**Workshop: poliklinische revalidatie in praktijk**

**Doel van deze workshop**

Het doel is om deelnemers kennis te laten maken met de interdisciplinaire wijze van werken binnen onze revalidatieprogramma’s. In deze interactieve workshop wordt kennis gemaakt met een viertal behandelmethodieken:

* Inzicht geven in de werking van het lijf: Interface lichaam & brein
* Neuroplasticiteit, hoe verander je de pijnbeleving, gedrag en gewaarwording
* Werken met de MBTI persoonlijkheidsvragenlijst en de relatie met klachtontkoppeling
* Inzicht in copingsmechanismen bij ziektegedrag

**Onderwerpen**

* Chronische pijn en neuroplasticiteit
* Stress en stressregulatie
* Uitleg MBTI en maken van eigen persoonlijkheidsprofiel
* Copingsmechanismen, de rol bij ziektegedrag
* Klachtontkoppeling: de weg naar herstel van functioneren

**Opzet/aanpak**

* Inleiding over pijnervaring en leermechanisme van het brein bij pijn
  + De psycholoog en/of fysiotherapeut geeft tekst en uitleg over pijnervaring en leermechanismen in deze.
* Uitleg en inzet van neuroplasticiteit
  + Het brein lijkt meer te kunnen veranderen dan vroeger werd gedacht. Dit principe kan zorgen voor grotere pijnervaring, maar die wetenschap kan juist ook ingezet worden om klachten ter verminderen. Er wordt uitleg gegeven hoe dit kan worden ingezet op diverse manieren.
* Oefenen van neuroplasticiteit
  + Er zal een voorbeeld en oefening gegeven worden die de hersenen aanzet tot verandering. Tevens is er ruimte voor bespreken van voorbeelden en casuïstiek.
* Stress besproken aan de hand van ‘allostasis’ en ‘allostatic load’
  + De functie van stress, hantering hiervan en wat er gebeurd bij een opstapeling en/of langdurige belasting wordt besproken.
* De signalen en gevolgen van stress inzichtelijk krijgen op alle vlakken
  + Hierbij gaat het om het tijdig leren herkennen van de opbouw van stress per persoon, zowel in werk als privé, en de gevolgen hiervan op alle vlakken worden doorgenomen: mentaal, fysiek, emotioneel en gedragsmatig.
* Stressregulatie, ofwel leren omgaan met stress
  + We bespreken hoe mensen zichzelf weer in balans kunnen brengen door inzicht te krijgen in achterliggende oorzaken maar ook symptomen aan te pakken. Een aantal technieken zullen we gezamenlijk doorlopen.
* Bespreking Myers-Briggs Type Indicator
  + De psycholoog en/of fysiotherapeut geeft tekst en uitleg over de 16 aanwezige persoonlijkheidsprofielen volgens Myers-Briggs. Daarbij wordt de koppeling gelegd naar iemand zijn primaire voorkeur van denken, doen en handelen.
* Inzicht in het eigen persoonlijkheidsprofiel
  + Door het invullen van een vragenlijst ondersteund met een film krijgen de deelnemers inzicht in eigen persoonlijkheidsprofiel. De uitkomst hiervan wordt plenair besproken om herkenning in eigen denken, doen en handelen te verhelderen.
* Aan de hand van casuïstiek verduidelijken ziektegedrag van patiënt in relatie tot zijn/haar persoonlijkheidsprofiel
* De psycholoog/fysiotherapeut zal dit aan de hand van eigen praktijkvoorbeelden toelichten. Daarnaast is er ruimte voor inbreng casuïstiek door de deelnemers.
* Inzicht geven in de verschillende copingstijlen
* Iedereen krijgt in zijn leven meerdere keren, en soms zelfs voortdurend, te maken met problemen en gebeurtenissen die aanpassing vragen. Hoe we daar gedragsmatig, emotioneel en cognitief mee omgaan wordt toegelicht door de psycholoog.

De psycholoog geeft uitleg over 7 aanwezige voorkeuren: actief aanpakken; palliatieve reactie; vermijden; sociale steun zoeken; passief reactiepatroon; expressie van emoties en geruststellende en troostende gedachten hanteren.

* Aan de hand van casuïstiek relatie kunnen leggen van invloed copingstijl op iemand zijn ziektegedrag
* Bepaalde manieren van omgaan met problemen/gebeurtenissen kunnen gezondheidsklachten voorkomen dan wel in stand houden of bevorderen. De psycholoog zal dit aan de hand van praktijkvoorbeelden toelichten. Daarnaast is er ruimte voor inbreng casuïstiek door de deelnemers.

**Het programma ziet er als volgt uit**

17.15 – 17.45 : Inloop met broodje en soep

17.45 – 18.00 : Welkom en inleiding

18.00 – 18.45 : Chronische pijn en neuroplasticiteit

18.45 – 19.30 : Stress en stressregulatie

19.30 – 19.45 : pauze

19.45 – 20.30 : Persoonlijkheid in relatie tot klachten

20.30 – 21.15 : Coping strategieën in relatie tot klachten

21.15 : Sluiting en vragen