



Betere zorg door samenwerking

Chronische zorg vraagt om goede samenwerking. En samenwerking vraagt om een goede organisatie. Ons samenwerkingsverband werkt samen met Stichting Rijncoepel die op de achtergrond de organisatie van de chronische zorg op zich neemt. U ziet hier niets van, maar merkt het wel: uw zorgverleners hebben de handen vrij om u te helpen, zodat u uw chronische ziekte zo goed mogelijk de baas blijft. Bij Rijncoepel zijn meerdere samenwerkingsverbanden ondergebracht. Op de achterkant van deze folder leest u welke zorgverleners bij u in de buurt samenwerken.

Meer informatie?

Kijk op www.rijncoepel.nl



De beste zorg dicht bij huis!

Uitgave: november 2015

Samenwerkingsverband Noordwijk-Binnen is:

Apotheek Noordwijk aan Zee
Parallel Boulevard 214 A, 2202 HT Noordwijk
T 071 - 361 30 68

Apotheek Noordwijk Binnen
Heilige Geestweg 28, 2201 JS Noordwijk
T 071 - 361 01 17

Duinrand Apotheek
Nieuwe Zeeweg 1, 2201 TL Noordwijk
T 071 - 361 93 14

Diëtist Barbara van Eeden
Irisplein 3, 2203 JT Noordwijk
T 06 - 491 426 85

Fysiotherapiepraktijk Vinkeveld
Bonnikeplein 33 A, 2201 GK Noordwijk
T 071 - 361 35 15

Fysiotherapie Mirjam de Visser
Westeinde 94, 2211 XS Noordwijkerhout
T 071 - 364 93 98

Paramedisch Centrum Noordwijk
Westeinde 94, 2211 XS Noordwijkerhout
T 071 - 364 88 35

Huisartsenpraktijk Irisplein
Irisplein 3, 2203 JT Noordwijk
T 071 - 361 24 05
www.docvadis.nl/huisartsenpraktijk-irisplein

Huisartsenpraktijk Vinkeveld
Bonnikeplein 33, 2201 GK Noordwijk
T 071 - 362 02 77
www.vinkeveld.nl

Psycholoog L. Debicki
Irisplein 3, 2203 JT Noordwijk
T 06 - 549 958 26

Psycholoog Merel Hovestad
Westeinde 94, 2211 XS Noordwijkerhout
T 06 - 114 821 92

Zorgprogramma

Lage Rugklachten



Samenwerkingsverband
Noordwijk-Binnen



Zorgprogramma

Lage Rugklachten

‘Ik heb zo’n pijn in mijn onderrug dat ik zelfs de gewone dagelijkse dingen haast niet meer kan doen. Door die rugklachten voel ik me steeds slechter. Ik ben bang dat ik iets ernstigs onder de leden heb.’

Heel goed dat u met uw klachten naar de huisarts of fysiotherapeut bent gegaan. Helaas zijn problemen aan de onderrug vaak pijnlijk, maar dat hoeft niet te wijzen op een hernia, ziekte, afwijking of beschadiging. Klachten aan de lage rug zijn vaak wel een terugkerend probleem.

‘Geen idee hoe ik aan de rugpijn ben gekomen, het schoot er zomaar in. Het doet pijn en ik ben bang dat ik het erger maak door te bewegen. Daarom doe ik maar zo weinig mogelijk. Is dat verstandig?’

De meeste rugpijn heeft geen aanwijsbare fysieke oorzaak, we noemen dat ook wel aspecifieke rugklachten. Pijn wordt vaak gezien als een signaal om te stoppen met bewegen, maar dat is in het geval van lage rugklachten niet verstandig. Hoe minder u beweegt, hoe langer de rugklachten zullen voortduren. Ook krijgt u steeds eerder pijn en kunnen de klachten blijvend worden. Blijven bewegen is dus heel belangrijk. Wij gaan u daarbij helpen.

‘Wat kan ik de komende tijd verwachten?’

Binnen het zorgprogramma Lage Rugklachten werken diverse zorgverleners samen. In eerste instantie zullen uw huisarts en fysiotherapeut u behandelen, zodat u zo snel mogelijk van de pijn verlost bent.



En, indien van toepassing, weer aan het werk kunt. Met pijnstillers en oefeningen kunnen veel klachten al worden behandeld. Dit betekent dat er ook wat van u verwacht wordt:

beweging is het belangrijkste ‘medicijn’.

‘Als de eerste behandelingen met pijnstillers en oefeningen niet aanslaan, wat dan?’

We zullen er alles aan doen om te voorkomen dat de rugklachten blijvend worden of zelfs arbeidsongeschiktheid veroorzaken. Indien onvoldoende herstel optreedt, kan de fysiotherapeut manuele therapie toepassen. Daarnaast krijgt u advies over uw houding en bewegingen, oefeningen voor thuis en komt u in aanmerking voor medische trainingstherapie.

Dit behandelplan wordt samen met u opgesteld. Zodra alle doelen bereikt zijn, wordt de behandeling beëindigd.

‘Ik heb al weken klachten en het gaat niet echt beter met mijn rug, wat nu?’

Als u langer klachten houdt en hierdoor arbeidsongeschikt bent, wordt u doorverwezen naar de praktijkondersteuner GGZ (geestelijke gezondheidszorg) of psycholoog. Zij maken deel uit van het zorgteam Lage Rugklachten. Bij arbeidsongeschiktheid wordt ook uw bedrijfsarts bij dit traject betrokken, zodat zijn/haar adviezen aansluiten bij uw behandeling. Ondertussen blijft de fysiotherapeut u ook behandelen.

‘Ik heb toch iets aan mijn rug, niet aan mijn hoofd? Wat kunnen de praktijkondersteuner GGZ (geestelijke gezondheidszorg) of psycholoog voor mij betekenen?’

Misschien bent u onbewust bang en vermijdt u bepaalde situaties uit angst voor nog meer pijn. Dat kan een negatieve invloed hebben op uw rugklachten. De praktijkondersteuner GGZ en de psycholoog kunnen u helpen om deze vicieuze cirkel te doorbreken met gesprekken, oefeningen en opdrachten. Ook een mindfulnessstraining behoort tot de mogelijkheden. U ziet: ons zorgteam werkt op veel fronten samen en doet er alles aan om u zo snel mogelijk van uw vervelende rugklachten af te helpen.

Meer weten?

www.thuisarts.nl - ik wil iets aan mijn lage rugpijn doen

Vergoedingen

Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen vanuit uw ziektekostenverzekering voor de in deze folder genoemde behandelingen, materialen en medicatie. Meer informatie vindt u ook op www.rijncoepel.nl. Kijk bij uw eigen samenwerkingsverband in het oranje kader.

* De zorgmodule Lage Rugklachten maakt deel uit van het zorgprogramma Klachten Beweegapparaat en is niet bestemd voor mensen met bijvoorbeeld een tumor, osteoporose of een hernia.