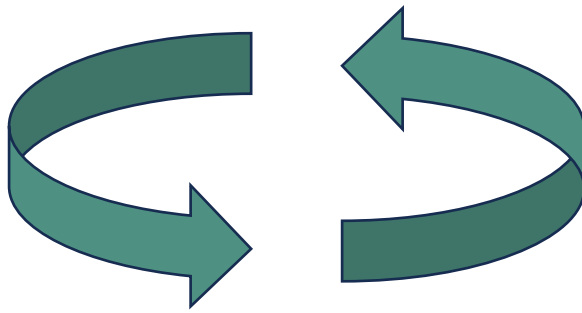


Stepstone 11

Het toepassen van graded activity exposure tijdens een multidisciplinair traject

1. Waarom en voor wie graded activity?

Graded activity is een wetenschappelijke gedragsgeoriënteerde therapievorm die is ontwikkeld voor mensen met chronische pijn- of vermoeidheidsklachten, maar ook iedereen die last heeft van klachten met betrekking tot bewegen en beweging probeert te vermijden. Dit kan ook voorkomen naar aanleiding van psychische klachten of bij langdurig verzuim van werk. Je kan inactiviteit ervaren als gevolg van de langdurige klachten. Dit betekent dat je niet meer durft te bewegen uit angst voor de pijn, door vermoeidheid of door psychische klachten. Wat vaak zorgt voor nog meer klachten en waardoor je terecht komt in een neerwaartse spiraal (viciuze cirkel).



Om uit deze viciuze cirkel te komen kan een graded activity behandeling een uitkomst zijn omdat het stapsgewijs helpt je activiteiten in tijd, hoeveelheid en intensiteit op te voeren.

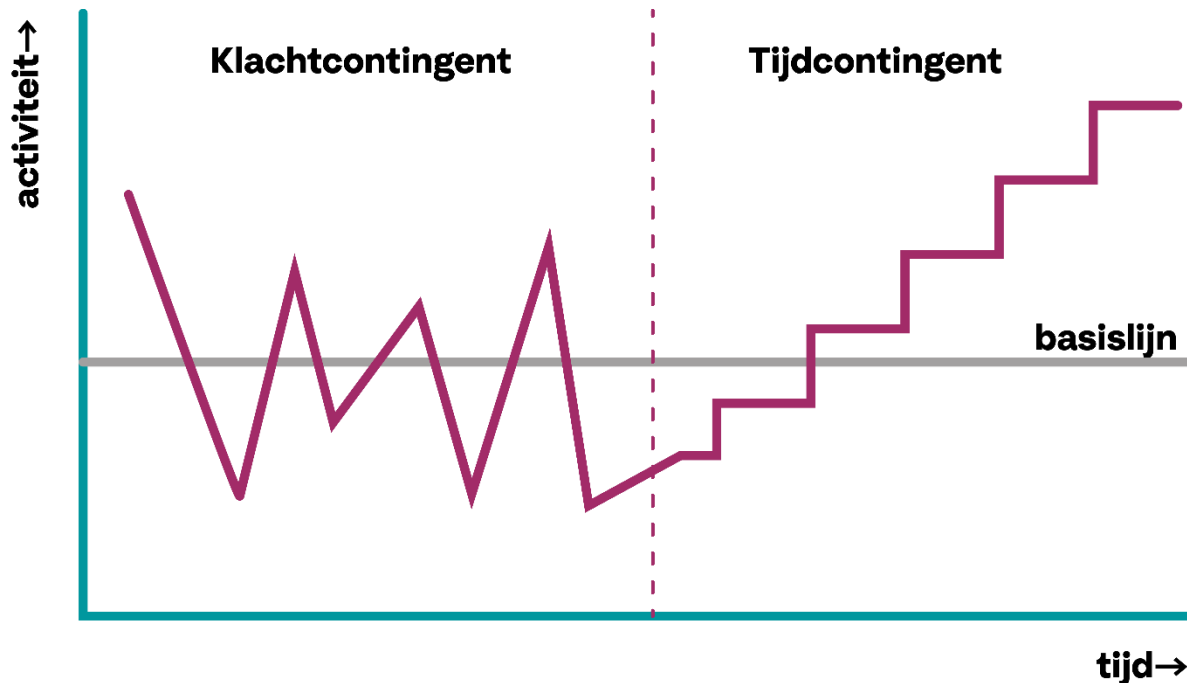
Daarnaast is de behandeling ook geschikt voor mensen met recidiverende klachten. Dit zijn regelmatig terugkerende klachten in een bepaald deel van het bewegingsapparaat, terugkerende psychische klachten of terugkerend verzuim van werk.

2. Hoe passen wij dit toe? Praktische aan de slag!

In het Kannick traject leer je hoe je activiteiten kunt opbouwen aan de hand van het principe van graded activity. Dit wordt letterlijk vertaald als 'graduele activiteit', dat wil zeggen stap voor stap activiteiten opbouwen. Het basisprincipe is een benadering op basis van tijd (dit noemen we tijdcontingent) in plaats van klachtgerichte beweging. Het is erop gericht om piek-dal-gedrag te doorbreken en te komen tot een basisniveau van functioneren. Tijdens de intake en start van het Kannick programma wordt er samen met jou gekeken waar jouw startpunt ligt. Daarna wordt de mate van activiteit stapje voor stapje opgebouwd. Stapsgewijs opbouwen is voor iedereen anders. Iedereen heeft namelijk andere behoeftes en waar de een sneller opbouwt heeft de ander wat meer tijd nodig. Graded activity ondersteunt aan de gedragsmatige training die je volgt in de sessies. Het werkt samen met het in kaart brengen van gedragspatronen en overtuigingen en helpt bij het oefenen van nieuw gedrag. Je leert denken in mogelijkheden. In principe ga je leren van



klachtcontingent naar tijdcontingent handelen te gaan. Hieronder in het figuur zie je links het (klachtgerichte) piek-dalpatroon en rechts een opbouw d.m.v. graded activity.



De behandeling van Graded Activity is voor iedereen anders. Het is namelijk belangrijk dat het behandelplan op de persoon wordt afgestemd. Iedereen heeft andere behoeftes en er is weinig of veel tijd nodig om zijn of haar conditie en belastbaarheid op te bouwen. Tijdens de behandeling zal er dan ook een individueel schema worden opgesteld die past bij jou. Het streven is 'alles wat je op een goede dag kan, je ook op een mindere goede dag kan'.

De behandeling van graded activity bestaat uit drie fases:

1. Startfase (oriëntatie). Aan de start van Kannick programma zal de arbeid- en bewegingsdeskundige samen met jou de belemmerende en stimulerende factoren voor opbouw in belastbaarheid in kaart brengen en een aantal persoonlijke doelen opstellen. Wat is het doel wat je wil gaan behalen? En welke stappen denk je hierbij nodig te hebben? Hier wordt meestal een tijdschema aan gekoppeld.
2. Behandelfase. Je gaat aan de slag met de specifieke doelen, je werkt aan opbouwen van de gekozen activiteiten op gebied van werk, beweging, leefstijl etc. binnen de afgesproken tijd. In deze fase werk je met een tijd-contingente aanpak.
3. Generalisatiefase: nadat de doelen zijn behaald, kan je alles toepassen wat je hebt geleerd in het dagelijks leven. In deze fase is er ook aandacht voor het voorkomen van of omgaan met een terugval.

