



Informatie

WELKOM!

Versie augustus 2018

U heeft zich aangemeld bij Vermoeidheid&PijnCentrum. Deze informatie geeft u stap voor stap overzicht in het verloop van uw bezoek aan de poli. Dat doen we eerst chronologisch en daarna komen een aantal gerelateerde zaken aan de orde. Soms is er wat herhaling vanwege het perspectief. Het is veel informatie die u natuurlijk niet in één keer hoeft te lezen.

Op onze website kunt u zich aanmelden voor informatieavonden. Daar vertellen wij u over de door ons behandelde aandoeningen; waarom u er iets aan moet doen; wat u kunt doen; en wat onze aanpak is.

START OP DE VERMOEIDHEID&PIJNPOLI

De Vermoeidheid&PijnPoli's in Lelystad en De Bilt zijn er voor uitgebreide consulten, diagnose, vervolgonderzoek en behandeling met medicatie van chronische vermoeidheid, ME/CVS en fibromyalgie, door onze gespecialiseerde ergotherapeut en internist.

VOORAF

1. Nadat u toegang heeft gekregen tot een afgeschermd gedeelte op onze website, vult u de online vragenlijst volledig in. Onze vragenlijst is in feite een optelsom van verschillende, wetenschappelijk onderbouwde vragenlijsten. Om die reden zullen sommige vragen meerdere keren terugkeren. Op die manier zorgt u ervoor dat onze internist goed geïnformeerd is tijdens het eerste consult en daardoor relatief veel tijd voor u heeft.
2. Na het afsluiten van de volledige vragenlijst, nemen wij vanzelf contact met u op voor een eerste afspraak op de Vermoeidheid&PijnPoli. U ontvangt daarvan een bevestiging en een routebeschrijving naar ons centrum aan het Ravelijn 1 in Lelystad of Groenekanseweg 70 in De Bilt. U kunt ook zelf e-mailen naar onze patiëntdesk (@vermoeidheidenpijncentrum.nl). Bellen kan natuurlijk ook via (0320) 26 77 68.
3. Het is nodig uw arts te informeren over uw aanmelding bij het Vermoeidheid&PijnCentrum en dat u deze vraagt om een verwijsbrief. Deze kan dat doen via hun toegang bij Zorgdomein (intern – Vermoeidheid&PijnCentrum). Voor als dat niet lukt, sturen u daarnaast een voorbeeld verwijzing mee, waarin alvast wordt geregeld dat, als u kiest voor een multidisciplinaire behandeling, de psycholoog van onze partner 1nP daar onderdeel van uitmaakt. Alleen een huis- of bedrijfsarts kan verwijzen naar de psycholoog. Op deze manier regelt u alles in één keer. U geeft de originele verwijzing tijdens uw polibezoek aan ons af.
4. Bij uw apotheek dient u een zogenaamde AMO op te halen. Dat staat voor 'Actueel Medicijnen Overzicht'. U kunt deze meenemen tijdens het polibezoek. Zonder een AMO kan de internist geen medicijnen voorschrijven.

5. Het polibezoek en de reis naar ons centrum kunnen op zichzelf al genoeg energie van u vragen op één dag. Wellicht is het daarom raadzaam dat u zich met name ten aanzien van het vervoer laat begeleiden.
6. Heeft u vragen, dan kunt u deze stellen aan de patiëntdesk (@vermoeidheidpijncentrum.nl). U kunt natuurlijk ook bellen met (0320) 26 77 68.
7. Tijdens het eerste consult geeft u dus de verwijzing van uw arts af en bevestigt door ondertekening van deze informatie dat u alle gemaakte afspraken heeft gelezen en daarmee akkoord bent.
8. U tekent dan ook de zogenaamde akte van cessie voor volledige vergoeding (zie voor een toelichting verderop in dit document). Daarmee regelt u dat wij de vergoeding rechtstreeks met uw zorgverzekeraar kunnen afhandelen.
9. Het eerste consult duurt in totaal ongeveer anderhalf uur en wordt gedaan op basis van de door u ingevulde vragenlijsten. Uw antwoorden op de vragen worden gestructureerd weergegeven in ons 'Online Analysedossier' en vormen de basis voor de gesprekken die u heeft met achtereenvolgens onze ergotherapeut en de internist.
10. Het eerste gesprek is er dus vooral voor ons, om zoveel mogelijk voor ons relevante informatie te verkrijgen en vast te leggen. Uiteraard is er gedurende de periode van behandeling alle tijd om meer informatie over uw aandoening, de specifieke klachten en de behandeling te geven. Gun vooral uzelf, maar ook ons, de tijd om via hoofdpunten ook andere punten op te pakken.
11. De ergotherapeut doet het eerste deel van het eerste consult, met een overdracht naar onze internist. Aandachtspunten zijn bijvoorbeeld uw voorgeschiedenis, aanvullende informatie over het traject en vergoedingen en de eventuele multidisciplinaire behandeling.
12. Daarna ontmoet u de internist over uw voorgeschiedenis, relevante omstandigheden, diagnostiek, uitsluiten van andere oorzaken en beleid. Hij bespreekt naar aanleiding daarvan met u eventueel:
 - medicatie (u krijgt dan ook onze 'infomedicatie' mee);
 - vervolgonderzoek;
 - de mogelijkheden voor behandeling (zowel op de poli als multidisciplinair).
13. Tijdens het eerste consult wordt meestal een voorlopige diagnose gesteld. Er wordt direct een tweede consult gepland om uitslagen van onderzoek, resultaat van behandeling te bespreken en vooral een definitieve diagnose te stellen. Een belangrijk consult ook!
14. De internist geeft eventuele verwijzingen en recepten van de voorgeschreven medicatie mee. Leest u deze zelf ook zorgvuldig door. De medicatie en dosering ervan zijn vaak specifiek op uw aandoening gericht. De hoge dosering B12 (smelttabletten en neusdruppels), kunt u tegen kostprijs verkrijgen bij de receptie van het behandelcentrum in Lelystad.
15. De declaratie voor de medisch specialist van de Vermoeidheid&PijnPoli wordt volledig vergoed door uw zorgverzekeraar. Wij hebben geen contracten met verzekeraars. Dat heeft bijvoorbeeld als voordeel dat er geen beperkingen in patiëntaantallen van toepassing zijn. Voorafgaand aan de afspraak spreken wij af, dat u de vergoeding voor een consult aan ons overdraagt. Dat overdragen van de vergoeding doet u met het ondertekenen van een zogenaamde 'akte van cessie'. Na het consult declareren wij aan de zorgverzekeraar en op basis van deze akte betaalt deze dan aan ons. Als u een zorgverzekering heeft, dan weet u dus zeker dat er betaald wordt. Er zijn ook geen extra kosten, maar uiteraard geldt wel uw verplichte (en eventueel door u zelf verhoogde) eigen risico op uw zorgverzekering. Heeft u een zorgverzekering bij Achmea, dan is een akte van cessie niet nodig.
16. Deze declaratie wordt pas ruim nadat u de poli hebt bezocht betaald door de verzekeraar. Het gehanteerde bedrag is afhankelijk van de diagnose en van de afspraken met uw zorgverzekeraar: gemiddeld ca. € 250 - € 300,-. Deze declaratie valt onder het verplichte eigen risico van uw zorgpolis.
17. De declaratie voor het eerste consult van de ergotherapeut gaat via Zorgteam direct naar uw verzekeraar en valt onder de basisverzekering (bedraagt tussen de € 42 en € 56,-).
18. Bent u niet verzekerd, of heeft u geen verwijzing? Dan betaalt u zelf de declaratie, waarvan de bedragen op onze website vermeld staan. Bij niet tijdig annuleren, of niet op komen dagen, geldt onze zogenaamde 'no-show regeling'.

19. Om u te kunnen helpen moeten wij persoonsgegevens opslaan. Daarbij voldoen wij aan de wetgeving die daar over gaat en worden daar jaarlijks op gecontroleerd. U treft een uitgebreide uitleg op onze website in een uitgebreide privacyverklaring.

NA THUISKOMST

20. Na enige verwerkingstijd wordt de medische brief naar uw huisarts gezonden. U ontvangt daarvan een kopie. In de medische brief staat onder meer de (voorlopige) diagnose, aanvullend onderzoek, medicatie en/of supplementen en waar noodzakelijk een verwijzing naar onze multidisciplinaire behandeling. Over deze gecombineerde aanpak in teamverband treft u dan uitgebreide informatie aan, die verderop in dit document alvast voor u wordt samengevat.
21. Start direct met de voorgeschreven medicatie en/of supplementen. Maar lees eerst zorgvuldig de bijsluiter(s) en onze 'info medicatie'. Het effect van medicatie ervaart u soms pas na maanden. Bij het gebruik van medicijnen en supplementen dient u zich strikt aan de afspraken te houden die u hebt gemaakt met de internist. **Stop nooit met de medicatie of verander de hoeveelheid niet zonder voorafgaand overleg met patientdesk(@vermoeidheidspijncentrum.nl).**
22. Constateert u mogelijk bijverschijnselen of heeft u andere vragen: neem contact met ons op, bij voorkeur via e-mailadres patientdesk@vermoeidheidspijncentrum.nl. Geef in deze e-mail kort, puntsgewijs en duidelijk aan wat uw vragen of problemen zijn, zodat zij zich kunnen voorbereiden op of overleggen met de internist over het antwoord. Waar nodig kunt u ook bellen: (0320) 26 77 68. **Voor ernstige, acute bijverschijnselen en hulp neemt u altijd direct contact op met uw huisarts, huisartsenpost of apotheker.**
23. Herhaalrecepten krijgt u via een e-mail aan patientdesk@vermoeidheidspijncentrum.nl, waarna u, na goedkeuring door de internist, per post een herhaalrecept ontvangt. Dat kan dus enige tijd vergen. **Regel daarom ruim op tijd aanvulling van uw medicatie.**
24. Supplementen koopt u bij de apotheek of drogist. De hoge dosering B12 in smelttabletten of neusdruppels krijgt u tegen kostprijs bij het behandelcentrum in Lelystad zonder bijkomende kosten.
25. In bepaalde gevallen verwijst de internist naar een uitgebreide intake door psycholoog en oefentherapeut voor aanvullende informatie. De bevindingen worden teruggekoppeld aan de internist, waarna de beslissing volgt over deelname aan de multidisciplinaire behandeling.
26. Vervolgonderzoek kunt u bij uw eigen ziekenhuis doen, op onze verwijzing. Voor het slaaponderzoek adviseren wij u NSI te gebruiken. Voor het onderzoek naar inspanningsintolerantie en het hart onze partners Hartkliniek en Cardiozorg. Daarmee zijn samenwerkingsafspraken gemaakt, die voor u veel praktisch voordeel opleveren.
27. Daarnaast werken wij intensief samen met onze pijnarts, anesthesioloog dr. Henk Koning in onze vestiging De Bilt. Die is er voor diagnostiek en behandeling van chronische pijn, bijvoorbeeld met een zenuwblokkade.
28. Uitslagen van aanvullend onderzoek worden direct na ontvangst beoordeeld door de internist en afhankelijk van de resultaten terug gemeld door patiëntdesk of internist zelf. De uitslagen van onderzoek kan even op zich laten wachten. Aan de hand van deze uitslagen kan het beleid van de internist, dat is verwoord in zijn medische brief, worden aangepast, meestal tijdens een vervolgconsult.
29. Ongeveer 3-4 maanden na het eerste consult volgt standaard een vervolgconsult bij de internist voor een evaluatie van het onderzoek, medicatie en behandeling. Als de diagnose nog niet eerder tijdens een consult definitief is vastgesteld, wordt dat dan gedaan. Uiteraard kan dat individueel anders zijn, eerder of later. Gemiddeld zijn er over langere tijd 3-4 consulten bij de internist voor (evaluatie van) behandeling. Daarna zijn er in overleg meerdere consulten, al dan niet via beeldscherm.
30. Er wordt dus na het verzenden van de medische brief contact met u opgenomen door ons (of e-mail zelf eerder aan patiëntdesk(@vermoeidheidspijncentrum.nl) of en wanneer u wilt starten met de multidisciplinaire behandeling.
- a. Als u kiest voor de multidisciplinaire behandeling, dan wordt deze al kort na uw eerste polibezoek gepland en gestart. Tenzij de specialist uitdrukkelijk anders beslist; dat staat dan vermeld in de medische brief.

- b. Kiest u niet voor de multidisciplinaire behandeling, dan wordt u na het laatste vervolgconsult terugverwezen naar de huisarts.

U leest er verderop in deze informatie meer over onder de kop 'multidisciplinaire behandeling'.

ALGEMENE INFORMATIE POLIBEZOEK

Het wettelijk verplichte eigen risico (in 2018 € 385,-) geldt bij de vergoeding voor een consult, evenals een eventueel gekozen verhoging daarvan. Voor een gedeelte van de voorgeschreven medicatie en voor de supplementen gelden eigen bijdragen.

De zorgactiviteiten worden op de nota vermeld. Dit houdt in dat voor het eerste consult en eventueel vervolgconsult de zorgactiviteit voor zowel u als voor de zorgverzekeraar zichtbaar wordt. Omdat er niet altijd specifieke omschrijvingen bestaan of er combinaties worden gebruikt, zijn deze soms helaas niet heel duidelijk. Dat kunnen wij helaas niet veranderen. Indien u de nadrukkelijke wens heeft om een zorgactiviteit niet op de nota te laten vermelden, kan er vooraf aan de afspraak bij de assistente een privacyverklaring ingevuld worden.

Het afzeggen van een afspraak op een poli heeft grote impact, omdat die dag verschillende mensen op u rekenen. Probeert u dat daarom zoveel mogelijk te voorkomen. Mocht u toch een afspraak écht niet na kunnen komen, dan geldt bij annulering binnen 1 week dat 75% van de declaratie aan u wordt doorbelast, met een maximum van € 150,-. Die wordt niet door zorgverzekeraars vergoed. Wij begrijpen dat deze maatregel voor u vervelend overkomt maar wij zijn uit ervaring genooddaakt deze afspraken strikt te hanteren.

MULTIDISCIPLINAIRE BEHANDELING

Een multidisciplinaire behandeling is in feite de gecombineerde aanpak van uw aandoening door meerdere therapeuten in teamverband. Iedereen kijkt en werkt vanuit het eigen perspectief, binnen vooraf afgesproken kaders. Alle behandelaars hebben inzicht in relevante informatie en er wordt binnen het team overlegd over de voortgang van de behandeling van patiënten.

Onze aanpak richt zich vooral op de klachten en het leren omgaan met de beperkingen door de aandoening. De balans vinden tussen wat je nog kunt en graag wilt. Daarbij passeren thema's als het managen van belastbaarheid, bewegen, activiteiten, slaap, voeding en ontspanning. Er is ook begeleiding bij werk en studie mogelijk. Op een beveiligd gedeelte van de website krijgt en houdt u toegang tot specifieke en door ons beoordeelde nieuwsitems en wetenschappelijke onderzoeken. Ook na de behandeling blijft onze Patientdesk altijd aanspreekpunt.

De laatste jaren ervaart rond 90% van de patiënten aan het einde van de behandeling (h)erkenning en belangrijke afname van de klachten (kijk op de website). Het behandelteam werkt vanuit Lelystad en De Bilt met internist, fysio-, ergo- en oefentherapeuten, diëtisten en psychologen. Waar nodig aangevuld met pijn-, slaapspecialist of cardioloog.

1. U ontvangt na het polibezoek meer informatie van ons, maar die staat ook op onze website www.vermoeidheidspijncentrum.nl. Er wordt door ons contact met u opgenomen of u kiest voor de multidisciplinaire behandeling en wanneer u wilt starten. U kunt natuurlijk ook eerder zelf contact opnemen (patientdesk@vermoeidheidspijncentrum.nl of 0320-267768).
2. Gelijktijdig met de verdere behandeling op de poli volgt een aantal weken later de multidisciplinaire behandeling. U wordt vooraf persoonlijk en per e-mail uitgebreid geïnformeerd. In een samenwerkingsovereenkomst worden vooraf alle afspraken over de multidisciplinaire behandeling vastgelegd.
3. Tijdens de multidisciplinaire behandel fase bezoekt de patiënt regulier een combinatie van behandelaars. Deze behandelaars zijn van het aan Vermoeidheid&PijnCentrum gelieerde Zorgteam of van partners Diëtistenpraktijk Rijnbende of 1nP; die met één protocol en op één locatie samenwerken.
4. De interval tussen behandelingen en totale looptijd van onze aanpak is afhankelijk van onder meer aandoening, ernst, belastbaarheid, verloop en het advies van de medisch specialist. Meestal wordt

gestart met één keer per week, of om de week het bezoeken van 2 of 3 behandelaars. Inclusief reizen bent u daaraan maximaal 1 dagdeel per week aan kwijt. Deze relatief actieve periode duurt afhankelijk van belasting en resultaat tussen 6 en 9 maanden. Daarna is er tot maximaal twee jaar na de start terugvalpreventie middels een veel beperkter aantal consulten, meestal van ergo- fysiotherapeut en internist.

5. Kortweg bestaat de behandeling uit:
 - a. ergotherapie met flexibel en binnen grenzen verbeteren van activiteiten, onder meer met bespreken van veel thema's en de Activiteitenweger (Meander);
 - b. fysiotherapie met flexibel en binnen grenzen verbeteren van bewegen, onder meer met behulp van Sensewear en de door ons zelf ontwikkelde Beweegweger^c;
 - c. psychologie op basis van een eigen ACT protocol (derde generatie gedragstherapie);
 - d. ontspanningstherapie door oefentherapeut op basis van een eigen protocol dat effectiever ontspannen en ademen als doel heeft met diverse metingen van uitgangspunt en resultaat.
 - e. Voedingsadvies, omdat veel patiënten maag/darmproblemen en allergieën hebben. Voeding is daarbij natuurlijk erg belangrijk. Onze orthomoleculaire diëtist heeft een specifiek op de aandoening gericht protocol beschikbaar om te helpen.
 - f. Waar nodig contact met ervaringsdeskundigen en als u daarvoor kiest ook adviezen over arbeid en inkomen.
6. De multidisciplinaire behandeling is gericht op verbetering van verschillende aan klachten en symptomen gerelateerde aandachtgebieden zoals herstel, slaap, ontspanning, voeding en de uitvoering van bewegen en activiteiten. De behandeling is gebaseerd op de relevante richtlijnen en langdurige praktijkervaring (vanaf 2008 zijn er door ons vele duizenden patiënten gezien).
7. De ergotherapeut coördineert de zorg en is op veel punten aanspreekpunt. U heeft tijdens- en houdt na de behandeling blijvende ondersteuning door de (ervaringsdeskundige) patiëntdesk. Het gesloten gedeelte van de website is en blijft beschikbaar met nadruk op actuele ontwikkelingen, terugvalpreventie, nazorg. U treft daar informatie, commentaar op nieuws en onderzoek. Dat doen we niet alleen met tekst, maar ook met filmpjes van bijvoorbeeld behandelaars, externen en andere patiënten. Patiënten kunnen daar ook eigen documenten downloaden en bewaren. Er is altijd, ook na de behandeling, een informatiebron, waarbij de zin en onzin van internet duidelijk wordt.
8. De ergotherapeut evalueert met de patiënt patiënttevredenheid (in 'rapportcijfers' op diverse onderdelen van het programma) en resultaat (in procenten van vooruitgang).
9. U krijgt na een eerste consult dus vanzelf uitgebreidere informatie toegezonden over onze multidisciplinaire behandeling.

VERGOEDINGEN, EIGEN BIJDRAGEN EN VERPLICHT EIGEN RISICO

Vergoedingen voor zorg zijn tegenwoordig complex en niet zonder eigen risico's en eigen bijdragen. Werkgevers zijn wel steeds vaker bereid (mee) te betalen aan de behandeling van hun medewerkers om een snellere terugkeer in het arbeidsproces mogelijk te maken. Eenvoudiger kunnen wij het voor u niet maken. Maar wij informeren u via onze website en aanvullende informatie zo uitgebreid mogelijk.

1. De multidisciplinaire behandeling wordt gedaan door een gespecialiseerd team, in de 'eerste lijn', binnen behandelcentra van Vermoeidheid&PijnCentrum:
 - a. ergotherapeut (Zorgteam) en eventueel diëtist uit basisverzekering en de psycholoog (1nP) uit vergoeding voor Basis GGz (voor allen is de wettelijk verplichte individuele eigen risico van in 2018 € 385,- van kracht).
 - b. fysio- en oefentherapeut uit aanvullende verzekering (Zorgteam; alternatief is een hogere maandelijkse eigen bijdrage bij Vermoeidheid&PijnCentrum: informatie bij onze patiëntdesk).
2. Er is nog steeds geen vergoeding voor een op chronische vermoeidheid, ME/CVS en Fibromyalgie gerichte multidisciplinaire aanpak. Dus is er daarnaast een eigen bijdrage, in feite een omslagstelsel: de bijdrage van alle patiënten wordt gebruikt om alles rond de behandeling te organiseren. Dan hebben we het over onze patiëntdesk, planning, wekelijks patiëntoverleg, informatie-, thema-, familie

en vriendenbijeenkomsten en zo meer. U kunt de eigen bijdrage ook in abonnementsvorm uitsmeren. De vergoeding bedraagt €780,- of €35,- per maand, verdeeld over 24 maanden.

3. Optie is de begeleiding rond arbeid en inkomen toe te voegen: aanvullende eigen bijdrage is € 280,- of € 12,50 in een abonnement van 24 maanden (opgeteld bij standaard eigen bijdrage).
4. Het is mogelijk het abonnement aan te passen incl en fysio- en oefentherapie met een extra vergoeding die we anders uit aanvullende verzekering declareren ('basis' is € 220,- of € 10,- per maand extra en met meer consulten in 'uitgebreid' voor € 550,- of € 25,- per maand extra).
5. Er wordt in dat geval vooraf een 'samenwerkingsovereenkomst' naar u toegezonden. Heeft u daarover vragen of kunt u zich op voorhand niet vinden in deze overeenkomst, belt u dan zo spoedig mogelijk (0320) -26 77 68 of e-mailt u met onze patiëntdesk(@vermoeidheidenpijncentrum.nl). Bent u akkoord, dan tekent u de overeenkomst voorafgaand aan de eerste behandeling.

VERMOEIDHEID&PIJNCENTRUM

Vermoeidheid&PijnCentrum biedt sinds 2008 gespecialiseerde diagnostiek en multidisciplinaire behandeling van ernstig aanhoudende chronische vermoeidheid, ME/CVS en fibromyalgie. We behandelen dus vaak onverklaarde en altijd chronische aandoeningen waarbij genezen meestal niet mogelijk is. Wel kunnen de klachten verminderen door onder meer medicatie; aanpassen van leefstijl, beweging en activiteiten; en het leren omgaan met vermoeidheid en/of pijn.

Wij maken in verband met ons grote werkgebied veel gebruik van internet en e-mail. Bijvoorbeeld voor het aanvragen van herhaalrecepten, het verzenden van brieven en informatie. Patiënten zijn daarmee akkoord en daartoe in staat (desnoods via familie of vrienden).

Vermoeidheid&PijnCentrum voert de multidisciplinaire behandeling uit, samen met 'zuster' Zorgteam en partners Diëtistenpraktijk Rijnbende en 1nP voor de psychologie. Door hen wordt ook gedeclareerd. Op onze website www.vermoeidheidenpijncentrum.nl kunt u alle informatie vinden. Over de door ons behandelde aandoeningen; onze aanpak; inloggen voor het online invullen van vragenlijst; aanmelden voor de poli; data en informatie over inschrijven voor informatieavonden en contactgroepen; hoe met ons te communiceren en zaken als privacy- en klachtenreglement.

OVERIGE AFSPRAKEN

1. U bent uitdrukkelijk akkoord met uitwisselen van gegevens of overleg tussen onze behandelaars en externe behandelaars, zoals uw huisarts of medisch specialist.
2. Er wordt actief resultaat van de behandeling gemeten. Uw gegevens worden uitsluitend anoniem gebruikt voor diverse algemene analysedoeleinden en mogelijk ook wetenschappelijk onderzoek. Door ondertekening van dit document geeft u hiervoor uw toestemming.

CONTACT

Er zijn laagdrempelige contactmogelijkheden

- primair aanspreekpunt voor uw vragen is patiëntdesk(@vermoeidheidenpijncentrum.nl) met onder meer ervaringsdeskundigheid;
- bellen kan in alle gevallen tijdens kantoortijden via het centrale nummer (0320) 26 77 68.

HANDTEKENING

Getekend voor gelezen en akkoord:

De Bilt / Lelystad, - - (datum)

..... (naam)

..... (geboortedatum)

..... (handtekening)