

CP: hoe leef je ermee?

Omgaan met langetermijngevolgen van
cerebrale parese

Veel mensen met cerebrale parese hebben op volwassen leeftijd klachten van pijn en vermoeidheid en bemerken een achteruitgang in het functioneren, zoals toenemende beperkingen bij het lopen of werken. Bijkomende problemen kunnen stemmingsklachten, een negatief zelfbeeld, onzekerheid of eenzaamheid zijn.

Rijndam Revalidatie heeft een groepsbehandeling ontwikkeld voor deze langetermijnklachten. Deze behandeling richt zich op het leren omgaan met uw chronische aandoening en (toenemende) klachten. Ook leert u omgaan met de gevolgen van de klachten in het dagelijks leven.

Opzet van het programma

De groepsbehandeling bestaat uit tien wekelijkse groepsbijeenkomsten en een terugkombijeenkomst van elk tweeënhalve uur. Er nemen minimaal zes en maximaal negen mensen deel aan de groepsbijeenkomsten. Bij de start van het programma ontvangt u een werkboek met informatie over de langtermijngevolgen en huiswerkopdrachten.

Inhoud van de behandeling

De eerste groepsbijeenkomst staat in het teken van kennismaking, uitleg over de werkwijze van het werkboek en informatieverstrekking over de langetermijngevolgen van cerebrale parese.

De tweede bijeenkomst gaat over het leren omgaan met problemen. In de daaropvolgende bijeenkomsten worden de volgende thema's besproken: energiemangement, lichaamsbeweging en leefstijl, inspanning en ontspanning, lichaamsbeleving en zelfbeeld en communicatie met anderen.

In bijeenkomst acht en negen komt toekomstperspectief aan de orde en is er ruimte voor (individuele) vragen. De tiende bijeenkomst gaat over het praktisch toepassen van de geleerde vaardigheden.

Hieronder volgt een overzicht van alle bijeenkomsten met de aanwezige behandelaars:

Bijeenkomst	Aanwezige behandelaar
Cerebrale parese en lange termijn gevolgen	revalidatiearts, psycholoog
Omgaan met problemen	psycholoog
Energie management	ergotherapeut, psycholoog
Lichaamsbeweging en leefstijl	fysiotherapeut, revalidatiearts, psycholoog
Ontspanning en inspanning	ergotherapeut, psycholoog
Lichaamsbeleving en zelfbeeld	maatschappelijk werker, psycholoog
Communicatie	maatschappelijk werker, psycholoog
Blik op de toekomst	maatschappelijk werker, psycholoog
Vragen en vervolg blik op de toekomst	maatschappelijk werker, psycholoog
Aan de slag: actieplan opstellen	ergotherapeut, psycholoog, aan het einde revalidatiearts
Terugkombijeenkomst	ergotherapeut, psycholoog, aan het einde revalidatiearts

Oefeningen en opdrachten

U ontvangt tijdens de behandeling relevante informatie. Daarnaast is het de bedoeling dat u ook actief deelneemt aan de onderdelen van de behandeling. Zo maakt u (deels thuis) opdrachten en doet u verschillende oefeningen, zoals ontspannings- of communicatieoefeningen. Er is voldoende gelegenheid voor discussie en het stellen van vragen.

Aan het einde van de groepsbijeenkomsten heeft u een concreet actieplan voor u zelf opgesteld om beter om te gaan met de langetermijnevolgen van cerebrale parese. Maar ook om nieuwe problemen te voorkomen. Nadat u drie maanden de geleerde vaardigheden in de praktijk heeft toegepast, is er een terugkomstbijeenkomst. Daar neemt u uw actieplan door en heeft u de mogelijkheid om vragen te stellen.

Begeleiding

Rijndam heeft een behandelteam met specifieke deskundigheid op het gebied van cerebrale parese. Een GZ-psycholoog begeleidt de groep gedurende het gehele traject en is elke bijeenkomst aanwezig. Daarnaast is er, afhankelijk van het onderwerp, een revalidatiearts, ergotherapeut, fysiotherapeut of maatschappelijk werker aanwezig.

Uitspraken deelnemers

Deelnemers aan deze module gaven het volgende aan:

“Ik heb meer inzicht gekregen in CP en hoe hiermee om te gaan.”

“In een groep leer je van elkaar en dit is heel waardevol. Dit heb je in een individuele behandeling niet.”

“Door andere inzichten heb ik geleerd activiteiten anders te doen en hierdoor kan ik veel meer. Voorheen was ik te moe als mijn kleinkind kwam logeren. Nu is het echt genieten.”

“Je bent hier geen lijdend voorwerp. Er wordt gekeken naar de complete persoon.”

“Ik houd niet van groepen. Maar in deze groep heb ik me meer mezelf en op mijn plaats gevoeld dan ooit tevoren.”

Aanmelden

Bent u 25 jaar of ouder en heeft u cerebrale parese zonder verstandelijke beperking? Herkent u zich in bovenstaande? Meldt u dan aan!

Tijdens een consult bij de revalidatiearts en een intakegesprek bij de GZ-psycholoog wordt gekeken of de behandeling aansluit bij uw aandoening, verwachtingen en behoeften. Als u al onder behandeling bent bij Rijndam, vraag dan uw revalidatiearts om een verwijzing.

Bent u nog niet onder behandeling bij Rijndam? Dan heeft u een verwijsbrief van uw huisarts of specialist nodig. Uw arts kan u digitaal aanmelden via www.rijndam.nl. U kunt de verwijsbrief ook per post sturen.

Meer informatie

De bijeenkomsten vinden plaats op Rijndam locatie Westersingel, Westersingel 300 in Rotterdam. Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen? Kijk op www.rijndam.nl of neemt u contact op met het secretariaat van de revalidatiearts of één van de leden van het behandelteam via 010 – 241 24 28.

Rijndam locatie Westersingel

Westersingel 300
3015 LJ Rotterdam
010 – 241 24 12
E info@rijndam.nl

Postadres

Postbus 23181
3001 KD Rotterdam

www.rijndam.nl



Rijndam Revalidatie



Rijndam_rc



Rijndam Revalidatie