

Cursus 'Omgaan met lichamelijke klachten'

Informatie
voor patiënten

Als mensen ziek zijn of klachten hebben gaan zij naar de dokter. Die weet meestal wel raad. Maar vaak heeft de dokter géén medische verklaring voor de klachten. Dan gaat het om onverklaarbare lichamelijke klachten. Of soms is er juist wèl een verklaring, maar geen oplossing! Ook dan moet u leren om te gaan met uw lichamelijke klachten. Maar hoe doet u dat?

Chronisch lichamelijke klachten kunnen heel ingrijpende gevolgen hebben voor uw manier van leven en dat van uw omgeving. Zo kan voortdurende pijn bijvoorbeeld leiden tot vermoeidheid, slapeloosheid, prikkelbaarheid, depressiviteit, eenzaamheid en een gevoel van uitzichtloosheid. Hoe zwaar dan ook: met pijn of vermoeidheid is te leven, maar met uitzichtloosheid niet!

Hoe kunt u ondanks de pijn, vermoeidheid, of andere lichamelijke klachten, toch een waardevol leven hebben waarin u meer voldoening kunt ervaren?

Hoe en wat?

In de cursus zullen we de gevolgen die uw klachten hebben voor uw leven en dat van uw omgeving onder de loep nemen.

- Vaak verandert de manier waarop u uw lichaam ervaart: uw lichaam kan soms een hele last voor u zijn.
- Er zijn beperkingen: u kunt uw werk niet meer doen zoals u gewend was.
- Misschien gaat u zich daarom overbelasten of durft u door de pijn of vermoeidheid juist bijna helemaal niets meer te doen.
- Misschien krijgt u last van schuldgevoelens, of van gebrek aan energie. U kunt te maken krijgen met onbegrip uit uw omgeving en u wordt misschien tegen uw wil in afhankelijk van gezinsleden of anderen.

Dit zijn allemaal mogelijke gevolgen van uw klachten. In de cursus leert u hoe u invloed kunt hebben op de gevolgen. Daardoor kunnen de klachten minder worden en uw leven minder gaan overheersen.

In de cursus kijken we vooral naar de gevolgen van uw klachten. Hoe u uw lichamelijke klachten ervaart, heeft ook te maken met spanning, inspanning, ontspanning, draaglast/draagkracht, belastbaarheid. Zo kunnen de klachten verergeren door spanning maar ook door overbelasting en ook zelfs door het tegenovergestelde: het lange tijd helemaal niet belasten.

Ook emoties en gedachten hebben invloed op hoe u uw klachten ervaart: Als u teleurgesteld bent door wat u niet meer kunt zoals vroeger, of als u zich onzeker voelt over hoe het verder gaat met uw klachten, zal dat een zware last voor u zijn. Deze last moet u dragen bovenop de lichamelijke klachten. U gaat zich moedeloos voelen en kunt het nog moeilijk opbrengen om leuke dingen te doen. U raakt dan in een negatieve spiraal. In de cursus kunt u leren hoe u deze spiraal kunt doorbreken.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor patiënten in de leeftijd vanaf 18 jaar, die tenminste zes maanden last hebben van lichamelijke klachten. Het kan gaan om klachten die voortkomen uit chronische aandoeningen die medisch gezien (nog) niet (voldoende) begrepen worden zoals fibromyalgie, Prikkelbare Darm Syndroom, whiplash, chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS of ME). Of om onverklaarbare chronische pijnen, onbegrepen uitvalsverschijnselen of andere lichamelijke klachten.

Waar en wanneer?

De cursus wordt gegeven op de polikliniek psychiatrie (Behandelcentrum SOLK) van CWZ. De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. De cursus wordt 3 tot 4 keer per jaar aangeboden.

Informatie en aanmelden

Uw huisarts of uw specialist (in overleg met de huisarts) kan u verwijzen. Als we de verwijzing hebben ontvangen, krijgt u van ons binnen 3 weken een uitnodiging voor een vrijblijvend informatief gesprek. Omdat we onderzoek doen naar de mate waarin de cursus bijdraagt aan het verhogen van de kwaliteit van leven, vragen we u enkele vragenlijsten in te vullen voor en na de cursus. Na het invullen van de lijsten krijgt u te horen wanneer u kunt starten met de cursus.

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Polikliniek psychiatrie (A15)
Telefoon (024) 365 82 05

Website: www.psychiatrie.cwz.nl