

ZORGPAD MOEHEID



INHOUD

01	Inleiding	4
02	Voor wie?	4
03	Wat bieden wij?	4
04	Diagnostisch traject	4
05	Behandeling	6
06	Infosessie	8
07	Hoe meld ik me aan voor het zorgpad moeheid?	8

01 INLEIDING

Sommige mensen ervaren beperkingen in hun dagelijkse functioneren door lichamelijke klachten waarvoor nog geen medische verklaring of behandeling werd gevonden. Het Centrum voor integratieve geneeskunde (CIG) brengt de problematiek in kaart en stelt een behandelplan op.

Mogelijk kom jij in aanmerking voor het zorgpad moeheid. In deze brochure lees je er meer over.

02 VOOR WIE?

Je hebt **dominante moeheidsklachten** en:

- ▲ je ervaart belangrijke beperkingen in het sociaal en professioneel functioneren.
- ▲ je woont in Oost-of West-Vlaanderen of je bent student aan de UGent of Hogeschool Gent.
- ▲ je hebt de afgelopen 5 jaar geen diagnostisch of behandelingstraject doorlopen in het UZ Gent of in een vergelijkbaar multidisciplinair centrum.
- ▲ je bent voldoende somatisch onderzocht (naast het slaaponderzoek dat deel uitmaakt van het zorgpad moeheid) en er is geen duidelijke verklaring gevonden voor het symptomencomplex.
- ▲ je bent volledig geëngageerd om het volledige traject aan te gaan.

03 WAT BIEDEN WIJ?

- ▲ Als je wordt weerhouden voor een intake gaan we tijdens de **eerste consultatie** na of een verder traject in ons centrum zinvol is voor jou.
- ▲ Met het zorgpad willen we je klachten verbeteren zodat je op sociaal en professioneel vlak kan re-integreren.
- ▲ Kom je niet in aanmerking, dan verwittigen we jou per brief. Die kan je dan met je huisarts bespreken, aangezien die nauw betrokken is in het traject.

04 DIAGNOSTISCH TRAJECT

Multidisciplinair en met verschillende onderzoeken gaan we op zoek naar verklaringen voor jouw klachten.

Onderzoek naar lichamelijke klachten

Met een grondige bevraging, een klinisch onderzoek en een interpretatie van eerdere onderzoeken zoeken we mogelijke verklaringen voor jouw moeheid. We brengen ook de beperkingen in kaart die je door de klachten in het dagelijkse leven ervaart.

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de arts in de fysische geneeskunde en revalidatie of door de internist. **Alleen** als dat nodig is, plannen we nog aanvullende onderzoeken in.

Psychodiagnostisch onderzoek

Met het psychologisch onderzoek willen we de beperkingen die je ervaart in het dagelijkse leven in kaart brengen en situeren binnen jouw ruimere levensverhaal. We staan stil bij de factoren die mogelijk kwetsbaar maken, klachten uitlokken of het herstel belemmeren. Bv. emotionele problemen, piekeren, negatieve ervaringen, gebrek aan sociale steun, acceptatiemoeilijkheden, manier om met klachten om te gaan.

Dit onderzoek bestaat uit een intakegesprek met een psycholoog, gestandaardiseerde en gevalideerde vragenlijsten die verschillende dimensies van je problemen aftoetsen om een volledig beeld te krijgen, en een evaluatie- en adviesgesprek.

Slaaponderzoek

Met een slaaponderzoek of polysomnografie kunnen we je slaapkwaliteit, -kwantiteit en eventuele slaperigheid beoordelen en onderliggende slaapstoornissen opsporen. Je overnacht daarvoor 1 of 2 nachten in de Slaapkliniek.

Indien nodig combineren we het slaaponderzoek met een studie van dutjes overdag: de Multiple Sleep Latency Test (MSLT). Daarvoor vragen we je om 5 dutjes te doen op de dag na je laatste overnachting in de Slaapkliniek.

Psychiatrisch-somnologisch onderzoek

Voor dit onderzoek ga je op consultatie bij een psychiater gespecialiseerd in lichamelijk onvoldoende verklaarde klachten en niet-ademhalingsgebonden slaapstoornissen. In combinatie met het psychodiagnostisch onderzoek en het slaaponderzoek kunnen we zo eventuele bijkomende psychiatrische of slaapproblemen opsporen.

Multidisciplinaire feedback

De onderzoeksresultaten worden besproken op een multidisciplinaire teamvergadering. Op die vergadering komen we tot een individueel verklaringsmodel en stellen we een behandelplan op maat op. Je wordt daarna uitgenodigd voor een feedbackgesprek bij de psycholoog en een afsluitend gesprek bij de arts.

05 BEHANDELING

Psychologische behandeling

Met de psychologische behandeling willen we **vaardigheden aanleren die het herstelproces bevorderen**. De behandeling bestaat uit een individueel aanbod.

Deze thema's komen aan bod:

- ▲ de biopsychosociale benadering van de klachten
- ▲ leren managen van energie
- ▲ leren ontspannen
- ▲ grenzen stellen
- ▲ anders omgaan met negatieve gedachten
- ▲ gezonde slaap-waakgewoontes

Ergotherapeutische evaluatie en kinesitherapeutische revalidatie

De revalidatie bestaat uit actieve oefentherapie waarmee je – binnen je mogelijkheden - werkt aan een betere conditie en spierkracht.

Wie komt in aanmerking?

De **arts in de fysische geneeskunde** gaat na of je voldoet aan de fysische vereisten om het revalidatieprogramma te doorlopen. Bij sommige spier- en gewrichtsklachten moeten patiënten gerichte revalidatie volgen voor of aanvullend bij het CIG-revalidatieprogramma.

Na de screening door de arts ga je langs bij de **ergotherapeut** die aan de hand van een **Activiteitenweger** bekijkt hoe je jouw activiteiten het best spreidt. Dat programma maakt je fysieke en mentale activiteiten meetbaar en helpt bij het vinden van een balans tussen belasting en belastbaarheid. Het bestaat uit:

- ▲ groepsles van 1 uur: informatiesessie met 4-6 personen over wat de Activiteitenweger inhoudt
- ▲ individuele sessie van 1 uur: "weging" van je activiteiten
- ▲ individuele sessie van een half uur: bepalen van je basisactiviteitsniveau
- ▲ evaluatiemoment van een half uur: evaluatie van het gebruik van de Activiteitenweger

Op basis van die **screening** beslissen we of en wanneer je met de revalidatie kan starten.

Verloop van de revalidatie

Als je in aanmerking komt voor revalidatie is dit het **programma** in volgorde:

- ▲ 6 weken hydrotherapie: 1 keer per week in het klein bad (45 minuten)
- ▲ 6 weken hydrotherapie: 2 keer per week in het groot bad
- ▲ 6 weken hydrotherapie: 1 keer per week in het groot bad, gecombineerd met 1 keer per week bij een kinesitherapeut in eigen regio

Na deze periode volg je **thuis** het **beweegschema** (dat je krijgt van de arts in fysische geneeskunde) en verdere therapie bij een kinesitherapeut in je eigen regio.

Wat als je niet in aanmerking komt?

Als je niet in aanmerking komt voor het CIG-revalidatieprogramma of als het praktisch niet haalbaar is, stellen we je in overleg met de arts elders revalidatie op maat voor.

Re-integratie

We werken samen aan je sociale en professionele re-integratie.

In kader van werkheroriëntatie verwijzen we door naar GTB, VDAB of de terug-naar-werkcoördinator van je eigen ziekenfonds.

Voor begeleiding bij vragen over je huidige werk kan je een afspraak krijgen bij de CIG-ergotherapeut.

06 INFOSESSIE

Maandelijks geven prof. dr. Vogelaers en CIG-verpleegkundige Katleen Vanrenterghem een infosessie over het zorgpad.

Wat komt aan bod?

- ▲ zorgpad moeheid
- ▲ diagnostisch traject
- ▲ biopsychosociaal model
- ▲ revalidatietraject

Praktische info

- ▲ Alle sessies vinden plaats op een donderdagvoormiddag van 10 tot 12 uur. Alle data vind je op www.uzgent.be/infosessie-zorgpad-moeheid. Kom voor de sessies naar ingang 74 , route 740.
- ▲ Je kan met maximaal één begeleider (familielid of partner) komen. Inschrijven is verplicht en kan op 09 332 10 65.
- ▲ Voor je deelname betaal je 12,41 euro (prijs onderhevig aan indexering).

07 HOE MELD IK ME AAN VOOR HET ZORGPAD MOEHEID?

Ga naar www.uzgent.be/zorgpad-moeheid of bel 09 332 10 65.

Documenten

- ▲ Je vult het aanmeldformulier en de engagementsverklaring volledig in.
- ▲ Vraag je huisarts om het verwijsformulier in te vullen.
- ▲ Vraag ook een kopie van eerdere medische verslagen, zo vermijden we herhalingen van eerdere onderzoeken. Omdat we nog geen behandelrelatie met jou hebben, kunnen we die verslagen niet raadplegen in je online medisch dossier (CoZo).

Bezorg ons alle documenten via Mijn UZ Gent of met de post.

Via Mijn UZ Gent

- ▲ Surf naar mijn.uzgent.be.
- ▲ Meld je aan met itsme, je EID of een andere digitale sleutel van de overheid.
- ▲ Klik op 'Profiel bevestigen'.
- ▲ Klik op 'Bestand versturen'.
- ▲ Vink 'Stuur het bestand ook naar een dienst' aan.
- ▲ Selecteer 'Centrum voor integratieve geneeskunde', zo krijgt ons centrum een melding.
- ▲ Laad het document op.

Met de post

Stuur de documenten op naar:

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10
9000 Gent
Ingang 74, route 740
t.a.v verpleegkundige CIG

NOTA'S

Fysische geneeskunde en revalidatie Centrum voor integratieve geneeskunde

Ingang 74, route 740

T +32 (0)9 332 10 65

E cig@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-integratieve-geneeskunde

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be