

Fibromyalgie in Actie

Heeft u fibromyalgie en wordt u hierdoor beperkt in uw leven? De behandeling 'Fibromyalgie in Actie' kan u helpen. U leert anders om te gaan met uw ziekte en krijgt weer vertrouwen in uw eigen lichaam. U zult merken dat u geleidelijk aan beter kunt bewegen en weer kunt doen wat u vroeger deed. Wetenschappelijk onderzoek van het Universitair Medisch Centrum St Radboud en de Sint Maartenskliniek in Nijmegen toont aan dat de behandeling *Fibromyalgie in Actie* effectief is.

Bewegen geleidelijk opbouwen

Fibromyalgie betekent bijna altijd langdurig pijn, vaak moe zijn en moeite met bewegen. Activiteiten ondernemen wordt moeilijker en het lichaam raakt sneller overbelast. Dat is jammer, want u kunt juist energie halen uit leuke dingen.

De een reageert op pijn en vermoeidheid met minder bewegen. Hierdoor neemt de conditie af en kan het lichaam steeds minder belast worden. De ander blijft, ondanks de pijn, doorgaan alsof er niets aan de hand is. Hierdoor kan het lichaam niet herstellen. Het lichaam raakt eerder overbelast en de klachten nemen toe. In beide gevallen is het belangrijk dat er evenwicht is tussen inspanning en ontspanning. Dat is geen eenvoudige opgave. Het is niet makkelijk om te stoppen als je het gevoel hebt dat je best wat langer door kunt gaan. U moet op een nieuwe manier tegen activiteiten aankijken.

Wat biedt deze behandeling mij?

Het belangrijkste doel van de behandeling is dat u, ondanks uw pijnklachten, zo goed mogelijk functioneert in het dagelijks leven. Tijdens de behandeling gaat u stapje voor stapje meer bewegen en bouwt u uw conditie op. Het programma richt zich niet in eerste instantie op afname van de pijn. Wel leert u wat u kunt doen om minder last van uw klachten te hebben tijdens uw dagelijkse bezigheden.

Resultaten:

- Goede afwisseling tussen in- en ontspanning
- Betere lichamelijke conditie
- Makkelijker bewegen
- Efficiënt omgaan met energie
- Vertrouwen in eigen lichaam

Hoe ziet de behandeling eruit?

U gaat vooral praktisch aan de slag met oefeningen. U formuleert doelen voor uzelf en werkt daaraan volgens een stappenplan. Tijdens bijeenkomsten oefent u in groepsverband. Daarnaast werkt u zelf thuis aan huiswerkopdrachten.

Het programma

Twee ochtenden per week van 9.15 tot 13.45 uur volgt u de volgende programmaonderdelen:

- *Cognitieve gedragstherapie:* Twee psychotherapeuten informeren u en de andere deelnemers over factoren die van invloed zijn op pijn. U leert deze factoren bij uzelf te herkennen en ze te veranderen. We praten niet over klachten of beperkingen maar juist over mogelijkheden.
- *Fysiotherapie:* Onder begeleiding van twee fysiotherapeuten werkt u aan door u geformuleerde doelen. Tijdens bewegingsoefeningen leert u bewust en efficiënt om te gaan met uw energie. Het hoofdoel van de oefeningen is het uitbreiden van uw fysieke mogelijkheden, niet het verminderen van pijn. Tijdens ontspanningsoefeningen leert u spanning in uw spieren herkennen en aanpassen zodat u dit kunt toepassen in uw dagelijks leven.

Tussen de programmaonderdelen door heeft u twee keer pauze.

Huiswerk en actieve inzet

Na afloop van iedere bijeenkomst krijgt u opdrachten mee naar huis. Op die manier leert u om de gedane kennis en vaardigheden op uw eigen situatie toe te passen. De huiswerkopdrachten zijn onderdeel van de behandeling; het is belangrijk dat u ze uitvoert. Om zoveel mogelijk baat te hebben bij de behandeling is het belangrijk dat u zich tijdens de bijeenkomsten en thuis actief inzet. U zult praktisch aan de slag gaan met oefeningen en werken aan doelen die u voor uzelf hebt geformuleerd. Het is dan ook belangrijk dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent, actief deelneemt en de huiswerkopdrachten uitvoert. Hoe actiever u zich inzet tijdens de behandeling en thuis, hoe meer resultaten u zult merken.

Samen met uw partner of belangrijke ander

Uw pijnklachten kunnen invloed hebben op uw relatie of gezin. Daarom vragen wij uw partner of een belangrijke ander om aanwezig te zijn bij drie bijeenkomsten. Hij of zij neemt dan deel aan het programma. Zo weet het thuisfront wat uw behandeling inhoudt en kunt u samen thuis beter oefenen.

Praktische informatie

Wanneer: start 3 maal per jaar

Duur: 16 bijeenkomsten in een periode van 9 à 10 weken en 2 terugkombijeenkomsten na 1 en 3 maanden

Tijdstip: 2 ochtenden per week van 9.00 tot 13.45 uur

Aantal deelnemers: maximaal 10

Locatie: Endegeesterstraatweg 5 in Oegstgeest (voldoende parkeergelegenheid)

Begeleiding: 2 psychotherapeuten en 2 fysiotherapeuten

Hoe kunt u deelnemen?

Als u fibromyalgie heeft en geïnteresseerd bent in deze behandeling, vraagt u dan uw huisarts of specialist om een verwijzing naar het Behandelcentrum Lichamelijke Klachten van GGZ Leiden.

Kosten

Uw zorgverzekeraar vergoedt deze behandeling.

Eerst nog extra informatie?

Uw vragen beantwoorden wij graag én vrijblijvend. Dat kan in een contact met een van onze medewerkers. Dat mag telefonisch: dagelijks tussen 9.00 en 17.00 uur via telefoonnummer 071 890 81 00, maar u kunt ook met ons mailen via info@ggzleiden.nl.

Fibromyalgie in Actie

Nieuwe behandeling groot succes

GGZ Leiden en omstreken

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel 071 890 81 00

Fax 071 890 81 01

info@ggzleiden.nl

www.ggzleiden.nl