Drie daagse cursus verspreide pijn

Inleiding

Een vaak voorkomend klachtenbeeld is de chronische pijnpopulatie, 1 op de 5 inwoners van Nederland heeft chronische pijnklachten. Iedere hulpverlener werkzaam in een van onze centra heeft er regelmatig mee te maken. De kennis over de aanpak van chronische pijn is de laatste jaren toegenomen. Chroni­sche pijn is een multidimensioneel probleem, waarbij zowel lichamelijke, psychologische als sociale factoren een rol spelen (het bio-psycho-sociale model). Multi-/interdisciplinaire aanpak bij deze doelgroep is van essentieel belang. Transparant en efficiënt samenwerken levert veelbelovende resultaten in de behandelingen. Een gedrag georiënteerde aanpak vraagt veel samenwerking van een team. Doel van de gedrag georiënteerde aanpak is het vergroten van de kwaliteit van leven van de patiënt.

Het met en ondanks de pijnklachten kunnen functioneren in het dagelijks leven kunnen zelf zorgen dat patiënten minder aanspraak doen op medische zorg. Daarnaast zelf beter leren omgaan met hun pijnklachten.

De gedragsgeoriënteerde aanpak vraagt om een goede samenwerking van iedereen die betrokken is bij het revalidatieproces, waarbij er ‘eenzelfde’ visie wordt gehanteerd.

Cursusopzet

Deze cursus is bedoeld voor alle nieuwe medewerkers van OCA; revalidatieartsen, fysiotherapeuten, psychologen, ergotherapeuten, bedrijfsfysiotherapeuten. Doel van de cursus is om u vertrouwd te maken met de basisprincipes van omgaan met patiënten met chronische pijn en de praktische toepassingen middels vaardigheden a.d.h.v. een casus.

Het unieke van deze cursus ligt in het feit dat er meer dan één discipline aan deelneemt van de verschillende OCA centra. Naast het verwerven van kennis en vaardigheden op uw eigen vakgebied krijgt u ook een kijk in de keuken van een andere OCA centra. We hopen dat er op deze wijze een betere samenwerking tot stand komt. Daarvoor is inzicht in andermans mogelijkheden belangrijk. Samenwerking is immers de sleutel tot succes bij de chronische pijnpatiënt. Er wordt in kleine groepjes ingegaan op de aangeleverde kennis onder leiding van een inhoudsdeskundige tutor.

De cursus bestaat uit colleges, vaardigheidstrainingen rondom een casus, plenaire besprekingen en huiswerkopdrachten.

Voor of na elk cursusdag wordt een actieve bijdrage verwacht van de cursisten. Er zijn aanbevolen en verplichte literatuurlijsten hetgeen mogelijk maakt dat er veel besproken kan worden op elk cursusdag.

Doel

Wie de cursus heeft gevolgd mag verwachten dat hij/zij patiënten met chronische pijn kan begeleiden en beter begrijpen. De principes van deze aanpak zijn toepasbaar op een breed scala van aandoeningen van het bewegingsapparaat (rugklachten, fibromyalgie, whiphlash).

Docenten:  
Dr. A.J. Engers   
M. Wolter

Huiswerkopdracht voor dag 1::

De cursus zal starten met een korte kennistoets over de opgegeven literatuur. Bij onvoldoende resultaat wordt geadviseerd in een volgende cursus deel te nemen.

Bekijk filmpjes:

Youtube ‘chronic pain – explained’ of ‘pijneducatie’

Youtube ‘explaining chronic pain: the role that stress plays and the creation of learned pathways’ Mike Blumenthal

‘Explain Pain’ Lormer Moseley

Tedx Why Things Hurt Lorimer Moseley

\*Lezen:

Protocol verspreide pijn lezen

Graded Activity: een gedragsmatige behandelmethode voor paramedici:

A. Köke, P. van Wilgen, A. Engers en M. Geilen. Uitg BSL.

|  |  |
| --- | --- |
| Hfdst 1: Theorie en achtergrond. (18 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| Hfdst 2: Principes van gedragsveranderingen. (19 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| Hfdst 3: Graded activity. (18 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| Hfdst 5: Graded activity in de praktijk. (83 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |

\*Verwacht wordt te weten:

|  |
| --- |
| CBO Multidisciplinaire richtlijn Rugklachten (2004) |
| CBO Multidisciplinaire richtlijn Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (2010) |

Cursus verspreide pijn programma

Dag 1: De Pijn Kennis Boost

08.30 – 09.00u. Opening, overzicht opzet cursus / verwachtingen benoemen

09.00 – 10.30u. College 1: Introductie ‘Cognities van hulpverleners over pijn’.

*Hoe denk jij over de pijn als professional? Hoe ga je aan de slag? Wat weet je allemaal van de chronische pijn behandeling?*

10.30 – 10.45u. Koffie-/thee pauze

10.45 – 12.30u. College 2: Theorie pijn, deel 1

*Theoretische uitgangspunten van pijn en de gedragsmatige aanpak binnen pijnrevalidatie (biopsychosociaal model). Verklaringsmodellen van pijn (sensitisatie en uitleg van pijnbanen, de pijn-matrix in het brein).*

12.30 – 13.30u. Lunch

13.30 – 14.30u. College 3: Theorie pijn, deel 2

*Vervolg toepassingen van de theorie een korte introductie.*

*Pijn-gevolgen-model met kanttekeningen ‘catastroferen’.*

*Een aantal aandoeningen binnen de pijnrevalidatie zullen worden besproken.*

14.30 – 15.00u. College 4: Nieuwe inzichten (behandelingen), deel 1

*Educatie is een belangrijk onderdeel van de pijnrevalidatie. ‘Out of the box’ denken binnen de pijnrevalidatie, mag dat? Laatste nieuwe inzichten.*

15.00 –15.15u. Koffiepauze

15.15 – 15.45u. College 5: Nieuwe inzichten (behandelingen), deel 2

*Vervolg educatie is een belangrijk onderdeel van de pijnrevalidatie. ‘Out of the box’ denken binnen de pijnrevalidatie, mag dat? Laatste nieuwe inzichten.*

15.45 – 16.15u. ‘ Take home message’

*Korte samenvatting van de belangrijke aspecten van de dag.*

16.15 – 16.30u Opmerkingen/vragen

16.30 – 17.00u Huiswerkopdrachten en afronding

Huiswerkopdrachten voor dag 2:

*\*Film maken:*

|  |  |
| --- | --- |
| * Maak een film van een intakegesprek met een cliënt/familielid/kennis met pijnklachten | 🟋🟋🟋🟋🟋 |

*\*Lezen:*Pijneducatie: een praktische handleiding voor (para)medici.   
P van Wilgen en J Nijs. Bohn Stafleu van Loghum 2010.

|  |  |
| --- | --- |
| * Hfdst 1 De neurofysiologie van acute en chronische pijn (17 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 2 Pijneducatie, wat en waarom (16 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 3 Wat hebben we nodig alvorens pijneducatie aan te bieden? (10 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 4 Wanneer gebruik je pijneducatie? (8 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 5 Definitie en effectiviteit van pijneducatie (4 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 6 Praktische handleiding voor het geven van pijneducatie aan chronische pijnpatiënten | 🟋🟋🟋🟋🟋 |

\**Verwacht wordt te weten:*

|  |
| --- |
| * CBO Multidisciplinaire richtlijn Rugklachten (2004) |
| * CBO Multidisciplinaire richtlijn Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (2010) |

Dag 2 Behandelvaardigheden Verspreide Pijn

08.30 – 09.00u. Opening, overzicht opzet cursus / verwachtingen benoemen

09.00 – 10.30u. College 1: Revalidatie algemeen, pijnrevalidatie modules

*Veranderingen binnen de revalidatiezorg worden besproken. Korte herhaling van de module ‘verspreide pijn’.*

10.30 – 10.45u. Koffiepauze

10.30 – 11:30u. Vaardigheidstraining 1: De aanmelding en assessment.

Casus Mw. C. Hond.

*De vaardigheidstrainingen wordt aan de hand van de casus vorm gegeven. De vaardigheidstrainingen in deze cursus worden in kleine groepjes uitgewerkt en geoefend. Het accent ligt in de eerste vaardigheidstraining ligt op diverse factoren herkennen en de onderlinge verbanden te onderscheiden*

11.30 – 12.30u. College 2: Assessment fase, intake fysio, intake psycholoog en intake revalidatie arts.

*Assessment fase wat wordt verwacht? In de assessment fase vindt het onderzoek plaats van de fysiotherapeut, psycholoog en revalidatiearts. In de assessment fase onderzoeken alle disciplines op eigen domein de cliënt. AVPR, klinimetrie, observaties, rapporteren volgens ICF domeinen,*

*SMART doelen stellen zijn belangrijke onderdelen van assessment fase*

12.30 – 13.30u. Lunch

13.30 – 14.15u. Vaardigheidstraining 2: Multidisciplinair overleg (MDO) en teruggave gesprek

*Bevindingen van de assessment fase bespreken. Behandelrationale/kernprobleem formuleren. Keuzemoment GO/NO GO.*

*Client informeren over bevindingen van de assessmentfase. Uitleg over de behandelrationale/kernprobleem. Afstemmen behandelplan a.d.h.v. de doelen van de behandelplan. Informatie geven over duur behandelperiode en belangrijke aspecten van trainen.*

14.15 – 14.30u. Koffiepauze

14.30 – 15.30u. College 3: Pijn educatie, uitleg over de behandelaanpak

*Client gaat akkoord met behandelplan. Pijneducatie is een belangrijke onderdeel hiervan. Uitleg geven over de behandelaanpak binnen module verspreide pijn. Belangrijke onderdelen zijn Graded Activity, Exposure in Vivo, shapingsprincipes, generalisatie*

15.30 – 16.30u. Vaardigheidstraining 3: Pijn educatie: uitleg over de behandelaanpak

*Pijneducatie is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Hoe geef je die? Patiënt informeren over de inhoud van de module verspreide pijn. Vertaalslag van de behandelplan en opgestelde doelen in de praktijk. Patiënt zelf keuzes laten maken. Toepassing van Graded Activity (basislijn / opbouwschema) / Exposure in Vivo (angsthiërarchie), shapingsprincipes en generalisatie.*

16.30 - 17.00u. Discussie teamdoelen/rapportage en afsluiting met huiswerkopdracht

Huiswerkopdrachten voor dag 3:

\**Film maken:* van een intake met een cliënt/ familielid/ kennis met pijnklachten 🟋🟋🟋🟋🟋

\**Lezen:*- Medische psychologie : Red Kaptein et al.. Uitg BSL. Tweede druk.

|  |  |
| --- | --- |
| * Hfdst 2: Symptoomperceptie. (6 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 3: Cognities. (6 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 4: Leren en gedrag. (6 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 6: Lichamelijke onverklaarde klachten. (7 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 7: Emoties in de geneeskunde. (7 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 8: Psychoneuroimmunologie. (8 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 12: Coping. (5 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 14: Chronisch ziekzijn. (7 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 15: Pijn. (9 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 17: Behavioral medicine. (7 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 18: Kwaliteit van leven. (4 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 19: Communicatie van arts en patiënt. (15 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 20: Lastige gesprekken in de medische praktijk. (11 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 22: Omgaan met taal en cultuurverschillen. (8 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |
| * Hfdst 23: Professioneel gedrag (10 pagina’s) | 🟋🟋🟋🟋🟋 |

# 

Dag 3: Toepassingen in de praktijk

08.30 – 09.00u. Opening dag 2, korte terugblik op dag 1

09.00 – 10.30u. Vaardigheidstraining 4:Assessment bij een cliënt

*Met een cliënt aan de slag en gezamenlijk in het groepje de assessment fase doorlopen.*

10.30 – 10.45 u koffie-/theepauze

10.45 – 11.30u. Vaardigheidstraining 5:Teruggave gesprek met cliënt

*Met een cliënt een teruggave gesprek voeren. Waarbij uitleg gegeven wordt over de bevindingen en de behandelrationale/kernprobleem. Bespreken van de behandelopzet.*

11.30 – 12.30u. Vaardigheidstraining 6: Coaching, hoe zit dat?

*Monitoren van activiteiten, hoe doe je dat?*

12.30 –13.30u. Lunch

13.30 – 15.00u. Vaardigheidstraining 7:Psycho educatie, hoe zit dat?

*Wanneer wordt educatie gegeven en hoe wordt dit gegeven. Diverse aspecten komen aan bod.*

15.00 – 15.15u. Koffiepauze

15.15 – 16.15u. Vaardigheidstraining 8:In de thuissituatie, hoe gaat dat?

*Nagaan wat er in de thuissituatie gebeurd. Ergo -on the spot- relatie tot therapie. Generalisatie.*

16.15 –17.00u. Plenair:belangrijke aspecten bespreken dag 1 en 2