan ook filmpjes over revalideren. De website is te vinden op www.revalidatie.umcg.nl

Het is belangrijk dat je begrijpt wat er gaat gebeuren in het Centrum voor Revalidatie. In deze folder staat alles uitgelegd. Als je iets niet begrijpt kun je aan je vader of moeder vragen of ze het willen uitleggen. Je mag je vragen ook altijd aan de kinderrevalidatiearts stellen.

Wat is pijnrevalidatie?

Als je langere tijd last hebt van pijn hebt, ben je vaak heel moe en kun je problemen krijgen met bewegen. Je kunt pijn krijgen na een ongeval of als je ziek bent of ziek bent geweest. Sommige kinderen krijgen ineens last van pijn. Je hebt vast al veel onderzoeken gehad. Toch is er nog geen oorzaak gevonden. Doordat je pijn hebt kun je niet meer alles doen wat je graag wilt doen.



Dit is Floor. Floor heeft last van haar knie. Dit komt door een ongeluk. Floor heeft al veel onderzoeken gehad, maar de artsen weten niet waarom de pijn niet overgaat. Floor is door de pijn vaak erg moe. Floor kan door de pijn en omdat ze zo moe is niet meer elke dag naar school of spelen met vriendinnen.

Floor gaat naar het Centrum voor Revalidatie om te revalideren. In het Centrum voor Revalidatie wordt Floor geholpen om goed om te gaan met haar pijn en vermoeidheid.

Doel van je behandeling

Het doel van de behandeling is dat jij weer kunt doen wat je graag wilt, zoals naar school gaan en spelen. Samen met het team van de kinderrevalidatie ga jij je eigen doelen maken. Zo oefen je precies wat je graag wilt leren. Het team van de kinderrevalidatie leert jou om goed om te gaan met de pijn.



Floor heeft vaak pijn en daar wordt ze soms verdrietig van. Floor heeft samen met het team van de kinderrevalidatie doelen bedacht. Ze wil graag weer iedere dag naar school. Floor wil ook graag weer kunnen spelen met vriendinnetjes. In het Centrum voor Revalidatie gaat Floor oefenen zodat ze haar doelen kan halen.

Hoe ziet je behandeling eruit?



Intake

Als je voor het eerst naar het Centrum voor Revalidatie komt gaat de kinderrevalidatiearts je onderzoeken. Dit onderzoek noem je de intake. De arts wil weten of er genoeg onderzoek is gedaan naar je pijn. De kinderrevalidatiearts wil ook weten waarom jij deze behandeling wilt doen en welke doelen jij hebt. Tijdens je behandeling zijn er verschillende behandelaars die je gaan helpen. De behandelaars vertellen aan de kinder-

revalidatiearts hoe het met je gaat. Aan het einde van je behandeling ga je samen met de kinderrevalidatiearts kijken of je alle doelen hebt gehaald.

Observatieperiode

De observatieperiode is verdeeld over twee dagen. Het team van de kinderrevalidatie wil weten hoe het met jou gaat. De artsen en behandelaars willen graag weten wanneer jij pijn hebt en of je door je pijn soms moe bent. Ook willen ze graag weten wanneer je pijn meer of juist minder wordt. Jij en je ouders moeten daarom een aantal vragen beantwoorden. Je kunt dan vertellen wat voor dingen je allemaal doet op een dag.

Behandeling

Er zijn verschillende behandelaars die je helpen tijdens je pijnrevalidatie. De fysiotherapeut en ergotherapeut weten veel over bewegen en dingen die je iedere dag doet. De fysiotherapeut en ergotherapeut kunnen je helpen bij het oefenen met bewegen.

De psycholoog kan je helpen als je boos of verdrietig bent doordat je pijn bent. Aan de psycholoog mag je alles vertellen en vragen. Soms ga je samen met de psycholoog bedenken wat jij nodig hebt om je doelen te halen.

De kinder- en jeugdpsychiater is ook betrokken bij de pijnrevalidatie. Tijdens de screening vragen we haar mee te denken over de juiste behandeling.

Als het nodig is, leert de maatschappelijk werker je ouders hoe ze jou kunnen helpen. Af en toe heb je samen met je ouders, de maatschappelijk werker en de psycholoog een gesprek.



Floor heeft iedere week fysiotherapie en ergotherapie. Ook praat Floor iedere week met de psycholoog. Samen met haar ouders heeft ze af en toe gezinsgesprekken.

De behandeling van Floor gaat erg goed. Ze gaat weer iedere dag naar school. Ook speelt Floor weer met vriendinnen. Floor heeft na de behandeling niet meer zo vaak pijn en ze is niet meer zo moe.

Na de behandeling

Als je klaar bent met de behandeling hoeft je niet meer iedere week naar het Centrum voor Revalidatie. Alles wat je hebt geleerd tijdens je behandeling moet je dan thuis doen. Na drie maanden kom je nog eens terug naar het Centrum voor Revalidatie. Het team van de kinderrevalidatie wil dan graag weten hoe het met je gaat.

Tips van Floor



- Neem iemand mee naar het Centrum voor Revalidatie. Je vader, moeder of iemand anders die je vertrouwt.
- Schrijf je vragen aan de kinderrevalidatiearts op in deze folder. Zo kun je al je vragen niet vergeten.
- Praat met je vader, moeder, broertjes of zusjes, vrienden en vriendinnen over wat je gaat doen in het Centrum voor Revalidatie.
- Als je ergens last van hebt of iets niet begrijpt, kun je dit altijd zeggen. Je mag het zeggen tegen de kinderrevalidatiearts of tegen je vader, moeder of iemand anders die je vertrouwt.

Informatie voor jongeren vanaf 12 jaar

Via je huisarts of specialist ben je verwezen naar het spreekuur van de kinderrevalidatiearts op locatie Beatrixoord van het UMCG Centrum voor Revalidatie. In het Centrum voor Revalidatie worden kinderen en jongeren tot 18 jaar behandeld door het revalidatieteam. Jij bent verwezen voor een behandeling van je pijnklachten.

In deze folder kun je lezen wat pijn is en hoe de behandeling zal gaan. Ook kun je praktische informatie vinden en je vragen opschrijven. Als je meer wilt lezen kun je ook kijken op de website. Op de website staan ook filmpjes over revalideren. De website kun je vinden op www.revalidatie.umcg.nl

Het is belangrijk dat je begrijpt wat er in het Centrum voor Revalidatie gaat gebeuren. In deze folder staat alles uitgelegd. Als er toch iets onduidelijk is, kun je aan je ouders of de arts vragen of zij het willen uitleggen.

Wat is pijnrevalidatie?

Je komt in aanmerking voor pijnrevalidatie als je langer dan een paar maanden last hebt van pijn, problemen met bewegen of vaak heel moe bent. Soms zijn je klachten zomaar ontstaan, maar het kan ook komen door een ziekte of ongeval. Eigenlijk zouden je klachten al lang over moeten zijn. Waarschijnlijk heb je al meerdere onderzoeken gehad om je klachten te verklaren, maar er is geen goede verklaring gevonden. Je klachten kunnen invloed hebben op alle gebieden van je leven. Je kunt bijvoorbeeld niet meer sporten, gaat minder of niet meer naar school en je kunt minder of geen contact meer hebben met vrienden of vriendinnen. In het Centrum voor Revalidatie is een speciaal programma voor jongeren met deze klachten.

Doel van je behandeling

Het doel van de behandeling is dat je weer kunt deelnemen aan activiteiten die je graag wilt doen zoals naar school gaan, sporten, vrienden bezoeken, fietsen, winkelen en andere leuke dingen. Tijdens de behandeling leer je weer grip op je eigen leven te krijgen. Je leert zelf keuzes te maken die goed zijn voor je herstel. Op deze manier krijg je zelf de regie over je leven en ben je in staat zelf oplossingen te bedenken.

Tijdens de revalidatiebehandeling sta jij centraal. Samen met jou gaat het revalidatieteam voor het best haalbare resultaat; net dat stapje extra doen waardoor het wél lukt.

Hoe ziet je behandeling eruit?

De behandeling start met een intake. Tijdens de intake bespreekt de revalidatiearts of er voldoende medische onderzoeken zijn gedaan naar de oorzaak van de pijnklachten. Samen met de arts bespreek je of de behandeling aansluit bij je klachten en bespreek je welke doelen je graag wilt halen.

Na de intake begint de observatieperiode. Deze periode duurt twee dagen. De fysiotherapeut en ergotherapeut gaan met jou in gesprek over sport, bewegen en (dagelijkse) activiteiten. De psycholoog heeft een intakegesprek met je. Je ouders hebben een intakegesprek met de maatschappelijk werker. Ook is er een gezinsgesprek.

Als de observatieperiode erop zit, begint het programma. Het programma bestaat uit een periode van 12 weken waarin je twee keer in de week naar het Centrum voor Revalidatie komt. Het is belangrijk dat je school (mentor) weet dat je gedurende 12 weken in behandeling bent voor je klachten. Verschillende behandelaars uit het revalidatieteam gaan je begeleiden.

Tijdens je behandeling gaan we ervan uit dat verschillende factoren van invloed zijn op je klachten. Deze factoren bevinden zich op drie verschillende gebieden: op lichamelijk gebied ('bio'), op mentaal gebied ('psycho') en op het gebied van je omgeving ('sociaal'). We werken daarom volgens het biopsychosociaal model.

- Met lichamelijke factoren bedoelen we bijvoorbeeld dat je in het verleden een arm gebroken hebt, of de ziekte van Pfeiffer hebt doorgemaakt.
- Faalangst of gevoeligheid voor stress zijn voorbeelden van mentale factoren. Deze factoren kunnen ervoor zorgen dat je makkelijk over je grenzen gaat.
- Met omgevingsfactoren wordt bedoeld dat je bijvoorbeeld al lange tijd niet meer sport. Het kan dan voor jou steeds moeilijker worden om weer te gaan sporten.

Deze factoren hebben invloed op elkaar en ze kunnen je klachten versterken of juist verminderen. Daarom bekijken we tijdens je behandeling al deze factoren in samenhang met elkaar.

De revalidatiearts wordt door de behandelaars tijdens je behandeling geïnformeerd over de voortgang van je behandeling. Aan het einde van de behandeling bespreekt de revalidatiearts met jou of jij je doelen hebt gehaald.

De fysiotherapeut en ergotherapeut weten veel over bewegen en dingen die je dagelijks doet. Zij kunnen je helpen bij het starten met opbouwen van activiteiten.

De psycholoog gaat samen met jou kijken wat jij nodig hebt om je doelen te bereiken. Je kunt bijvoorbeeld denken aan het bespreken van factoren die je pijn beïnvloeden en verminderen. Daar waar nodig kun je leren je grenzen te respecteren, en gedachten en/of gedrag te veranderen die je klachten mogelijk in stand houden. De kinder- en jeugdpsychiater is ook betrokken bij de pijnrevalidatie. Tijdens de screening vragen we haar mee te denken over de juiste behandeling.

De maatschappelijk werker is er voor je ouders. De behandeling die je volgt is intensief. Het is belangrijk dat je ouders hiervan goed op de hoogte zijn. Als je ouders weten hoe het met je gaat, kunnen ze je het beste helpen en ondersteunen.

Na de behandeling

Na drie maanden worden jij en je ouders opnieuw uitgenodigd. Samen met het team bespreek je hoe het met je gaat. Het team bespreekt met jou of het gelukt is je behaalde doelen vast te houden of eventueel nog verder uit te bereiden. Als het nodig is maken we nog een vervolgspraak.

Informatie voor ouders: voorbereiding en begeleiding

- Het is belangrijk dat uw kind begrijpt wat er gaat gebeuren in het Centrum voor Revalidatie. U kunt uw kind vragen om nog eens na te vertellen wat u heeft uitgelegd of wat uw kind heeft gelezen. Zo wordt duidelijk of uw kind alles begrepen heeft.
- Bij jonge kinderen kunt u beter niet te vroeg beginnen met voorbereiden. Kinderen hebben nog weinig tijdsbesef. Het herhalen van de uitleg kan jonge kinderen helpen het beter te begrijpen.
- Voor een kind is het Centrum voor Revalidatie een vreemde omgeving. Het is prettig als er een vertrouwd persoon bij het onderzoek en de behandeling aanwezig is.
- U mag verwachten dat we tijdens het onderzoek duidelijk vertellen wat er gebeurt. Stel gerust vragen als u of uw kind iets niet begrijpt.

Meer informatie en vragen

Als jij en je ouders na het lezen van deze folder nog vragen hebben of als jullie meer informatie willen, dan kunnen jullie bellen met het UMCG Centrum voor Revalidatie.

Universitair Medisch Centrum Groningen

UMCG Centrum voor Revalidatie | locatie Beatrixoord

Dilgtweg 5, 9751 ND Haren

Postbus 30.002, 9750 RA Haren

Telefoon (050) 361 79 99

www.revalidatie.umcg.nl

Op onze website vinden jij en je ouders meer informatie over onze behandelingen, behandelwijze en behandelaars. Op de homepage staan links naar nieuws over ons centrum en naar onze social media YouTube, Facebook en Twitter. Ook vinden jullie er onder het kopje 'Jongeren en ouders' en vervolgens 'Interessante links' handige links naar patiëntenverenigingen.

VLC952 / april 2015