



Het online programma Chronische Pijn

Informatie voor cliënten

*Een krachtige
aanvulling op
de behandeling*



Netwerk Chronische Pijn
SAMEN IN BEWEGING NAAR BETER

Mijnpijnprogramma.online

Naast het volgen van het chronisch pijn programma bij uw therapeut, bestaat er nu ook de mogelijkheid om online aan uw proces te werken.

Mijnpijnprogramma.online is ontwikkeld in samenwerking met Ivido, ontwikkelaar van een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO).

Hier staat de veiligheid van het beheer en delen van gegevens voorop.

Op maat

Uw therapeut begeleidt u en kiest samen met u de opdrachten die een aanvulling zijn op uw behandeling. Daarmee bent u verzekerd van een behandeling op maat: zowel in de praktijk van de therapeut als in de online omgeving thuis.

Meerwaarde

Met Mijnpijnprogramma.online kunt u in uw eigen tijd, op uw eigen manier en in uw eigen tempo thuis aan de slag met online opdrachten.

U kunt de informatie die u in de praktijk krijgt nogmaals nalezen en laten bezinken, thuis een verdiepende opdracht doen of via een chatfunctie contact houden met uw therapeut.

Toegang

U behoudt ook na afloop van de behandeling toegang tot de online omgeving. Zo kunt u blijven werken aan doelen en uw herstel bestendigen.



Programma

De online behandeling kan bestaan uit:

- Video's met informatie over hoe pijn werkt.
- Ontspanningsoefeningen.
- Persoonlijk (opbouw)schema voor fysieke activiteiten.
- Werken aan thema's zoals grenshantering of stressmanagement.

PGO

Mijnpijnprogramma.online staat in een Persoonlijke Gezondheidsomgeving (PGO). Een PGO is uw eigen veilige online omgeving waarin u alle gegevens over uw gezondheid kunt opslaan en delen met uw zorgnetwerk.

Naast het beheren van uw eigen gezondheidsomgeving, kunt u programma's toevoegen die voor u relevant zijn.

Mijnpijnprogramma.online is een van de mogelijkheden.

Voordelen PGO

- Altijd toegang tot uw eigen medische gegevens.
- Eigen regie en controle: u bepaalt met wie en welke gegevens u wilt delen.
- Zorg op maat: u kiest de programma's die voor u relevant zijn.

Innovatieve behandelvorm

Deze nieuwe manier van behandelen biedt u de voordelen van persoonlijke begeleiding door een therapeut en u kunt thuis zelfstandig in een online omgeving aan uw proces werken.

Ontspanningsoefeningen

1. Ademhalingsoefening

8. Positieve emoties

meditatie

bodyscan

5. Visualisatie oefening





Netwerk Chronische Pijn

SAMEN IN BEWEGING NAAR BETER

Het Netwerk Chronische Pijn bestaat uit oefentherapeuten die gespecialiseerd zijn in de behandeling van mensen met chronische pijn. Alle oefentherapeuten volgen een eenduidige behandelwijze, vastgelegd in het protocol Chronische Pijn. Dit protocol is in eerste instantie samen met revalidatieartsen ontwikkeld en wordt jaarlijks op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten bijgesteld en aangescherpt. Het Netwerk Chronische Pijn werkt samen met meerdere verwijzers: revalidatieartsen, reumatologen, anesthesiologen, psychologen en huisartsen.

De oefentherapeuten zijn regionaal georganiseerd en onderhouden in hun eigen regio contacten met verwijzers. Dit maakt de lijnen kort zodat de behandeling snel kan starten. De samenwerking en eenduidige behandelwijze van het Netwerk Chronische Pijn is uniek binnen de 1e lijnszorg in Nederland.

Contact

stichting@landelijknetwerkchronischepijn.nl
www.netwerkchronischepijn.nl

I V I D



Ivido wil dat de cliënt zelf regie heeft over vitaliteit en gezondheid. Ivido biedt de cliënt een persoonlijke gezondheids omgeving die continu beschikbaar is voor bevordering van preventie, participatie, personalisatie en predictie.

Ivido wil dit samen doen, samen met de cliënt, de persoonlijke omgeving of als het nodig is met ons netwerk van samenwerkende professionals die zich richten op kwaliteit en uitkomsten in het belang van de cliënt.

Contact

info@ivido.nl
www.ivido.nl

**Toekomst-
bestendig met
Blended Care**