

## Groep D5/D14 Chronisch lichamelijke klachten

### Inleiding

In deze folder vindt u informatie over de cursus 'Omgaan met chronische lichamelijke klachten' (CLK).

Chronische lichamelijke klachten kunnen het gevolg zijn van een bekende lichamelijke aandoening, zoals bijvoorbeeld reuma, diabetes, een chronische longaandoening of hart- en vaatziekten, waarbij de aandoening niet of niet helemaal genezen kan worden. De klachten kunnen ook voortkomen uit een aandoening waarvan we nog niet helemaal begrijpen wat de oorzaak is, zoals bijvoorbeeld fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom of prikkelbare darmsyndroom. Soms heeft het helemaal geen naam, maar zijn er wel klachten. Er kan ook sprake zijn van chronische pijnklachten, uitvalsverschijnselen of oververmoeidheid waarbij de oorzaak niet kan worden weggenomen.

Wanneer de oorzaak van klachten niet kan worden weggenomen, kunnen die klachten nog wel veel invloed hebben op het dagelijks leven. Pijn en vermoeidheid leiden vaak tot piekeren, slaapproblemen, beperkingen in het functioneren en kunnen ook maken dat iemand prikkelbaar of somber wordt. Daarbij komt dat de klachten vaak de ene dag minder ernstig zijn dan de andere, wat maakt dat iemand niet goed kan voorspellen wat hij op een bepaald moment zal kunnen of op een relatief goede dag wil inhalen wat hij eerder niet kon, met als gevolg weer toename van klachten. Voor de omgeving is vaak moeilijk te begrijpen wat iemand kan en waarom (niet), terwijl de patiënt zich vaak schuldig voelt over zijn beperkingen.

### Wat houdt de cursus 'Omgaan met chronische lichamelijke klachten in'?

De cursus richt zich op het verkrijgen van meer inzicht in de klachten en meer balans aanbrengen in het dagelijks functioneren. Er wordt onder meer aandacht besteed aan het realiseren van een passend beweegpatroon per individu, aan evenwicht tussen inspanning en ontspanning, aan gevoelens en gedachten die invloed hebben op de klachten, aan inzicht in de wisselwerking tussen lichaam en geest. Doelstelling is, dat men aan het eind van de cursus een betere kwaliteit van leven ervaart en het leven minder bepaald wordt door de klachten.

### Voor wie?

De cursus is opgezet voor mensen die langer dan zes maanden lichamelijke klachten hebben, waarbij de oorzaak niet duidelijk is of niet kan worden weggenomen.

### Behandelduur

De cursus duurt twee x zes weken, twee bijeenkomsten per week.

### Het programma

Twee dagdelen per week op dinsdag en vrijdag. In de bijlage treft u het exacte programma aan.

### Groepsgrootte

Er kunnen steeds maximaal vier personen tegelijk starten, de totale groepsgrootte is acht personen. De eerste zes weken is men 'junior' deelnemer aan de cursus, de tweede zes weken is men 'senior'.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo twitter.com/ZGT\_info linkedin.com/company/zgt youtube.com/user/ZGTinfo zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### **Het behandelteam**

Het behandelteam bestaat uit:

- psychiater
- verpleegkundige
- dramatherapeut
- psychomotorisch therapeut

### **Geheimhouding**

Alle medewerkers hebben een geheimhoudingsplicht. Zij gaan vertrouwelijk met uw gegevens om. Van u wordt eveneens verwacht geen informatie over groepsgenoten aan derden te verstrekken.

### **Ten slotte**

We realiseren ons dat de informatie in deze folder beknopt is. Voor vragen kunt u altijd contact opnemen met de afdeling psychiatrie ZGT ziekenhuislocatie Almelo, telefoonnummer: 088 708 31 50.