

Folder

Poliklinische revalidatie voor jongeren met chronische pijn en vermoeidheid.

# Inleiding

Uw leerling volgt een poliklinisch revalidatieprogramma voor jongeren met chronische pijn of vermoeidheid bij Merem Medische Revalidatie. Het (weer gaan) volgen van onderwijs is een belangrijk onderdeel van de revalidatie. In deze folder geven wij u informatie over chronische pijn- en vermoeidheidsklachten en wat deze klachten voor leerlingen kunnen betekenen. Ook kunt u lezen welke aandachtspunten van belang zijn in de begeleiding van deze leerlingen.

## Chronische vermoeidheid en chronische pijn

De precieze oorzaak van chronische pijn en chronische vermoeidheid is vaak onbekend. Wellicht ligt de oorzaak in een combinatie van aanleg, vatbaarheid en diverse uitlokkende factoren zoals stress, een infectie of een doorgemaakte blessure. Daarnaast zijn er factoren die de klachten in stand kunnen houden of versterken, bijvoorbeeld hoe een leerling (en zijn omgeving) met de situatie omgaat en ingrijpende gebeurtenissen in iemands leven zoals gepest worden, scheiding van ouders of het overlijden van een dierbare.

Hieronder staan enkele symptomen/klachten die kunnen optreden bij jongeren met chronische pijn of vermoeidheid. Deze klachten kunnen zorgen voor problemen op school, contact met leeftijdgenoten en bij het uitvoeren van sport en hobby.

# Klachten / symptomen bij chronische pijn en vermoeidheid.

## Fysiek:

Vermoeidheid - duizeligheid - spier- en gewrichtspijn - hoofdpijn - nek- en rugklachten - benauwdheid - hartkloppingen - maag- en buikklachten - verlaagde weerstand.

## Huidige houding:

Piekeren - problemen met aandacht & concentratie - moeite met structuur aanbrengen & plannen - problemen met informatieverwerking - normale signalen van het lichaam interpreteren als "gevaarlijk".

## Gedrag:

Vermijden van activiteiten - passiviteit - lusteloos - chaotisch - vergeetachtig - apathisch - eetbuien - roken/drinken/drugsgebruik - anders gaan bewegen - kreunen, pijnlijk gezicht trekken

## Emotioneel:

Paniek - schuldgevoel - onvrede - angst - moedeloos - stemmingswisselingen - verveling - boos - verdrietig - frustratie

# Revalidatiebehandeling

Uw leerling krijgt een behandeling volgens het bio-psychosociale model. Dat betekent dat we natuurlijk naar de lichamelijke factoren kijken, maar dat ook psychologische en sociale aspecten onderdeel uitmaken van de behandeling. De jongeren worden dan ook begeleid door verschillende mensen: een revalidatiearts, psycholoog, fysiotherapeut, pedagogisch medewerker en ergotherapeut. Voor de ouders is er contact met maatschappelijk werk.

De poliklinische behandeling duurt twaalf weken. De eerste vier weken zijn de jongeren 3 dagen (dagdelen) per week bij ons in behandeling, de tweede vier weken zijn dat 2 dagen (dagdelen) en de laatste 4 weken is dat nog èèn dag (dagdeel). Vanaf het begin van de behandeling gaan de jongeren ook naar school. Voor de schoolopbouw tijdens het revalidatieproces maken we voor elke leerling een individueel opbouwschema.

De behandeling is erop gericht om de jongeren weer zo optimaal mogelijk te laten functioneren in het dagelijks leven. Dit betekent dat ze een balans moeten vinden tussen belasting (wat je doet, wat je van jezelf vraagt) en belastbaarheid (wat je aankunt lichamelijk en mentaal). Soms moeten jongeren leren hun grenzen naar beneden bij te stellen, maar vaak moeten ze ook leren weer vertrouwen in hun mogelijkheden te krijgen en hun grenzen naar boven toe te verleggen. We helpen ze o.a. door hun lichamelijke conditie op te bouwen en te leren herkennen welke factoren de pijn of vermoeidheid beïnvloeden. Aan het einde van de behandeling moeten ze weer in staat zijn om activiteiten te ondernemen die leeftijds adequaat zijn; onderwijs volgen, contact met vrienden, werken (bijbaantje), deelnemen aan het sociale leven (uitgaan), sport en hobby.

## Weer naar school tijdens de revalidatie

Het (weer gaan) volgen van onderwijs maakt onderdeel uit van het revalidatieproces. We streven naar een zo normaal mogelijke deelname aan het onderwijsproces, maar wel met aandacht voor achterstanden en belastbaarheid.

Om de re-integratie op school zo soepel mogelijk te laten verlopen is het van belang met alle partijen goede afspraken te maken: de jongere en zijn/haar ouders, het revalidatieteam en de mentor/zorgcoördinator van school. In ons team is een ambulante begeleider beschikbaar om het traject van revalidatie naar school te stroomlijnen. Er wordt in samenspraak met school een opbouwschema gemaakt dat betrekking heeft op de belastbaarheid van de jongere en de verwachtingen die school stelt ten aanzien van de aanwezigheid en leerresultaten.

Een opbouwschema is nodig om gedoseerd school en revalidatie op elkaar af te kunnen stemmen. Na de revalidatie zal de jongere doorgaans weer volledig naar school gaan.

## Veel gestelde vragen

Mijn leerling heeft aan achterstand. Wat kan ik doen?

- Zorg voor aangepaste studiewijzers met daarin vooral de rode draad van vakken. Neem in deze studiewijzers de hoofdzaken op, niet de bijzaken.
- Maak onderscheid tussen de echt noodzakelijke vakken en de vakken die minder prioriteit hebben. Kijk bijvoorbeeld vooruit naar de profielkeuze van de leerling.
- Bespreek wanneer de leerling zich gaat bezighouden met het inhalen van leerstof en bepaal welke docenten hierbij hulp bieden of vraagbaak zijn.
- Zorg voor vast bespreek momenten met bijvoorbeeld de mentor. Doe dit ook als alles goed gaat. Neem even de tijd om de voortgang in een bepaalde periode te bespreken en op een rijtje te zetten.
- Zorg voor één aanspreekpersoon die de regie houdt en overzicht heeft over al het in te halen werk. Het is belangrijk dat het een docent/mentor is die de leerling vertrouwt.
- Zorg voor duidelijkheid over toetsen en werkstukken die de leerling moet behalen, bijvoorbeeld om een voortgangsbewijs voor het volgend schooljaar te krijgen.
- Zorg waar nodig voor ondersteuning bij het plannen van huiswerk en inhaalwerk. De planning hiervan is een veel voorkomend probleem van jongeren bij de terugkeer naar school ook omdat het overzicht vaak zoek is na frequent verzuim.

### Praktische tips

- Benader jongeren met chronische pijn en vermoeidheid met begrip en zonder een oordeel te laten blijken over de klachten of gedrag. Begrip hebben betekent de leerling niet overvragen maar zeker ook niet ondervragen. Zo gewoon mogelijk meedoen is het streven. Positief stimuleren helpt meestal het beste.
- Betrek leerlingen ook bij sociale activiteiten. Jongeren zijn vaak door het schoolverzuim de aansluiting kwijt geraakt met klasgenoten.

Boven alles geldt het motto:

Gewoon waar mogelijk, speciaal waar nodig!

# Contactgegevens

Voor locatie Lelystad kunt u contact opnemen met:

Medisch secretariaat kinderrevalidatie

Kwelder 2

8224 CN LELYSTAD

0320 – 230 616

Voor locatie Almere kinderen kunt u contact opnemen met:

Medisch secretariaat kinderrevalidatie

Marathonlaan 5

1318 ED Almere

Tel. 036-5325540

Voor locatie Hilversum kunt u contact opnemen met:

Medisch secretariaat kinderen MSR

Soesdijkerstraatweg 129

1214 VX Hilversum

Tel. 035-6881598

Een leven met **meer**  
mogelijkheden.