



academisch ziekenhuis
Maastricht

azM

Deeltijdbehandeling Fibromyalgie

Fibromyalgie is een verzameling van klachten aan spieren en/of gewrichten



1.	Inleiding	3
2.	Algemeen	4
3.	Methode	4
4.	Het programma	5
5.	Aanmelden	6
6.	Kosten	7
7.	Tot slot	7
8.	Bereikbaarheid azM Herstelzorg	7
9.	Adressen en telefoonnummers	8

1. Inleiding

U bent naar uw huisarts gegaan met klachten van pijn aan spieren en/of gewrichten. Uw huisarts denkt aan de diagnose fibromyalgie.

Fibromyalgie is een verzameling van klachten die bij nogal wat mensen voorkomt. Tot op heden is er geen duidelijke lichamelijke oorzaak gevonden. Omdat er nog zoveel aspecten onbekend zijn, bestaat de behandeling voornamelijk uit pijnbestrijding. De lange wachttijden voor poliklinisch onderzoek en het niet hebben van een goed behandelprogramma, is de oorzaak van veel onbegrip, lichamenlijk lijden en eventueel het daaruit voortvloeiende arbeidsverzuim.

De medische wereld onderkent dat u een probleem hebt, dat wel serieus aandacht nodig heeft en waar nog veel onderzoek naar moet worden gedaan. In samenwerking tussen het academisch ziekenhuis Maastricht(azM) en azM Herstelzorg is een behandelprogramma opgesteld voor fibromyalgiepatiënten. Dit behandelprogramma is er op gericht u te ondersteunen en “ermee te leren leven”. Doordat behandeling in deeltijd plaats vindt, bent u in de gelegenheid om uw dagelijkse activiteiten te blijven doen, zoals werk, studie of het opvoeden van de kinderen. Er is nog maar weinig bekend over de “beste behandelmethode” voor fibromyalgie. Daarom vindt er een begeleidend onderzoek plaats om de effecten van de behandeling te toetsen. Het onderzoek, waarvoor de afgelopen vijf jaar de gegevens verzameld zijn, is in de afrondende fase. In 2009 zullen de resultaten openbaar worden gemaakt.



Veel onbegrip
voor het
lichamelijk lijden

2. Algemeen

Na een gesprek met de reumaconsulent wordt u doorverwezen naar azM Herstelzorg, een zelfstandige organisatie die nauw samenwerkt met het azM. De organisatie is voor een groot deel gericht op revalidatie en herstel na een ziekenhuisopname. De dagbehandeling is onder andere

bedoeld voor het behandelen van mensen met fibromyalgie.

U ontvangt:

- lichaamsgerichte therapie;
- psychotherapie;
- sociotherapie.

3. Methode

De therapie is bedoeld om naast de beperkingen ook te leren kijken naar de mogelijkheden van het “leven” met fibromyalgie.

De therapie is in een groep en steunt op drie peilers die evenredig vertegenwoordigd zijn.

1. **Lichaamsgerichte therapie**

wordt ingevuld door fysiotherapie en op indicatie door ergotherapie. De eerste richt zich vooral op de lichamelijke aspecten en bewustwording van lichamelijke spanning en ontspanning. De ergotherapeut heeft vooral aandacht voor uw lichamelijk functioneren in relatie tot uw dagelijkse activiteiten, thuis of op het werk. Zij/hij zal zondig ter plaatse een analyse doen van

de situatie en, als u dit wenst, met de werkgever of de bedrijfsarts contact hebben over uw individuele situatie.

2. **Psychotherapie** lijkt wellicht in eerste instantie niet van toepassing op uw klachten die vooral lichamelijk zijn. Toch blijkt uit beperkte onderzoeksresultaten, dat veel mensen die lijden aan fibromyalgie, gemeenschappelijke kenmerken hebben die de symptomen veroorzaken of in stand houden. Veel hooi op de vork nemen, een groot verantwoordelijkheidsgevoel voor anderen en daardoor misschien wat weinig voor zichzelf enzovoort.

U zult hoe dan ook moeten “leren leven” met uw aandoening. De vraag is dan “hoe doe je dat”? Het psychologisch deel van de behandeling wordt ingevuld door een beeldend creatief therapeut en een psycholoog. In de creatieve therapie wordt u spelenderwijs in contact worden gebracht met onderliggende emoties die voor u moeilijk in taal te vatten zijn. Ook gaat u enerzijds aan de slag met wat het voor u betekent om bepaalde dingen niet meer te kunnen en anderzijds te ontdekken waar uw kracht zit en die, zo mogelijk, te vergroten. De psycholoog zal, voornamelijk door groeps gesprekken, u

begeleiden om op een zo gezond mogelijke manier met de negatieve en positieve kanten van uw pijnproblemen om te gaan.

3. **Sociotherapie** vormt de rode draad van uw behandeling. De sociotherapeut doet de weekopening en de weekevaluatie en bespreekt met u de vorderingen of belemmeringen. Dit deel van de behandeling is vooral gericht op het versterken van sociale vaardigheden, lotgenotencontact en educatie. Ook de reumaconsulent of andere externe deskundigen zullen in dit deel van het programma een rol van betekenis spelen.

4. Het programma

De eerste fase van het programma duurt 12 weken en is opgebouwd uit vier themablokken van drie weken. Iedere week bestaat uit drie dagdelen (3,5 uur) waarin de verschillende programmaonderdelen evenredig aan bod komen: de lichaamsgerichte therapie, de psychotherapie en de

sociotherapie. Het is wenselijk om



De eerste fase van het programma duurt 12 weken



De tweede fase
is verspreid over
9 maanden

het volledige programma gedurende 12 weken te volgen om een optimaal rendement te hebben. Na 12 weken wordt de behandeling voortgezet in een tweede fase. De tweede fase heeft als doel u te

ondersteunen om wat u geleerd hebt, te continueren. De bijeenkomsten in de tweede fase vinden plaats in afbouwende frequentie. In de loop van negen maanden vinden er vijf groepsbijeenkomsten plaats. Daarnaast kunt u, als dit voor u noodzakelijk is, gebruik maken van zeven individuele contacten bij een van de therapeuten. Ook kunt u in overleg met de therapeut de zeven individuele contactmomenten benutten om in een kleinere groep een bepaald thema verder uit te diepen.

5. Aanmelden

Via uw huisarts en de polikliniek Reumatologie komt u terecht bij de reumaconsulent. Deze consulent voert met u een intakegesprek. Zij/hij bespreekt met u uw motivatie en de inhoud van het programma. Op basis van dat gesprek wordt u aangemeld voor het programma. Zodra azM Herstelzorg in het bezit is van uw aanmelding, zal met u contact worden opgenomen om een afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek zal samen

met u een behandelovereenkomst worden opgesteld en de huisregels worden besproken.

[Schending van de afspraken in de behandelovereenkomst of niet handelen volgens de huisregels kunnen tot uitsluiting leiden.](#)

6. Kosten

Met de ziektekostenverzekeraars VGZ, CZ en Achmea zijn afspraken gemaakt over de vergoeding die 100% zal bedragen als u bij een van deze verzekeraars klant bent. De declaratie wordt uitgevoerd door azM herstellzorg op basis van de feitelijke zorg die aan u geleverd is. Bent u anders verzekerd dan dient u

zelf bij uw verzekeraar een aanvraag in te dienen. Wij hebben eventueel een standaard brief voor u beschikbaar die u samen met een informatiepakket op kunt sturen naar uw verzekeraar. Afhankelijk van de uitspraak van uw verzekering, kunt u deelnemen aan het programma.

7. Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt kunt u ze stellen aan de reumaconsulent.

U belt dan het algemeen nummer van het ziekenhuis 043-387 65 43 en vraagt naar het sein van de reumaconsulent

(sein 5444). Het e-mailadres is reumaconsulentrvet@mumc.nl

U kunt natuurlijk uw vragen ook aan uw behandelend arts stellen.

8. Bereikbaarheid azM Herstelzorg

azM Herstelzorg is gehuisvest in de locatie Klevarie van Vivre in Maastricht. Klevarie ligt aan de rand van de oude binnenstad van Maastricht in een parkachtige omgeving. De deeltijdbehandeling fibromyalgie van azM Herstelzorg vindt plaats op de begane grond.

Voor dit programma kunt u het beste gebruik maken van de achteringang van Klevarie.

U volgt de bewegwijzering van azM Herstelzorg. Er is een aparte parkeerplaats waarvoor u een pasje krijgt bij aanvang van het programma

9. Adressen en telefoonnummers ---

Bezoekadres:

Polvertorenstraat 6
Maastricht

Postadres:

Postbus 709
6200 AS Maastricht

Telefoonnummer:

043 – 601 94 00

E-mail:

info@azmherstelzorg.nl

Website:

www.azmherstelzorg.nl



academisch ziekenhuis
Maastricht

azm

Bezoekadres:

P. Debyelaan 25
6229 HX, Maastricht

Postadres:

Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Patiëntencommunicatie:

T : (043) 387 45 67

E : patientenvoorlichting@azm.nl

I : www.azm.nl

Uitgave:

januari 2009

23338-0109