



MEDINELLO

**GROEPSBEHANDELING
FIBROMYALGIE**



Tijdens uw bezoek aan de reumatoloog is bij u de diagnose fibromyalgie gesteld. Mogelijk komt u in aanmerking voor de groepsbehandeling voor mensen met fibromyalgie (FIBRO) bij Medinello, locatie Nijmegen. In deze brochure leest u informatie over het behandelprogramma.

FIBROMYALGIE

Fibromyalgie betekent letterlijk: pijn in bindweefsel en spieren. Het komt voor bij twee op de honderd volwassenen, met name bij vrouwen. Fibromyalgie is een chronisch pijnsyndroom, gekenmerkt door spierpijn en pijnlijke drukpunten verspreid over het lichaam. De oorzaak is onduidelijk en het gaat meestal niet vanzelf over. Daarbij kunnen mensen met fibromyalgie ook andere lichamelijke klachten van vermoeidheid, concentratieproblemen en stemmingswisselingen of andere lichamelijke klachten hebben. Het niet vinden van een oorzaak leidt vaak tot ontkenning van de ziekte door de omgeving; op het werk, bij de eigen familie of vrienden. Er wordt aangenomen dat veel factoren een rol spelen bij het ontstaan van de klachten. De klachten lijken weliswaar sterk op die van een reumatologische aandoening, maar bij fibromyalgie is er geen sprake van schade aan spieren, pezen gewrichten of ander weefsel, wat bij reuma wel het geval is.

VOOR WIE IS DEZE BEHANDELING?

Het behandelprogramma is voor mensen bij wie de diagnose fibromyalgie is gesteld en die problemen ervaren in het dagelijks functioneren.

WAT IS HET DOEL VAN HET BEHANDELPROGRAMMA?

Het doel van het behandelprogramma is om u te leren, zelfstandig, zo goed mogelijk te laten functioneren met uw klachten. U leert actief de aangeleerde vaardigheden en kennis over fibromyalgie toepassen in uw dagelijks leven. Hoewel het doel van de behandeling niet het verminderen van klachten is, treedt er, door er anders mee om te gaan, wel vaak vermindering van klachten op.

VERWIJZING

Uw medisch specialist, huisarts of bedrijfsarts kan u verwijzen naar de intake voor de groepsbehandeling bij Medinello Nijmegen.

INTAKE

Voordat u met de behandeling start, zal er een intakegesprek plaatsvinden om te beoordelen of er een behandelprogramma aansluit bij uw persoonlijke situatie. Als dat het geval is, dan wordt er bekeken welk behandelprogramma. Voor deze intake hebben wij informatie van u nodig, zodat wij de intake goed kunnen voorbereiden en vlot kunnen laten verlopen. U zal daarom per mail enkele vragenlijsten opgestuurd krijgen. De intake bestaat uit een gesprek met de fysiotherapeut, een gesprek de psycholoog en een gesprek met de revalidatiearts. Na het intakegesprek zal worden besloten of en welke groepsbehandeling passend voor u is. Dit zal tijdens de behandelplanbespreking met uw worden besproken en zal u definitief in de groepsbehandeling ingepland worden. Afhankelijk van de klachten en problemen die u ervaart, wordt u ingepland voor een van de twee groepsbehandelingen; Fibro 8 of Fibro 16.

WAT HOUDT DE BEHANDELING IN?

Medinello Nijmegen biedt twee verschillende groepsbehandelingen voor fibromyalgie; de Fibro 8 en de Fibro 16. De behandeling wordt verzorgd door de revalidatiearts, psycholoog en fysiotherapeut. Alle bijeenkomsten zijn in groepsverband met maximaal acht deelnemers.

MULTIDISCIPLINAIRE GROEPSBEHANDELING 8 DAGEN (FIBRO 8)

Deze groepsbehandeling bestaat uit acht bijeenkomsten. De bijeenkomsten vinden eenmaal per week plaats en zijn verspreid over acht weken.

Er wordt uitleg en advies gegeven over het omgaan met fibromyalgie. Thema's die aan bod komen zijn:

- Wat is fibromyalgie?
- Hoe ga je er mee om?
- Communiceren naar de omgeving
- Hoe om te gaan met spanningen.
- Balans vinden tussen fysieke inspanning en ontspanning
- Theorie van geleidelijke opbouw van activiteiten en een toekomstplan.

De gevolgen van fibromyalgie kunnen ook invloed hebben op de mensen uit uw omgeving. In de behandeling zal uw partner, of een ander voor u belangrijk persoon, gevraagd worden om tijdens een van de bijeenkomsten deel te nemen aan het programma. De ervaring leert dat dit bijdraagt aan meer wederzijds begrip en daardoor het beter bereiken van de doelen.





MULTIDISCIPLINAIRE GROEPSBEHANDELING 16 DAGEN (FIBRO 16)

Deze groepsbehandeling bestaat uit zestien bijeenkomsten. De bijeenkomsten vinden tweemaal per week plaats en zijn verspreid over acht weken. Tijdens de bijeenkomsten krijgt u informatie over de factoren die uw klachten in positieve en negatieve zin kunnen beïnvloeden en krijgt u methoden aangereikt om deze factoren bij uzelf te herkennen en zo nodig te veranderen.

Stappenplan

U leert stappenplannen op te stellen zodat u hiermee aan uw persoonlijke doelen kunt werken. Bij het onderdeel fysiotherapie wordt aandacht besteed aan het vinden van een goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning, het verbeteren van uw algemene lichamelijke conditie en het (weer) opbouwen van activiteiten. Sportkleding is hierbij niet vereist. Makkelijk zittende kleding is voldoende.

Omgeving

Uw klachten kunnen ook invloed hebben op de mensen in uw omgeving. In de behandeling zal uw partner, of een ander belangrijke persoon voor u, gevraagd worden om tijdens drie bijeenkomsten deel te nemen aan het programma. Het doel is dat uw naaste omgeving begrijpt wat de behandeling inhoudt, zodat u samen, zo goed mogelijk, aan de behandeldoelen kunt werken.

UW BIJDRAGE

Het is belangrijk dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent, actief deelneemt en de huiswerkopdrachten uitvoert. Hoe actiever u zich tijdens de behandeling inzet, hoe meer baat u bij de behandeling zult hebben. Als u twee bijeenkomsten mist, wordt er door de behandelaars besproken of het nog zinvol is om het programma verder te vervolgen.

INDIEN U VERHINDERD BENT

Als u niet naar een afspraak kunt komen, vragen wij u dit uiterlijk 24 uur van tevoren, telefonisch door te geven **op het nummer 088 - 567 01 90**.

WORDT DE BEHANDELING VERGOED?

De revalidatiezorg van Medinello valt onder de basisverzekering voor ziektekosten en is daarmee voor iedereen toegankelijk. Op basis van een verwijzing van een huisarts, bedrijfsarts of medisch specialist kan het programma van Medinello worden ingezet. Indien voldaan wordt aan de inclusiecriteria, wordt het programma volledig vergoed vanuit uw zorgverzekering (m.u.v. het wettelijk eigen risico).

Voor meer informatie kunt u terecht op de website van Medinello, www.medinello.nl.
Voor vragen mag u altijd telefonisch contact opnemen.





T 088 - 567 01 00
F 088 - 567 01 11
I www.medinello.nl