

## Voortgang project SOLACE – Do It Yourself: steuntje in de rug

Tijdens het afstudeerproject staat de volgende vraag centraal:

“Op welke manier kunnen chronische pijnpatiënten hun eigen gedrag zelf zien, bewust worden van dit gedrag (beseffen) en naar handelen, zodat hun dagelijks functioneren op hun gewenste niveau is en blijft?”

Na drie bijeenkomsten met patiënten en behandelaren is er een interventie ontwikkeld die de patiënt gaat helpen om een eigen steuntje in de rug te maken tijdens de revalidatie. Dit kan de patiënt helpen na de revalidatie om het ‘zwarte gat’, waar een groot deel van de patiënten in valt, minder groot te maken.

De start van het concept is de ‘Brug van mogelijkheden – je eigen nazorg’ met drie losse aspecten. Dit zijn:

1. *‘Wie is je raadgever’*: Wie kiest welke activiteiten je wel en niet gaat doen. Is dat de pijn, de angst voor pijn of ben jij degene die de keuze maakt? Dit wordt de patiënten aangeleerd tijdens de revalidatie.
2. *‘Trotse momenten’*: Het vastleggen, bewaren en terugzien van een trots moment. Dit aspect heeft meerwaarde als het start in de revalidatie, zodat behaalde doelen meegenomen kunnen worden naar de thuissituatie door een fysieke vastlegging van het behaalde doel.
3. *‘Omgeving bij betrekken’*: De omgeving heeft grote invloed op de patiënt met betrekking tot terugval. Het is belangrijk dat de omgeving betrokken wordt bij het veranderproces van de patiënt.

Deze is doorontwikkeld tot ‘DIY: steuntje in de rug voor later’. De patiënt krijgt meerdere mogelijkheden om zijn eigen gepersonaliseerde steuntje in de rug te maken. Het bestaat uit vier aspecten:

1. *Vastleggen*: Het gaat hier om momenten vast te leggen door bijvoorbeeld foto’s, teksten of objecten.
2. *Bewaren*: Het gaat hier om momenten te bewaren door bijvoorbeeld één plek te hebben waar deze momenten bewaard worden, zoals een glazen pot of box waar alles bij elkaar zit.
3. *Terug zien*: Het gaat hier om momenten terug te zien op bijvoorbeeld een goede of minder goede dag en hoe deze de patiënt kan helpen op die dagen.
4. *Gesprekstoel*: Daarnaast kunnen vastgelegde momenten gedeeld worden in een gesprek met de omgeving of door bijvoorbeeld digitaal te delen met mensen op Social Media.

Het gaat hier om trotse, mooie en of belangrijke momenten van de patiënt. Dus de patiënt maakt zijn eigen steuntje in de rug door deze momenten fysiek vast te leggen en ergens te bewaren om vervolgens terug te

kunnen zien. Door kleine opdrachten maakt de patiënt zijn eigen steuntje in de rug voor later!



## DIY steuntje in de rug 'voor later'

- > Helpen van een nieuw levensritme;
- > Behandeling mee naar huis ('zwarte gat' opvangen);
- > Opening voor gesprek met de omgeving.

