

## **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% 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.

## **Wat houdt de cursus in?**

De cursus bestaat uit 13 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur in een groep van maximaal 8 patiënten. Ook al kan een arts geen of slechts deels een oorzaak vinden voor jouw klachten, of wanneer er niets aan de oorzaak te doen is, betekent dat niet dat er niets aan je klachten te doen is. 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? We staan stil bij handvatten die u kunt toepassen om anders met de negatieve gevolgen van uw klachten om te gaan. Met als doel dat u weer meer controle over uw leven ervaart, en niet uw klachten. Voor sommige klachten betekent dit dat de klacht helemaal kan verdwijnen. Voor andere klachten betekent dit dat de last van die klachten sterk af zal nemen.

## **Doel van de cursus**

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 te 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.

### **Voor wie?**

- U bent tussen de 18 en 65 jaar
- 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.

### **Waar?**

De cursus vindt plaats op de afdeling Psychiatrie/Medische Psychologie van het Zaans Medisch Centrum.

### **Kosten?**

De cursus wordt vergoed door de zorgverzekering (basispakket). Iedere verzekerde boven de 18 jaar heeft wel een wettelijk verplicht eigen risico voor zorgkosten uit het basispakket.

### **Aanmelding?**

Als u wilt deelnemen, dan kunt u uw medisch specialist vragen u te verwijzen naar de afdeling Psychiatrie/ Medische Psychologie voor een intake gesprek.

### **Informatie?**

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Psychiatrie/Medische Psychologie via 075 650 2440