Wat kan je met chronische pijn?

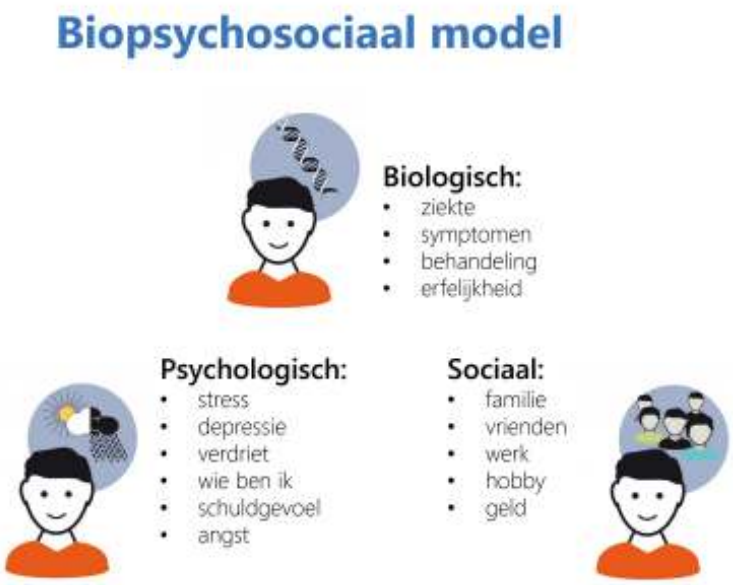
In 't Steuntje staat altijd een advertentie van CIR, voluit 'clinics in revalidatie'. Daarin wordt gevraagd of je iemand kent met chronische pijn die toe is aan de volgende stap. En dat je langs kan komen op een inloopuurtje. Ik ken zo gauw niet iemand die hier ervaring mee heeft, maar het maakt me zo nieuwsgierig dat ik naar Velp fiets. Tegenover het Rijnstate ziekenhuis dat wordt verbouwd tot luxe appartementen, wat met veel herrie gepaard gaat, kom je in een rustgevende stille blauwe ontvangstruimte van CIR.

CIR, Expertisecentrum chronische pijn

Op maandag 2 juni ontmoet ik daar Judith Koenders, coördinator revalidatietrajecten. Ze is enthousiast over het idee een artikel in 't Steuntje te plaatsen en voorziet me van wat meer informatie en via Rowie Soldaat, Marketing & Communicatie, volgen gegevens van een ervaringsdeskundige.

Ik kan nog net halverwege bij het inloopuur van fysiotherapeut Arman Artic aanschuiven. Hij maakt duidelijk dat de organisatie zich niet bezig houdt met een fysieke / medische behandeling van pijn, maar werkt vanuit een holistische benadering. Angstbeheersing speelt daarbij een grote rol. "Niet de pijn maar jezelf op de voorgrond" en "de pijn zit in je brein".

Een maand later, op de eerste maandag van de maand in juli, ben ik op tijd om de volledige voorlichtingsbijeenkomst van collega Kirsten Ros bij te wonen. Als je minstens drie maanden (maar vaak al langer) chronische pijn ervaart, word je, meestal door een huisarts, verwezen. Dan volgt een screening en indien de behandeling op dat moment passend lijkt, volgt een traject van ca. drie maanden, gedurende twee dagdelen per week. Je krijgt een intensieve begeleiding van een interdisciplinair team; je hoeft je verhaal dus maar één keer te vertellen. Het bestaat uit fysiotherapeuten, psychologen, een coördinator en een revalidatiearts. De eerste twee weken werk je in groepsverband en daarna individueel. Dit betekent een behoorlijk intensieve tijdsinvestering.



Ervaringen van Robert Milder

Robert is ervaringsdeskundige en hij levert graag zijn bijdrage aan dit artikel. Op een zonnige dag ontmoet ik deze gezond uitziende vijftiger. Er is niet direct aan hem te zien dat hij last heeft van fibromyalgie, een aandoening waarbij chronische spierpijn en vermoeidheid niet te verklaren zijn uit talloze onderzoeken. Evenmin ziet Robert er gestrest uit, maar dat was hij eerder wel degelijk. Hij woonde in de USA en op Curaçao, had een druk leven met een eigen onderneming en

kampte met PTSS. Diverse operaties en pijn speelden hem parten en hij leed onder depressies. Een week voor corona, inmiddels in Nederland, kreeg hij uiteindelijk de diagnose fibromyalgie. Deze periode bracht hem gek genoeg rust, maar nadat de wereld zich hiervan hernam, stortte Robert in. De reumatoloog verwees hem naar CIR. Het werd hem duidelijk dat hij tijd moest investeren om zich beter te voelen en hij was gemotiveerd. Door met de behandeling te beginnen, verwachtte hij een aangenamer mens voor zijn vrouw, kind, moeder en anderen, maar vooral voor zichzelf te worden.

"CIR geeft je geen pil, spuit of operatie, maar wel inzicht"

Inzicht

De keer dat hij samen met de fysiotherapeut mediteerde viel er veel spanning van hem af. "Het leek wel een wonder wat me overkwam, normaal was ik nooit zo bezig met dit soort dingen. CIR geeft je geen pil, spuit of operatie, maar wel inzicht. De oplossing zit in je zelf, maar je kan het niet alleen."

Het werken in een groep vond Robert fijn: Het voorkomt dat je in een isolement raakt. Je krijgt steun van je "collega's". En hij herkende zijn problematiek bij lotgenoten. "Bij het sporten bleek dat het helemaal niet nodig was om goed te presteren of tot het uiterste te gaan. De fysio wees me er op dat dat niet de bedoeling was. Nu ga ik bij zware klussen waar kracht voor nodig is, mijn pijngrens niet meer over. Ik heb "nee" leren zeggen.

Eerder zat ik heel gespannen achter het stuur van mijn auto met pijn in de handen, polsen en benen. Ik leerde bij CIR ontspannen. Meditatie heeft me goed geholpen. Ook heb ik geleerd op tijd rust te nemen. Gewoon om de twee uur 20 minuutjes slapen of ontspannen helpt."

Adviezen

Robert heeft niet overwogen halverwege het traject te stoppen. In een boek hield hij zijn ontwikkelingen bij. Op mijn vraag of deze behandeling voor iedereen geschikt zou zijn, bevestigt hij dit. Maar… "maak het niet te moeilijk, met niet te veel stof. Hou het simpel met visuele voorbeelden", is zijn advies aan de organisatie.

Robert Milder, volgde therapie vanuit biopsychosociaal model bij CIR

Als afsluiting van het proces vroeg de coördinator Robert een brief aan zichzelf te schrijven die hij een half jaar later mocht lezen. Daarin stond: "ik kan het niet alleen". Dat hoeft ook niet. Gelukkig kan hij weer lachen zoals vroeger, recreatief fietsen, wandelen en genieten van films. En met vrouw en kind op fietsvakantie. En dat mede door de tijd die Robert met het CIR-team in zijn herstel stak.

Dank voor je medewerking aan dit artikel Robert. Hopelijk hebben veel mensen met chronische pijnklachten er baat bij. Ik wens je nog veel ontspannen jaren! Enne… houd daarbij zelf, dus niet de pijn, de regie!

NB: Ter gelegenheid van Wereld Reumadag van 2024 behandelde de RPVA het thema "Pijn bij Reuma" in samenwerking met Rijnstate ziekenhuis Arnhem. Daar was o.a. CIR ook aanwezig. Zij verzorgden een Powerpoint presentatie. De inhoud daarvan is terug te vinden via de verkorte link: https://ap.lc/lfSXN.

Of er dit jaar weer zo'n belangwekkend thema over reuma aan de orde komt is in dit nummer te lezen.

Maria Pompe