

# Multidisciplinair Programma Fibromyalgie

**Fibromyalgie kan uw leven ingrijpend veranderen. Om u handvaten te geven hoe om te gaan met fibromyalgie is er het Multidisciplinaire Programma Fibromyalgie. In deze folder leest u meer over wat dit programma is en hoe u zich hiervoor kan aanmelden.**

Door fibromyalgie wordt u geconfronteerd met chronische pijn en stijfheid in spieren, peesaanhechtingen en gewrichten. Dit vaak in combinatie met vermoeidheid. De oorzaak van fibromyalgie is nog niet duidelijk en genezing is nog niet mogelijk.

Wel is er een programma ontwikkeld dat zich richt op het verbeteren van de lichamelijke conditie en het leren omgaan met de gevolgen van fibromyalgie. Door aan deze twee aspecten aandacht te besteden kunt u zich beter wapenen tegen de verschillende klachten die fibromyalgie met zich meebrengt.

## **Multidisciplinair Programma Fibromyalgie**

Het Multidisciplinair Programma Fibromyalgie is een traject voor mensen bij wie de diagnose fibromyalgie is vastgesteld door een reumatoloog of huisarts.

Het programma is een samenwerking van de polikliniek reumatologie Ziekenhuis Gelderse Vallei en diverse fysiotherapie- en ergotherapiepraktijken in de regio Ede, Veenendaal, Bennekom en Wageningen.

## **Programma**

Het programma bestaat uit een fysiotherapeutisch oefenprogramma in combinatie met de cursus 'Fibromyalgie, hoe verder?'

Het programma wordt zowel in groepsverband als individueel aangeboden. Deelnemen in groepsverband heeft als voordeel dat er veel onderling contact is.

Het programma wordt gegeven in een groep van minimaal 3-4 en maximaal 12 personen. U start met de cursus en na de 4e bijeenkomst wisselen de cursus- en fysiotherapie bijeenkomsten elkaar af.

De totale duur van het programma is ongeveer 5 maanden.

- *Fysiotherapeutisch oefenprogramma*

Het doel van het fysiotherapeutisch oefenprogramma is om in 20 bijeenkomsten onder andere uw belastbaarheid te vergroten. Voor de start test een fysiotherapeut u en brengt uw lichamelijke conditie in kaart. Afhankelijk van de uitslag van deze test start u met het programma. Tijdens het oefenprogramma werkt u aan uw lichamelijke conditie door middel van verschillende in- en ontspanningsoefeningen en houdingsadviezen. Dit door gebruik te maken van toestellen die ingesteld worden op uw individuele belastbaarheid. De behandeling

wordt aan het einde van het programma afgesloten met een individueel gesprek.

- *Cursus 'Fibromyalgie, hoe verder?'*

De cursus 'Fibromyalgie, hoe verder?' bestaat uit 7 bijeenkomsten. Drie maanden na het beëindigen van het totale programma is er een terugkombijeenkomst. Tijdens de cursus is aandacht voor het uitwisselen van ervaringen. De volgende onderwerpen komen onder andere aan bod:

- ◊ wat is fibromyalgie?
- ◊ wat betekent fibromyalgie voor mij?
- ◊ welke emoties spelen een rol en op welke manier?
- ◊ fibromyalgie en stress
- ◊ de relatie met mijn omgeving
- ◊ hoe zeg ik wat ik bedoel?
- ◊ hoe nu verder?

## **Aanmelden**

U kunt zich telefonisch of per e-mail aanmelden voor het programma bij een deelnemende praktijk. Afhankelijk van uw voorkeur, of bij het ontbreken van een aanvullende verzekering, is het mogelijk om een korter programma in een kleine groep of een individueel traject te volgen. De praktijk zal in overleg met u een geschikte keuze maken en verzorgt de verdere planning.

## **Vergoeding**

Om voor vergoeding van het volledige programma in aanmerking te komen, moet u naast uw basisverzekering ook aanvullend verzekerd zijn met ruime vergoeding voor fysiotherapie. Het is verstandig dit vooraf bij uw zorgverzekering na te vragen.

## Contact met deelnemende praktijken

- Fysiotherapie Fysio-Med Bravenboer  
Willem Pijperlaan 4-6,  
6711 ER, Ede  
(0318) 61 47 00  
E-mail: [praktijk@fysiomed-ed.nl](mailto:praktijk@fysiomed-ed.nl)  
Contactpersoon: E. Bravenboer
- Fysiotherapie & Training 'Neder Veluwe'  
Nijverheidslaan 1A,  
3903 AL, Veenendaal  
(0318) 51 03 84  
E-mail: [corinne@fysionederveeluwe.nl](mailto:corinne@fysionederveeluwe.nl)  
Contactpersoon: C. Ploeg
- Ergotherapie Charim Vitaal (Veenendaal en omstreken)  
Grote Beer 10  
3902 HK Veenendaal  
0800 0712  
E-mail: [ErgotherapieVeenend@ZorggroepCharim.nl](mailto:ErgotherapieVeenend@ZorggroepCharim.nl)  
Contactpersoon: M. Munniks
- Ergotherapie De Den (Wageningen/Ede/Bennekom)  
Dennenlaan 3  
6705 BX, Wageningen  
(0317) 41 24 37  
E-mail: [hanneke@de-den.nl](mailto:hanneke@de-den.nl)  
Contactpersoon: H.Post