



	Mogelijkheden	Behandelaar	Doel	Inhoud	Vergoeding
<input type="checkbox"/>	Advies / begeleiding door de POH GGZ	POH GGZ	Verheldering omgaan met chronische pijn	De praktijkondersteuner GGZ van de huisartsen (POH GGZ) kan samen met u onderzoeken hoe u op een andere manier met uw klachten om kunt gaan, hoe u een doel kunt stellen voor de toekomst en hoe u hiermee aan de slag kunt gaan. Door te benadrukken waar de kansen liggen komt u mogelijk tot nieuwe inzichten, waardoor de kwaliteit van leven verbeterd wordt, ondanks de pijnklachten (oplossingsgerichte aanpak). Maximaal vijf gesprekken.	De basiszorg van de huisartsen. (geen eigen risico)
<input type="checkbox"/>	Training volgens 'graded activity' principe	Fysiotherapeut	Vergroten van de belastbaarheid	Graded activity is een gedragsoriënterende actieve behandeling van chronische pijn waarin een tijdcontingente, stapsgewijze opbouw centraal staat. Door de stapsgewijze opbouw van kracht en conditie wordt indirect positief invloed uitgeoefend op de pijnklachten. Houdingstherapie kan onderdeel van de training zijn. Duur: 2-3 maanden. Frequentie: 1-2 keer per week. Fysiotherapeut en paramedisch fitnessinstructeur werken samen en bieden maatwerk.	Aanvullende verzekering of fitness voor eigen rekening (€ 30-€ 50 p/m)
<input type="checkbox"/>	Pijneducatie	Fysio, Ergo of Psycholoog	Het begrijpen van pijn	Pijneducatie houdt in dat we u vertellen, na een grondig onderzoek, wat voor soort pijn u heeft, wat er in uw lichaam gebeurt waardoor de pijn tot stand komt en welke factoren hier van invloed op zijn. Uit onderzoek is gebleken dat patiënten beter van pijn herstellen als ze hun pijn beter begrijpen.	Fysio- en psychotherapeut: aanv. verz.; Ergotherapeut: basisverz.
<input type="checkbox"/>	T.E.N.S.	Fysiotherapeut	Vermindering van pijn	T.E.N.S. staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Bij deze behandeling wordt met behulp van zwakke elektrische stroompjes de pijn verminderd. Het "verstooft" de zenuwgeleiding die maakt dat u pijn voelt. Het is mogelijk om een T.E.N.S. apparaat te lenen om thuis te gebruiken.	Aanvullende verzekering
<input type="checkbox"/>	Manuele therapie	Manueel therapeut	Herstel van de bewegelijkheid	Doel van manuele therapie is enerzijds het beter laten functioneren van de gewrichten en anderzijds houding en bewegingen te verbeteren. De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: je voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van pijn. Bij chronische pijn wordt het beste resultaat behaald i.c.m. oefentherapie.	Aanvullende verzekering
<input type="checkbox"/>	Behandeling van slapeloosheid	Fysiotherapeut en/of psycholoog	Herstellen van slaapproblemen	Slaapproblemen kunnen de chronische pijn verergeren of onderhouden. Bij slaapproblemen kan de fysiotherapeut, die opgeleid is tot slaapcoach, het slaapprobleem analyseren en behandelen. Belangrijke onderdelen van slaapcoaching zijn slaapeducatie, slaaphygiëne, ontspannings- en ademhalingsoefeningen. De psycholoog behandelt ook slaapproblemen en kan helpen als stress, angst of depressie de oorzaak van het slaapprobleem is.	Aanvullende verzekering
<input type="checkbox"/>	Dansen met chronische pijn	Dansinstructeur / Fysiotherapeut	Vergroten van de belastbaarheid	Een dansinstructeur, die ook fysiotherapeut is, combineert kennis en specifieke ervaring uit verschillende dansstijlen met fysiotherapie. Door middel van dans en muziek wordt er gewerkt aan balans, mobiliteit, kracht, coördinatie en houding. In de training wordt ook je creativiteit geprikkeld, zodat je je eigen kracht en mogelijkheden kunt (her)ontdekken. Met als resultaat dat u zich energieke, fitter en beter zal voelen.	€ 40 per maand
<input type="checkbox"/>	Ontspanningstherapie	Fysio, Logo, Psycho	Ontspanning	Ontspanningstherapie geeft door middel van verschillende ontspanningstechnieken en ademtherapie grip op lichamelijke en mentale spanning.	Aanvullende- of basisverzekering
<input type="checkbox"/>	Omgaan met pijn d.m.v. haptotherapie	Haptotherapeut	Beïnvloeden van pijn en spanning	Pijn heeft grote invloed op de relatie met ons lichaam, onszelf en onze omgeving. In de haptotherapie zoeken we naar herstel van deze relaties door te gaan voelen dat je meer bent dan de pijn. Door middel van ervaringsoefeningen en aanraken wordt er inzicht verkregen in hoe je met pijn, tegenslag, gevoelens en verlangens omgaat, welke aannames en patronen je hebt en hoe je in verbinding kunt blijven met jezelf en je omgeving.	Aanvullende verzekering
<input type="checkbox"/>	Psychotherapie/coaching	Psycholoog	Acceptatie en beïnv. van pijn	Aangeboden door "Psychotherapie Mundus": therapie met behulp van onder andere intergratieve therapie, EMDR en hypnotherapie op een ervaringsgerichte manier.	Aanvullende verzekering of WMO
<input type="checkbox"/>				Aangeboden door "Psy-Art": therapie met behulp van onder andere Acceptatie en Commitment Therapie (ACT), Imaginatie en Rescripting Therapie (IRT), EMDR en mindfulness, waarbij u actief aan de slag gaat met oefeningen.	Aanvullende verzekering of WMO
<input type="checkbox"/>	Ademhalingstherapie	Logopedist	Herstellen van een natuurlijke adembeweging	Wanneer het ademen niet optimaal verloopt kunnen er allerlei klachten ontstaan zoals stemklachten, kaakpijn, benauwdheidsklachten, slaap- of concentratieproblemen en spanningsklachten (denk aan chronische pijn en burn-out). In de behandelingen wordt gebruik gemaakt van technieken uit de methode Van Dixhoorn. Het betreft individuele behandelingen.	Basisverzekering (eigen risico)
<input type="checkbox"/>	Wandelcoaching	Wandelcoach	Eerlijk opkomen voor wat je lichaam nodig heeft	Leer vanuit je krachten een praktische invulling te geven aan jouw balans tussen inspanning en ontspanning. Al wandelend komen je denk- en gevoelsproces sneller op gang. D.m.v. gesprek en oefeningen stellen we jouw plan van aanpak op. Duur van programma is altijd op maat. Sessies van 1.5 uur (start in zorgcentrum, wandelsessie, afronden in zorgcentrum).	1,5 uur voor € 60,00
<input type="checkbox"/>	Werken aan het beter functioneren ondanks de pijnklachten	Ergotherapeut	Omgaan met de pijn en vergroten van de belastbaarheid	Om uw dagelijkse handelingen uit te voeren is het lastig wanneer u pijn heeft. Ergotherapie helpt u, ondanks de pijn, te kunnen doen wat voor u belangrijk is. U kunt hierbij denken aan activiteiten in de breedste zin van het woord; werken, huishouden, hobby's uitvoeren, sporten etc. Onze behandelproducten zijn: het werken aan belasting/belastbaarheid, het aanleren van activiteiten op een andere manier, (psycho)educatie over uw pijn, ergonomische principes toe leren passen in activiteiten, begeleiding in het proces van gedragsverandering en een plan maken om het vol te houden en adviseren over hulpmiddelen.	Basisverzekering (eigen risico)
<input type="checkbox"/>	Aandacht aan de voeding	Diëtist	Gezond eetgedrag	Wanneer voeding, overgewicht en/of ondergewicht geassocieerd zijn met chronische pijn of wanneer de trek in het eten meer of minder wordt door de pijn is het zinvol een diëtiste te raadplegen.	Basisverzekering (eigen risico)
<input type="checkbox"/>	Fitadvies	Sportservice Ede	Zelfstandig meer bewegen	De buurtsportcoach is een beweegprofessional in dienst van Sportservice Ede. Deze kan u ondersteunen in het vinden van geschikte sport- of beweegmogelijkheden in de gemeente Ede. Bewegen kan leiden tot verlichting van de chronische pijn. De buurtsportcoach heeft zicht op het beweegaanbod in de gemeente Ede en heeft kennis hoe bewegen aangepast kan worden op uw specifieke situatie. Voor meer info: 06-46815043 of www.sportservice-ed.nl	Gratis, maximaal 3 gesprekken van 45 minuten

	Huisartsenzorg Pekkeriet (POH GGZ), 0318-610126, <a href="http://www.huisartsenzorgpekkeriet.nl">www.huisartsenzorgpekkeriet.nl</a>		Huisartsenpraktijk Michon (huisarts), <a href="http://www.huisartspraktijkmichon.nl">www.huisartspraktijkmichon.nl</a>		Logopedie Ede (logopedist), 06-13840441, <a href="http://www.logopedie-ed.nl">www.logopedie-ed.nl</a>
	Fysiopraktijk Veluwe Poort (fysiotherapeut, manueel therapeut, haptotherapeut en dansinstructeur), 0318-651052, <a href="http://www.fysiopraktijkveluwsepoort.nl">www.fysiopraktijkveluwsepoort.nl</a>		Psychotherapie Mundus (psycholoog), 06-43107803, <a href="http://www.mundus-ed.nl">www.mundus-ed.nl</a>		Voeding in de praktijk (diëtist), 06-83252523, <a href="http://www.voedingindepraktijk.nl">www.voedingindepraktijk.nl</a>
	Ergotherapie Ede (ergotherapeut), 0318-256228, <a href="http://www.ergotherapieede.nl">www.ergotherapieede.nl</a>		Psy-Art (psycholoog), 06-51884688, <a href="http://www.psy-art.nl">www.psy-art.nl</a>		CKCoach (wandelcoach), 06-19325255, <a href="http://www.ckcoach.nl">www.ckcoach.nl</a>