



Alkura

Als lichamelijke klachten je leven beheersen

Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK) en

Somatisch-symptoomstoornissen

WAT ZIJN AANHOUDENDE LICHAAMELIJKE KLACHTEN (ALK)?

Iedereen heeft wel eens lichamelijke klachten. Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) zijn klachten die minstens enkele weken aanhouden en het functioneren beperken of lijdensdruk veroorzaken. Wanneer klachten je gedachten, gevoelens en gedrag beheersen, dan kan er gesproken worden van een somatisch-symptoomstoornis. Veel mensen hebben hiervoor een traject bij de huisarts en/of specialist gehad met vaak een onvoldoende medische verklaring voor de klachten. Of er zijn diagnoses gesteld zoals chronische pijn, fibromyalgie, prikkelbaredarmsyndroom of er is sprake van een chronische somatische ziekte.



“Aanhoudende lichamelijke klachten zijn vaak van invloed op wat je denkt, voelt en doet, maar ook op je omgeving.”

WANNEER KUN JE BIJ ALKURA TERECHT?

Als je klachten hebt die niet over gaan en waar je arts geen of slechts gedeeltelijk een oorzaak voor kan vinden, dan heeft dat veel invloed op je leven. Wanneer er sprake is van ALK waarbij eerdere behandelingen in de ggz niet geslaagd zijn, dan kun je doorverwezen worden naar Dimence Alkura Specialistisch Centrum Aanhoudende Lichamelijke Klachten. Dit kan gaan om consultatie, advies, second opinion, een deelbehandeling of een verwijzing naar ons centrum.

WAT IS EEN SOMATISCH-SYMP-TOOMSTOORNIS

We spreken van een somatisch-symp- toomstoornis wanneer:

- Je langdurig last hebt van één of meerdere aanhoudende lichamelijke klachten (ALK)
- De lichamelijke klachten je duidelijk hinderen in je dagelijks leven
- De lichamelijke klachten je gedachten, gevoelens en/of gedrag en daarmee je leven gaan beheersen.

HOE VAAK KOMT HET VOOR?

ALK komen veel voor. Van alle klachten waarmee mensen bij de huisarts komen, blijft een derde onverklaard. Vaak gaan deze klachten binnen afzienbare tijd vanzelf over, maar soms blijven klachten aanhouden. Naar schatting heeft zeven procent van de mensen een somatisch-symptoomstoornis.

WAT IS DE OORZAAK?

Als klachten lang aanhouden, is het soms lastig te achterhalen wat precies de oorzaak is geweest. Meestal is er ook niet één oorzaak, maar een optel- som van diverse factoren. Deze factoren kunnen lichamelijk, psychisch en sociaal zijn en verschillen van mens tot mens.

Voorbeelden van factoren zijn:

- Erfelijke aanleg
- Een ongeluk
- Een somatische aandoening
- Een (virus)infectie
- Een ingrijpende levensgebeurtenis
- Langdurige stress of overbelasting.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

ALK kunnen een grote invloed hebben op je leven. Ze zorgen ervoor dat je bepaal- de dingen niet meer goed kunt doen.

En ALK zijn van invloed op wat je denkt, voelt, doet en ook op je omgeving.

DENKEN:

ALK roepen vaak negatieve gedachten op. Dit kunnen gedachten zijn over de oorzaak, zoals: "Bij zulke ernstige pijn moet er wel iets beschadigd zijn".

Of gedachten over de toekomst, zoals: "Dit gaat vast nooit meer over".

VOELEN:

ALK kunnen allerlei emoties met zich meebrengen. Voorbeelden zijn bezorgd- heid, angst, frustratie, boosheid, somberheid, wanhoop en schaamte.

DOEN:

In je doen en laten houd je vaak (on- bewust) rekening met je klachten. Als je pijn hebt, pas je vaak ongemerkt je houding aan. Als je moe bent, neem je misschien extra rust of span je je minder in. Misschien ga je bepaalde situaties liever uit de weg wetende dat je anders meer last krijgt.

OMGEVING:

Vanuit je omgeving kun je reacties krijgen op je klachten. Misschien ervaar je onbegrip of probeert je omgeving juist extra rekening met je te houden. Som- mige mensen met ALK voelen zich niet serieus genomen door hun zorgverlener, bedrijfsarts of andere instantie en heb- ben het gevoel dat ze moeten 'bewijzen' dat ze ALK hebben.

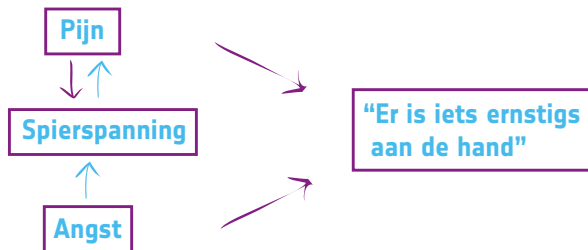
HOE KOMT HET DAT LICHAAMELIJKE KLACHTEN AANHOUDEN?

Soms kunnen de gevolgen van lichamelijke klachten het herstel in de weg staan. Er ontstaat dan een vicieuze cirkel: de gevolgen van de klachten houden de klachten in stand of maken ze zelfs ongewild steeds erger.

TWEE VOORBEELDEN

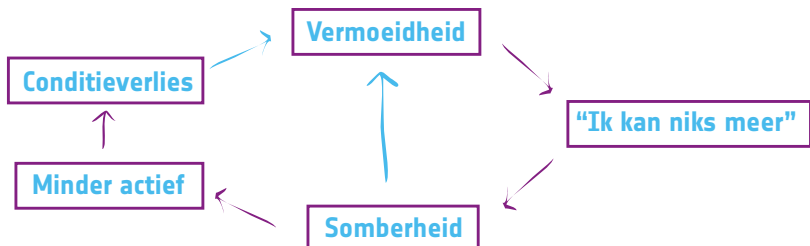
Stel dat je al weken een heftige pijn in je nek voelt. Je denkt: "Dit is een slecht teken. Er is vast iets ernstigs aan de hand." Je bent bezorgd en je voelt je angstig. Bij pijn spannen de spieren rondom een pijnlijke plek zich aan. Dit is bedoeld om de pijnlijke plek te beschermen. Als de pijn lang aanhoudt, kan die spierspanning de pijn juist versterken. Angst zorgt ook voor spierspanning. Zo kunnen bezorgdheid en angst de pijn versterken.

1.



Stel dat je door vermoeidheid je werk of hobby's niet meer kunt doen. Je denkt dan misschien: "Ik kan niks meer". Het is begrijpelijk dat je daar somber van wordt. Mensen die zich somber voelen, hebben de neiging zich terug te trekken en minder te ondernemen. Als je voor langere tijd minder actief bent, gaat je conditie achteruit. Je spieren worden minder sterk. Daardoor krijg je sneller last van vermoeidheid wanneer je je inspant. Kortom: somberheid en conditieverlies kunnen vermoeidheid versterken.

2.





MISVERSTANDEN OVER ALK

Over ALK bestaan veel vooroordelen en misverstanden:

“Mensen met ALK stellen zich aan.”

Als er bij onderzoek geen afwijkingen worden gevonden die de klachten volledig verklaren, wordt soms gedacht dat ‘er niets aan de hand is’ of dat mensen met ALK zich aanstellen. Dit is niet waar. De klachten zijn niet ingebeeld. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met ALK net zo veel last hebben van hun klachten als mensen met vergelijkbare klachten aan wie de ernst volledig aan een somatische aandoening toegeschreven wordt.

“Het zit tussen de oren.”

Er wordt vaak gedacht dat ALK wel een psychische oorzaak zullen hebben. Dit is onterecht. Bij het ontstaan van ALK

spelen vaak verschillende oorzaken een rol. Deze kunnen psychisch, maar ook lichamelijk of sociaal zijn. Soms stelt de huisarts of specialist voor om je door te verwijzen naar een psycholoog of psychiater. Dit betekent niet dat hij of zij denkt dat het ‘tussen de oren zit’ of dat je gek bent. ALK hebben vaak ook psychische gevolgen. Deze psychische gevolgen kunnen de lichamelijke klachten weer versterken. Daarom kan behandeling door een psycholoog of psychiater zinvol zijn.

“Er is niets aan te doen.”

Dat de oorzaak van de ALK niet bekend is, betekent niet dat er niets aan te doen is. Er zijn veel aandoeningen, waarvan de precieze oorzaak onbekend is (bijvoorbeeld een hoge bloeddruk). Toch zijn daar werkzame behandelingen voor. Dat geldt ook voor ALK.

WAT IS ONZE VISIE OP ALK?

Bij Dimence Alkura bekijken we ALK vanuit het biopsychosociale model. Als lichamelijke klachten niet of niet volledig somatisch kunnen worden verklaard, betekent dit niet automatisch dat de klachten 'dus psychisch' zijn. We vinden het belangrijk deze visie uit te dragen, omdat mensen er nog te vaak vanuit gaan dat klachten lichamenlijk of geestelijk verklaard kunnen worden.

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Door ze van elkaar te scheiden kunnen mensen tussen wal en schip vallen van psychiatrie en medische zorg.

We richten ons in de behandeling vooral op de herstelbelemmerende gevolgen van de klachten. We werken waar mogelijk klachtgericht met als doel de lichamelijke klachten te verminderen en het functioneren te verbeteren.

WAT VOOR BEHANDELINGEN ZIJN ER?

Om de vicieuze cirkel te doorbreken, bieden we bij Dimence een breed aanbod aan behandelingen aan:

- Educatie over ALK, ook in groepsvorm
- Cognitieve gedragstherapie (CGT) o.b.v. Diagnostiek volgens het Gevolgenmodel.
- Lichaamsmentaliserende psychotherapie
- Gespecialiseerde fysiotherapie
- Psychomotorische therapie (PMT)
- Lichaamsgerichte eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)
- Acceptance and commitment therapy (ACT)
- Systeemtherapie
- Farmacotherapie
- Hypnotherapie
- Katalepsie-inductie
- Verpleegkundige interventies, o.a. vanuit de positieve psychologie
- E-mental health modules



“Beter begrijpen wat er met je aan de hand is, kan al maken dat je weer hoop krijgt. Het kan bezorgdheid wegnemen en helpen om te weten dat herstel mogelijk is.”



PSYCHOTHERAPIE

Een aantal van bovenstaande behandelingen valt onder psychotherapie. Kern is dat je door gesprekken met een psycholoog of psychiater jezelf in relatie tot jouw klachten beter leert begrijpen. Je ontdekt gaandeweg de gesprekken hoe je over jouw klachten denkt, voelt, hoe je ermee omgaat en welke veranderingen er mogelijk zijn. Een gespreksterapie kan individueel of in een groep plaatsvinden.

PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE (PMT)

PMT is een behandelvorm die zich richt op de verbinding van signalen tussen je lichaam, je gedachten, gevoelens en handelen. We maken gebruik van lichaamsgerichte werkvormen en sport- en spelvormen. In hoe je beweegt, zowel letterlijk als figuurlijk, laat je iets zien van jezelf en zijn bepaalde patronen te herkennen. Doel is om zicht te krijgen hoe je met jezelf en je klachten omgaat en om te oefenen, zowel tijdens de therapie als daarbuiten, met wat je wilt aanpassen.

(PSYCHOSOMATISCHE) FYSIOTHERAPIE

Deze fysiotherapie helpt met het herstellen van een verstoord evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid. Doel is de lichamelijke klachten te verminderen en het activiteitsniveau te verhogen.

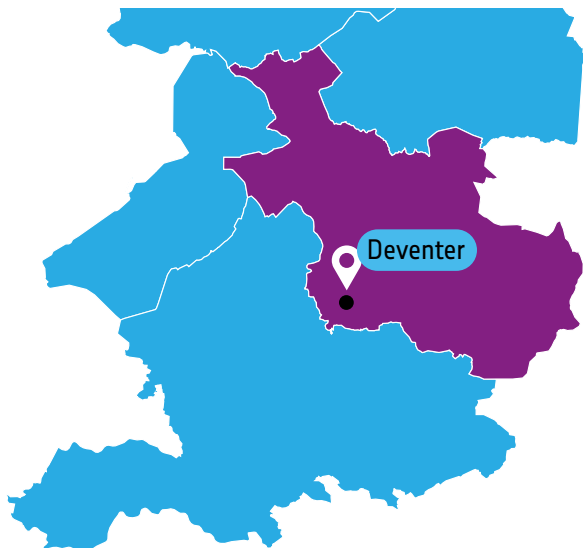
SYSTEEMTHERAPIE

ALK hebben ook invloed op jouw omgeving. Soms kan het zinvol zijn om jouw naasten intensiever bij de behandeling te betrekken door middel van gesprekken bij een systeemtherapeut.

FARMACOTHERAPIE

Er zijn geen medicijnen die ALK of een somatisch-symptoomstoornis kunnen genezen. Wel zijn er medicijnen die bijvoorbeeld de pijn kunnen verlichten of medicijnen die somberheid of angst als gevolg van ALK kunnen verminderen. Samen met de psychiater of verpleegkundig specialist wordt gekeken wat tijdens jouw behandeling nodig is.

Dimence Alkura Specialistisch Centrum Aanhoudende Lichamelijke Klachten vind je in:



Dimence Alkura is een toegankelijk centrum voor hoogspecialistische, ambulante geestelijke gezondheidszorg waar mensen met aanhoudende lichamelijke klachten (ALK), een somatisch-symptoomstoornis en of een functioneel neurologische stoornis (FNS), hun naastbetrokkenen en hun professionele hulpverleners welkom zijn. We delen onze kennis en expertise en bieden consultaties, second opinions en (co-)behandelingen.

Contact

Dimence locatie Rielerenk

Dimence Alkura Specialistisch Centrum Aanhoudende Lichamelijke Klachten

Deventer

Nico Bolkesteinlaan 65

7416 SE Deventer

 Dimenceggz

 @Dimence

 @Alkuradimence

 Dimence

www.dimence.nl/alkura

T 0570 63 92 41

E alkura@dimence.nl