

Wat is ALK?

ALK betekent: Aanhoudende Lichamelijke Klachten. Dit zijn klachten die langer dan een paar maanden blijven. Artsen vinden bij onderzoek geen duidelijke lichamelijke oorzaak. Soms is er wél een oorzaak, maar is daar niets meer aan te doen. Bijvoorbeeld bij een chronische ziekte.

Van alle mensen die met lichamelijke klachten naar de huisarts gaan, krijgt 30 tot 50 procent geen duidelijke verklaring. Vaak verdwijnen de klachten vanzelf binnen een paar weken. Maar bij sommige mensen blijven de klachten. Dat kan veel invloed hebben op het dagelijks leven.

Het is begrijpelijk dat het frustrerend is als een arts geen duidelijke oorzaak vindt. Toch betekent dit niet dat je niets aan de klachten kunt doen. Ook als er geen oorzaak gevonden wordt, of als daar niets aan te doen is, kunnen de klachten toch minder worden.

Wat houdt de cursus in?

De ALK-cursus bestaat uit 13 bijeenkomsten van 2 uur. Je zit in een groep met maximaal 8 mensen. De bijeenkomsten zijn 1 keer per week.

In de cursus kijken we niet naar de oorzaak van de klachten, maar naar de gevolgen. We onderzoeken samen welke invloed de klachten hebben op uw leven en wat het herstel misschien tegenhoudt.

We gaan kijken wat u anders kunt doen. Zo krijgt u meer grip op uw klachten, en meer controle over uw leven. Soms verdwijnen de klachten helemaal. In andere gevallen nemen ze af.

Wat is het doel van de cursus?

U leert anders omgaan met uw lichamelijke klachten. U krijgt inzicht in factoren die de klachten laten blijven of erger maken. Ook leert u uw eigen gedrag beter begrijpen. Waar nodig leert u vaste patronen te doorbreken.

We doen geen nieuw medisch onderzoek om de oorzaak te achterhalen. Verder onderzoek kan het effect van de cursus verminderen. Het kost veel energie en leidt vaak af van de behandeling. De aandacht ligt bij deze cursus op herstel, niet op het zoeken naar een oorzaak.

De groep helpt ook mee in het herstel. U kunt ervaringen delen met anderen en steun vinden bij elkaar. Dat is vaak prettig.

Voor wie is de cursus?

De cursus is voor mensen die:

- Tussen de 18 en 65 jaar
- Klachten hebben zoals vermoeidheid, pijn of andere lichamelijke klachten.
- Door die klachten last hebben in het dagelijks leven.
- Willen werken aan verandering.
- Willen leren hoe ze anders met hun klachten kunnen omgaan.
- Al klaar zijn met lichamelijk onderzoek naar de klachten.
- De Nederlandse taal voldoende spreken en schrijven.

Waar?

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

Kosten

De cursus wordt vergoed via de basisverzekering. Houd wel rekening met het verplichte eigen risico voor zorg uit het basispakket.

Aanmelden

Wilt u meedoen? Vraag uw medisch specialist om een verwijzing naar de afdeling Psychiatrie/Medische Psychologie voor een intakegesprek.

Meer informatie

Bel de afdeling Psychiatrie/Medische Psychologie via 075 650 2440