Lichaamsgericht programma bij ALK

Op de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie van het St. Antonius Ziekenhuis is een behandeling ontwikkeld voor mensen met langdurige lichamelijke klachten. Deze klachten worden ook wel Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK) genoemd. Ze werden eerder ook SOLK genoemd: Somatisch Onverklaarde Lichamelijke Klachten. Het zijn klachten die een grote invloed op uw leven hebben en uw functioneren sterk beperken.

Soms is er een medische oorzaak voor de klachten, en soms ook niet. Het gaat er vooral om dat u er veel last van heeft en dat u moeite heeft om de klachten in uw leven een plek te geven. Uit onderzoek is bekend dat, naast een eventuele lichamelijke afwijking of ziekte, ook andere factoren invloed hebben op de ernst van de klachten.

Ons programma is erop gericht om deze factoren in kaart te brengen en zo goed mogelijk aan te pakken. Zo proberen we uw klachten te verminderen. Daarnaast leert u in het programma hoe u zo goed mogelijk met uw klachten kunt omgaan. Zo werken we samen aan het verbeteren van uw kwaliteit van leven.

In deze folder leest u meer over de verschillende onderdelen van de behandeling en over hoe het traject eruitziet: van aanmelding tot afsluiting.

Voorbereiding

Aanmelding ALK

Een huisarts of medisch specialist kan u verwijzen naar de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie. Het is belangrijk dat u kunt en wilt deelnemen aan een psychotherapeutische groep en dat u voldoende belastbaar bent om deel te nemen aan een dagbehandeling die twee keer per week plaatsvindt. Na uw aanmelding heeft u eerst een intakegesprek. Daarna volgt een tweede gesprek met de psychiater. De aanwezigheid van een naaste, zoals uw partner, ouder of kind, kan bij een of beide gesprekken helpen om uw klachten beter te begrijpen. Heeft u vragen over uw intake-afspraak of andere zaken? Neem dan gerust contact op met het secretariaat van de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie. De contactgegevens vindt u achter in deze folder in het grijze kader.

Het behandelteam

De behandeling wordt uitgevoerd door een team van verschillende deskundigen. Dit team bestaat uit:

- een gezondheidszorgpsycholoog
- sociotherapeuten
- een psychomotorisch therapeut
- een beeldend therapeut
- een arts-psychotherapeut (regiebehandelaar)
- een psychiater

De psychiater die bij uw intake betrokken is, blijft indien nodig ook tijdens de behandeling beschikbaar. Bijvoorbeeld voor het voorschrijven van medicijnen.

Het behandelteam komt regelmatig bij elkaar om samen met u te kijken hoe de behandeling verloopt en of aanpassingen nodig zijn.

Behandeling: fase 1 (10 weken)

Lees hier meer over het behandelprogramma in fase 1. Het bestaat onder andere uit een plangroep en een voorlichtingsgroep.

Plangroep (10 bijeenkomsten van 1,5 uur, sociotherapeut)

In deze groep onderzoekt u samen met de sociotherapeut waar voor u de belangrijkste vooruitgang te behalen is. Belangrijke onderwerpen zijn het leren herkennen van patronen in uw klachten in relatie tot uw activiteiten en ervaringen. U werkt met verschillende opdrachten. Deze maakt u thuis en bespreekt u daarna in de groep. U bespreekt waar u in het dagelijks leven tegenaan loopt. Vaak vinden deelnemers hierin veel herkenning bij elkaar. Leven met aanhoudende lichamelijke klachten is niet eenvoudig. Samen proberen we een zo duidelijk mogelijk beeld te krijgen van de factoren die bij u invloed hebben op de klachten. En we kijken hoe u daar het beste mee kunt omgaan. Ook leert u om een goede balans te vinden tussen wat u aankunt en wat u doet in het dagelijks leven.

Voorlichtingsgroep (4 bijeenkomsten van 1,5 uur, psycholoog of arts)

In deze groep krijgt u uitleg over het behandelprogramma en over wat de wetenschap weet over Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK). U leert welke factoren invloed kunnen hebben op deze klachten, en welke behandelmogelijkheden er zijn. U past deze informatie toe op uw eigen situatie. Zo krijgt u meer inzicht in wat bij u een rol speelt.

Veelvoorkomende factoren zijn bijvoorbeeld:

- overbelasting,
- teveel letten op de klachten,
- somberheid of angst,
- reacties van mensen om u heen die niet helpend zijn.

Deze factoren verschillen per persoon. In de behandeling werken we eraan om deze factoren zo goed mogelijk te verbeteren.

Evaluatie

Na deze 10 weken bespreken we samen hoe het is gegaan. U beslist daarna in overleg met het behandelteam of u verdergaat naar de volgende fase.

Therapieën en tijden fase 1*

Plangroep	Vrijdag 11:00-12:30 (10x)
Voorlichtingsgroep	Maandag 9:30-11:00 (4x)

*Deze dagen kunnen soms afwijken, afhankelijk van de roosters van medewerkers.

Behandeling: fase 2 (2x10 weken)

Lees hier meer over het behandelprogramma in fase 2. Het bestaat onder andere uit een plangroep, cognitieve gedragstherapie, een balansgroep, psychomotorische therapie (PMT), graded activity en beeldende therapie.

Plangroep (wekelijks, sociotherapeut)

In deze groep werkt u aan uw persoonlijke doelen. U deelt ervaringen met de groep en bespreekt wat goed ging en wat u wilt verbeteren. Een belangrijk doel is een betere kwaliteit van leven, ook als klachten blijven. U krijgt motivatie en praktische tips om door te gaan als het moeilijk is. U leert ook van anderen met soortgelijke klachten. Voor veel mensen is herkenning belangrijk.

Cognitieve gedragstherapie (wekelijks, psycholoog of psychotherapeut)

Onderzoek laat zien dat gedachten en gedrag invloed hebben op lichamelijke klachten. Soms merkt u dit niet meteen, vooral bij gedachten die langzaam zijn ontstaan. Die gedachten kunnen uw gedrag en klachten beïnvloeden. In deze behandeling onderzoekt u hoe gedachten, gevoelens en gedrag samenhangen. U leert negatieve patronen herkennen en doorbreken door anders te denken en doen. Zo kunnen klachten minder invloed hebben op uw leven.

Balansgroep (wekelijks, sociotherapeut)

U oefent in deze groep met aandacht geven aan uw lichaam en wat u denkt en voelt. U kijkt bijvoorbeeld waar uw aandacht naartoe gaat. Wilt u alles oplossen? Verzet u zich tegen klachten? Of maakt het u boos of bang? Met mindfulnessoefeningen leert u op een vriendelijke manier omgaan met deze ervaringen. Zo ontstaat er meer rust en ruimte. Dat geeft vaak meer energie en minder spanning. U krijgt oefeningen mee voor thuis om het geleerde toe te passen.

Psychomotorische therapie (PMT) (wekelijks, psychomotorisch therapeut)

In deze therapie staat uw lichaam centraal. Met sport, spel en oefeningen leert u lichaamssignalen, gevoelens en gedrag beter herkennen en begrijpen. Mensen met langdurige klachten vertrouwen soms minder op hun lichaam. U leert opnieuw luisteren naar uw lichaam en uw grenzen aangeven. Er zijn ook ontspanningsoefeningen. U krijgt praktische handvatten om spanning los te laten.

Graded activity (op indicatie, wekelijks, psychomotorisch therapeut)

'Graded Activity' is een gestructureerde oefentherapie. Het doel is om stap voor stap meer te kunnen bewegen. U begint eenvoudig en bouwt langzaam op binnen uw mogelijkheden. Voor mensen met langdurige klachten is het lastig om een goede balans te vinden tussen rust en activiteit. Soms doet u te veel op goede dagen of juist te weinig uit angst.

Deze methode helpt u daarmee om te gaan. U leert:

- beweeggedrag verbeteren;
- activiteitenniveau uitbreiden;
- minder angst voor bewegen of pijn;
- kleine doelen stellen en halen;
- omgaan met energieverdeling.

Beeldende therapie (op indicatie, wekelijks, beeldend therapeut)

Bij deze therapie werkt u met materialen zoals klei, hout, teken- en schildermateriaal. U heeft hiervoor geen ervaring nodig. Het gaat om wat u voelt en ervaart. Soms is het lastig om gevoelens te uiten. Beeldende therapie helpt om spanning los te laten en grenzen en behoeften te ontdekken. Tijdens de sessies krijgt u inzicht in uw patronen. Samen bespreekt u wat u tegenkomt. U oefent ook met nieuw gedrag, zodat u dit in het dagelijks leven kunt gebruiken.

Therapieën en tijden fase 2*

Plangroep	Dinsdag 10.45 - 12.15 uur
PMT	Dinsdag 13.00 - 14.30 uur
Beeldende therapie (op indicatie)	Donderdag 9.00 - 11.30 uur
CGT of Balansgroep	Donderdag 11.15 - 12.45 uur
Graded Activity (op indicatie)	Donderdag 13.15 - 14.15 uur

*Deze dagen kunnen soms afwijken, afhankelijk van de roosters van medewerkers.

Overige behandelingen

Als u naast deze klachten ook andere klachten heeft, bekijken we samen met u of u, naast ons programma, ook gebruik kunt maken van andere onderdelen van andere behandelprogramma's op onze polikliniek. We bieden onder andere onderdelen aan die helpen bij een sombere stemming.

Vertrouwelijkheid

Alles wat in de behandelgroep besproken wordt, is vertrouwelijke informatie. U mag geen informatie uit de groep delen met anderen dan uw groepsgenoten. U mag wel met anderen delen wat u zelf ervaart binnen de behandeling, zolang u daarbij de privacy van uw groepsgenoten respecteert. Zonder uw toestemming geven wij geen informatie aan anderen. Bij de intake vragen wij u of wij een intakebrief mogen sturen naar uw huisarts en/of verwijzer. Na afloop van de behandeling vragen wij ook toestemming om een ontslagbrief te sturen naar uw huisarts.

Praktische informatie

Lees hier meer over eten en drinken, roken, waardevolle spullen en het gebruik van mobiele telefoon.

Eten en drinken

Tijdens de pauzes is er koffie en thee beschikbaar. Tijdens de verschillende therapieonderdelen eten of drinken we niet. Water mag alleen als u daar vooraf toestemming voor hebt gevraagd en een goede reden voor hebt.

Roken

Binnen roken is niet toegestaan.

Waardevolle spullen

Laat waardevolle spullen liever thuis.

Gebruik mobiele telefoon

Tijdens de therapieën zet u uw telefoon uit. Verwacht u een belangrijk telefoontje? Geef dit dan vooraf aan. U mag uw mobiele telefoon gebruiken, maar niet tijdens groepsmomenten.

Vragen

Heeft u vragen of klachten over de behandeling? Neem dan contact op met uw behandelaar of het afdelingshoofd. U kunt ook terecht bij de onafhankelijke klachtencommissie of de patiëntenvertrouwenspersoon.

Meer informatie

De afdeling Psychiatrie en Medische Psychologie behandelt diverse aandoeningen en klachten. Lees meer over onze behandelingen en specialisaties. (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)

Contact Psychiatrie & Medische Psychologie **T 088 320 44 00**