

ALK-groeps cursus

Bij aanhoudende lichamelijke klachten

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft binnenkort een intakegesprek met een psychiater. Tijdens dit gesprek besluit u samen met de psychiater of u de ALK-groeps cursus gaat volgen. Wilt u deze folder thuis doorlezen voordat u naar het intakegesprek komt?

Het intakegesprek

De psychiater vraagt u uitgebreid naar uw klachten. Natuurlijk kunt u zelf ook vragen stellen. Als u gaat deelnemen aan de cursus krijgt u de data en precieze tijden daarna toegestuurd. Er kan ook in overleg met u besloten worden dat een andere vorm van behandeling beter bij u past. Uw partner of een goede bekende is, als u dat wenst, van harte welkom bij het intakegesprek.

Wat is ALK?

ALK is een afkorting voor Aanhoudende Lichamelijke Klachten. Dit zijn lichamelijke klachten die langer dan enkele maanden duren. Bij medisch onderzoek wordt er geen somatische aandoening gevonden die de klachten voldoende verklaart. Of er is niets aan de oorzaak van de klachten te doen, zoals bij een chronische ziekte.

Van de lichamelijke klachten waarmee mensen bij de huisarts komen, blijft 30-50% somatisch onvoldoende verklaard. De meeste klachten gaan gedurende enkele weken over. Bij een deel van de mensen blijven de klachten. Dit heeft een negatieve invloed op het dagelijkse leven. Het kan frustrerend zijn als er bij onderzoek door een medisch specialist geen of onvoldoende verklaring wordt gevonden voor de klachten.

Ook al kan een arts geen oorzaak vinden voor uw klachten, of als er niets aan de oorzaak te doen is, dan betekent dat gelukkig niet dat uw klachten niet kunnen verbeteren.

Bij de ALK-groeps cursus kijken we niet naar de oorzaak van de klachten, maar naar de gevolgen. We gaan uitzoeken welke gevolgen de lichamelijke klachten voor u hebben en of ze het herstel van de klachten tegenwerken. Anders gezegd: welke gevolgen van de klachten verhinderen dat u beter wordt? Gaat u steeds maar door, ondanks de klachten? Of bent u juist extra voorzichtig met uw lichaam vanwege de klachten?

Door de behandeling te richten op de gevolgen, kunnen de omstandigheden voor herstel van de klachten gunstiger worden. Ook al is er geen oorzaak van de klachten bekend. Voor sommige klachten betekent dit dat die helemaal kunnen verdwijnen. Voor andere klachten betekent dit dat de last van die klachten sterk zal verminderen.

De ALK-groeps cursus

In de ALK-groeps cursus leert u vooral hoe u met de gevolgen van uw lichamelijke klachten kunt omgaan. U krijgt inzicht in de manier waarop u dat nu doet.

De ALK-groeps cursus wordt verzorgd door de afdeling Psychiatrie van ons ziekenhuis. De cursus vindt plaats op locatie Dordwijk. U wordt hiervoor niet opgenomen in het ziekenhuis, maar komt gedurende 10 weken twee keer per week naar het ziekenhuis. De fysiotherapie wordt verzorgd door FYSIOOOO.

Voor wie is de cursus?

- U heeft klachten van vermoeidheid en/of pijn of andere lichamelijke klachten en heeft daardoor beperkingen in uw functioneren.
- U wilt daar graag verandering in brengen.
- U wilt patronen (de manier waarop u met uw klachten omgaat) onderzoeken en doorbreken.
- De lichamelijke onderzoeken naar uw klachten zijn al afgerond.
- U spreekt de Nederlandse taal voldoende. U kunt ook in het Nederlands schrijven.

Wat is het doel?

U leert bij de bijeenkomsten anders om te gaan met de gevolgen van uw lichamelijke klachten. Dit leert u door meer inzicht te krijgen in factoren waardoor uw lichamelijke klachten mogelijk blijven bestaan of verergeren. U leert bijvoorbeeld uw eigen gedragspatronen herkennen en waar nodig te doorbreken.

U krijgt op onze polikliniek geen nieuw medisch onderzoek om de oorzaak van de klachten te achterhalen. Zo'n onderzoek kan namelijk een ongunstige invloed hebben op het effect van de behandeling. Dit is omdat u daarmee veel energie kwijt bent met het zoeken naar de oorzaak. U kunt zich dan minder bezighouden met de inhoud van de cursus.

Deelname aan de groepscursus kan ook belangrijk zijn om van anderen te leren en uw ervaringen te kunnen delen met groepsgenoten. Het is prettig als u zich gesteund kunt voelen door de groep.

In de laatste week vindt een evaluatie plaats. Tijdens de evaluatie bespreekt de therapeut met u of er vervolgbehandeling nodig is en zo ja, welke vorm het beste aansluit bij uw problemen.

Wat doen we in de cursus?

Tijdens de cursus bespreken we de verbondenheid tussen lichaam en geest. De wijze waarop we over lichamelijke klachten denken en hoe we er mee omgaan kan ook invloed hebben op de hevigheid van de klachten en op de plaats die ze in ons leven hebben.

Eén keer per week is er een bijeenkomst waarbij vooral aandacht wordt besteed aan onderdelen zoals registratie van activiteiten en cognitieve gedragstherapie. Op een andere dag in de week is er fysiotherapie.

Elke week bestaat uit dus uit twee bijeenkomsten, verdeeld over verschillende dagdelen:

- **Dagdeel 1**
 - Registratie, 75 minuten.
 - Pauze.
 - Cognitieve gedragstherapie, 75 minuten.
- **Dagdeel 2**
 - Fysiotherapie, 60 minuten.

Registratie

Bij het onderdeel registratie bekijken we hoe u zich dagelijks belast en welke tijd u voor ontspanning neemt. Dit zijn activiteiten die energie geven (energiegevers) en activiteiten die energie verminderen (energievreters). U krijgt de opdracht om uw activiteiten op te schrijven. U geeft daarbij aan hoe erg uw pijn en vermoeidheid hierbij zijn. Door activiteiten beter te doseren kunt u oefenen om uw lichaam beter te laten herstellen.

Cognitieve gedragstherapie

We werken vanuit het zogeheten “gevolgen-model”. Dit is een specifieke vorm van cognitieve gedragstherapie.

Bij het onderdeel cognitieve gedragstherapie kijken we welke gevolgen uw klachten hebben voor uw functioneren. We bespreken:

- Gedachten die u door uw klachten krijgt.
- Emoties die uw klachten en gedachten oproepen.
- Wat u gaat doen of juist niet meer doet.
- Welke invloed bovenstaande heeft op uw werk en sociale activiteiten.

Vaak beïnvloeden deze gedachten, emoties en sociale gevolgen uw klachten. U kunt verandering in uw leven aanbrengen, als u zicht krijgt op uw gedachten, uw gevoel en uw gedrag in relatie tot uw klachten en het effect op uw sociaal functioneren.

Fysiotherapie

U heeft tijdens de groepscursus iedere week één uur fysiotherapie.

Hierbij wordt gewerkt aan verbetering van uw klachten door bijvoorbeeld verbetering van uw conditie. Voorafgaand aan de groepscursus heeft u een individuele afspraak met de fysiotherapeut. Zo kan een inschatting gemaakt worden van uw belastbaarheid en doelen. De fysiotherapie wordt op uw persoonlijke situatie afgestemd. U krijgt meer kennis van de lichamelijke aspecten bij aanhoudende klachten.

We bespreken de volgende onderwerpen:

- Hoe werkt uw lichaam?
- Wat zijn lichamelijke grenzen?
- Hoe werkt ontspanning en slapen?
- Hoe kunt u met uw klachten verantwoord trainen?

Na afloop van de cursus heeft u meer inzicht in de manier waarop uw gedrag patronen en uw klachten samenhangen. Ook heeft u geleerd om beter met uw klachten om te gaan.

Meer over de cursus

Aantal deelnemers

Het maximaal aantal deelnemers aan de groep is acht. U bent tijdens de bijeenkomsten telkens met dezelfde deelnemers.

Huiswerk

De ALK -groeps cursus is intensief. U krijgt wekelijks huiswerkopdrachten. U gaat thuis oefenen met wat u tijdens de cursus leert.

Naastbetrokkenen

Bij de zesde bijeenkomst nodigen we in overleg met u ook uw partner of een andere naaste uit. Zo kunnen we deze persoon voorlichten over ALK, de groeps cursus en de wijze waarop de klachten en de aangeleerde handvaten invloed kunnen hebben, zowel op u als op uw naaste.

Waar vindt de ALK -groeps cursus plaats?

De bijeenkomsten vinden plaats op de deeltijdbehandeling van de afdeling Psychiatrie op locatie Dordwijk.

De fysiotherapiebijeenkomsten vinden plaats bij FYSIOOO, naast het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Wat neemt u mee?

Het is handig als u een schrijfblok en pen meeneemt.

Bent u verhinderd?

U kunt maximaal twee keer afwezig zijn; dus in totaal vier dagdelen.

Als u verhinderd bent, belt u zo snel mogelijk naar de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur. We helpen u graag verder.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2022
pavo 1236