

dagKOLK
informatiebrochure

Dagtherapeutisch behandelprogramma voor
Onverklaarde Lichamelijke Klachten



Inhoud

<i>Wat is de KOLK?</i>	3
<i>Wat is de dagKOLK?</i>	3
<i>Voor wie is de dagKOLK?</i>	3
<i>Doel en inhoud van de dagKOLK</i>	4
<i>Modules</i>	4
<i>Begeleidende rust</i>	5
<i>Herconditionering</i>	5
<i>Relaxatie</i>	5
<i>Medicatie</i>	5
<i>Wegwijs</i>	5
<i>Aandachtstraining</i>	5
<i>Ergotherapie</i>	5
<i>Welbevinden</i>	5
<i>Pijnhantering</i>	6
<i>Sociale vaardigheden</i>	6
<i>Belangrijke Anderen</i>	6
<i>Wat na de dagKOLK?</i>	6
<i>Het team</i>	7

Wat is de KOLK ?

De Kliniek voor Onverklaarde Lichamelijke Klachten is een samenwerking tussen de diensten inwendige ziekten, fysiotherapie, psychiatrie en psychologie. Het biedt een behandelprogramma voor aanslepende lichamelijke klachten waarvoor, na grondig onderzoek, geen medische verklaring gevonden wordt. De klachten zijn reeds lang aanwezig (meer dan 6 maand) en hebben een min of meer duidelijk beginmoment. Ze brengen ernstige beperkingen met zich mee op lichamelijk, professioneel, relationeel, sociaal of emotioneel vlak.

De KOLK is gesitueerd in het AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV, op de campus Sint-Franciscus Xaverius (SFX).

Er is een **ambulant** (KOLK), een **dagtherapeutisch** (*dag*KOLK) en een **residentieel** (VE A3) traject.

In een multidisciplinaire intakeprocedure wordt het gepaste traject uitgezocht.



Wat is de dagKOLK ?

De *dag*KOLK biedt een behandelprogramma aan voor Onverklaarde Lichamelijke Klachten in een dagtherapeutisch programma.

Voor wie is de dagKOLK ?

De *dag*KOLK richt zich op volwassenen vanaf 18 jaar met Onverklaarde Lichamelijke Klachten. Deze klachten kunnen heel verscheiden zijn: aanslepende vermoeidheid, spierpijn, duizelingen, hoofdpijn, zwaartegevoel, krachtsverlies, enzovoort. De onderzoeken konden geen uitsluitsel geven over de oorzaak, eventuele eerdere behandelingen brachten te weinig resultaat. Er is een multidisciplinaire intakeprocedure, waarbij een actieplan opgemaakt wordt.

De behandeling is niet combineerbaar met voltijds werken.

Doel en inhoud van de dagKOLK

Binnen de *dagKOLK* ligt de nadruk op het verhogen van de kwaliteit van leven, met en ondanks de klachten. Dit gebeurt door terug controle te krijgen over het eigen lichaam, zicht te krijgen op herstelbelemmerende factoren en aandacht te ontwikkelen voor andere, soms vergeten vaardigheden. Uiteindelijk moet dit leiden naar beter functioneren: persoonlijk, relationeel, professioneel.

De *dagKOLK* is een behandelprogramma over 9 weken, telkens op maandag en donderdag van 08.45 u. tot 16.00 u.

Het is een multidisciplinair aanbod dat zich hoofdzakelijk richt op de gevolgen van de klachten. Gezien deze gevolgen zich op verschillende vlakken manifesteren, kunnen ze niet door één discipline behandeld worden. Dit betekent dat verschillende behandelaars betrokken zijn in het programma.

Deze behandelaars vertegenwoordigen zowel de lichamelijke als psychologische invalshoek. Ze verzorgen elk één of meerdere modules. Elke module bestaat uit een aantal sessies. In een module komen factoren aan bod waarvan bewezen is dat ze een rol kunnen spelen in het herstel of in het blijven bestaan van lichamelijke klachten. Na 9 weken zijn alle modules doorlopen.

Volgende **modules** komen aan bod:

-  **Begeleide rust**
-  **Herconditionering**
-  **Relaxatie**
-  **Medicatie**
-  **Sociale aspecten**
-  **Aandachtstraining**
-  **Ergo**
-  **Welbevinden**
-  **Pijnhantering**
-  **Sociale Vaardigheden**
-  **Belangrijke Anderen**

-  **Begeleide rust** gaat over het belang van rusten en doseren. Bij gebrek aan energie lijkt rust de beste oplossing. Wanneer rust echter niet recupererend is, dreigt de energie verder af te nemen. Aan de andere kant is het opgebruiken van alle beschikbare energie eveneens uitputtend. Nadien dreigt steeds de weerbots. De rustmomenten tijdens de *dagKOLK* zijn belangrijke behandelmomenten, waar de essentie en het belang van rust duidelijk wordt.
-  In de **herconditionering** wordt de algemene lichamelijke conditie via een geleid programma langzaam terug opgebouwd. Een betere conditie kan tegengewicht vormen voor de klachten waar je mee komt. Dosering en geleidelijkheid zijn hier van belang. Ervaren kinesisten, onder supervisie van de dokter-fysiotherapeut, begeleiden de oefeningen en doseren de inspanning. Indien aangewezen, worden aanvullende individuele behandelingen toegevoegd.
-  Tijdens de **relaxatie** leer je hoe je tot diepere rust kunt komen, met ontspanning van spieren én geest. Verschillende vormen worden aangewend. De relaxatietherapeut biedt oefeningen die ook thuis bruikbaar kunnen zijn.
-  Een arts komt spreken over **medicatie**. Wat is helpende medicatie? Welke medicatie werkt eerder tegen? Hoe kun je de werking van medicijnen begrijpen? Moet je schrik hebben van verslaving of gewenning?
-  Er komt heel wat kijken bij ziek-zijn. De module **Wegwijs** gaat in op de **sociale, financiële, administratieve aspecten** van ziek zijn. Je wordt wegwijs gemaakt in de soms verwarrende informatie.
-  Gedachten hebben een bepalende invloed op hoe je je voelt. Ze gaan ook een eigen leven leiden waardoor een gedachte je gevoel kan beïnvloeden. Als dit een prettig gevoel is, is er niets aan de hand. Als dit echter een bang of depressief gevoel is, dreigen er problemen. Tijdens de **aandachtstraining**, geleid door een psycholoog, worden de gedachten terug op hun plaats gezet. Daardoor vermindert hun invloed op je doen en voelen.
-  Tijdens de sessies **ergotherapie** wordt op heel praktische wijze gezocht naar nog betere energie-besteding. Dagdagelijkse opdrachten zoals koken, wassen, boodschappen doen... gaan met veel energie lopen. Tijdens deze sessies wordt gezamenlijk gezocht naar ergonomische oplossingen. Ergotherapeuten staan hiervoor in.

- 🗣️ De module **pijnhantering** behandelt de plaats van pijn en de hantering ervan. Verpleegkundigen bespreken met jou hoe je kunt omgaan met pijnervaring. Er wordt ook gezocht naar mogelijkheden om pijn minder invloed te laten hebben.
- 🗣️ De communicatie over Onverklaarde Lichamelijke Klachten verloopt moeilijk. Hoe uitleggen aan mensen dat je niet kunt werken terwijl je er goed uitziet? Hoe duidelijk maken dat ook al kun je in de tuin werken, je doodvermoeid bent? Deze en andere communicatie-problemen komen in de module **Sociale Vaardigheden** aan bod. Verpleegkundigen doorlopen een aantal strategieën en knelpunten.
- 🗣️ In de module **Belangrijke Anderen** is er plaats voor diegenen die dicht bij jou staan. Samen wordt er gezocht naar wat helpend is voor de relaties, wat de valkuilen zijn, wat je kunt verwachten,...

De meeste behandelmodules gebeuren in groep. De groep omvat maximaal 10 mensen. De interactie tussen de patiënten is een bron van informatie en verrijking.

Wat na de dagKOLK ?

De verschillende modules zouden zich moeten vertalen in richtlijnen voor een haalbare levensstijl. Er wordt voorzien in terugkomsessies die proberen een 'herinneraar' te zijn aan de aangeboden invalshoeken. Deze staan open voor allen die het programma ooit volgden. Er wordt telkens een uitnodiging verstuurd, met datum en thema.

Het *dagKOLK*-programma kan tevens aangevuld worden met ambulante afbouwsessies, waarbij de behandelmomenten meer gespreid worden.

Het team

Artsen

Dr. An Bouwen

Dr. Hans van den Aemele

Psycholoog

Geert Lefevere

Verpleegkundigen

Katrien Wielfaert (verpleegkundige dagtherapie)

Verpleegkundigen A3

Kinesisten

Hilde De Vilder

Katrien Verplancke

Maatschappelijk werker

Els Therssen

Ergotherapeuten

Nele Degrande

Isabel Verschueren

Eva Vyncke

Diëtist

Annick De Vriese



Medisch Secretariaat KOLK

Spaanse Loskaai 1

8000 Brugge

t : 050 470 550

f : 050 470 490

www.azsintjan.be/KOLK

Voor verdere inlichtingen

*Dr. An Bouwen, Dr. Hans van den Aemele, Hilde De Vilder, Geert Lefevere,
Katrien Verplancke*

*Medisch secretariaat KOLK
AZ Sint-Jan Brugge-Oostende AV
campus Sint-Franciscus Xaverius
Spaanse Loskaai 1
8000 Brugge*

t: 050 470 550

f: 050 470 490

www.azsintjan.be/KOLK