



INTERVENTIEPROGRAMMA'S

Aan de hand van de quick-scan of een multidisciplinaire intake wordt bepaald welke modules in het interventieprogramma nodig zijn om te komen tot een optimaal resultaat. Op deze manier wordt een keuze gemaakt tussen de volgende interventieprogramma's:

- Fysieke training
- Training en re-integratie
- Multidisciplinair programma beperkt
- Multidisciplinair programma uitgebreid

Fysieke training

Bestaat uit de module fysieke training en eventueel de module functionele training.

Training en re-integratie

Bestaat uit modules fysieke training, functioneel trainen en re-integratie kort of uitgebreid.

Multidisciplinair programma beperkt

Bestaat uit modules fysieke training, functioneel trainen, re-integratie kort of uitgebreid en pijn de baas.

Multidisciplinair programma uitgebreid

Bestaat uit modules fysieke training, functioneel trainen, re-integratie uitgebreid, pijn de baas en psychologische begeleiding.

DE MODULES

Module fysieke training

Het fysieke trainingsprogramma is volgens een vast protocol opgebouwd is tijdscontingent en geschiedt dus niet direct op geleide van pijn. Het bestaat uit de volgende onderdelen:

- conditie training
- gerichte en aangepaste krachttraining
- functionele training m.b.t. een specifieke lichaamsregio

Module functionele training

Groepstraining waarbij, rekening houdend met de specifieke lichaamsregio of de werksituatie van de cliënt, een wekelijks terugkerend programma wordt afgewerkt dat is gericht op conditionering van rug gebruik (bij rugklachten), werktechniek en dagindeling (bij RSI en whiplash en chronische vermoeidheid).

Module re-integratie kort

Deze module zal bestaan uit het inventariseren van de werkhervattingsdrempel en het bepalen van de re-integratiemogelijkheden. Zodra werkhervatting of uitbreiding daarvan tot de mogelijkheden behoort zal de arbeidstrainer van STAC hierin gericht adviseren d.m.v. een tijdscontingent werkhervattingschema. Dit zal middels enkele re-integratiegesprekken worden geëvalueerd en waar nodig worden bijgesteld.

Module re-integratie uitgebreid

In de loop van de trainingsperiode vindt implementatie naar de werkplek plaats. In overleg met bedrijfsarts en werkgever zal een arbeidstrainer van STAC met werknemer op het bedrijf komen om de re-integratie te initiëren en een voorstel doen voor arbeid therapeutische werkhervatting. Daarnaast zullen, indien nodig, adviezen worden gegeven omtrent de ergonomische indeling van de werkplek en zal cliënt gericht worden getraind op werktechniek middels “workhardening” en/of “training on the job”.

Module Pijn de baas

Wekelijks terugkerende groepstraining opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- Pijneducatie; gericht op uitleg over chronische pijn, sensibilisatie van het centrale zenuwstelsel en werking van het brein. Doel hiervan is verandering van inzicht, cognities en omgang met de klachten.
- Stressmanagement, gericht op het herkennen en hanteren van stressoren, waarbij gebruik wordt gemaakt van lijsten ten behoeve van stressherkenning, technieken om emoties te beïnvloeden en visualisatietechnieken.
- Ontspanningstraining, hierbij wordt aandacht besteed aan ademhalingsoefeningen, bewuste fysieke ontspanningsoefeningen en autogene training. Deze technieken worden in de loop van het traject geïntegreerd met de stressmanagementtraining.

Module psychologische begeleiding

Dit betreffen individuele gesprekken met de psycholoog waarbij wordt ingegaan op persoonlijk onderhoudende factoren in een klachten en beperkingenbeeld. Tevens zal eventueel aanwezige sociaal-maatschappelijke problematiek besproken worden.

Een koppeling wordt hierin gemaakt met de pijn en stressmanagement in de module Pijn de baas en ook wordt de persoonlijke situatie van betrokkene verder beoordeeld en besproken.