



SOLK

Zorgpad Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten

Verloop

1) kennismakingsprek met een verpleegkundige

Bij een eerste aanmelding is het belangrijk om zoveel mogelijk informatie te verzamelen. Er wordt gestart met een anamnesegegesprek door een verpleegkundige. Volgende onderwerpen komen aan bod:

- *Screening naar de intensiteit en het tijdsverloop van de vermoeidheid en lichamelijke klachten;*
- *Opvragen van sociale gegevens/medische voorgeschiedenis;*
- *Huidige medicatie overlopen;*
- *Nazien welke onderzoeken in het verleden reeds werden verricht (indien mogelijk de verslagen meebrengen a.u.b.);*
- *Bloeddruk en gewichtscontrole.*

2) Gesprek met de arts

Na het gesprek met de verpleegkundige volgt een consultatie met de arts. De arts voert een klinisch onderzoek uit en bepaalt welke verdere onderzoeken er moeten gebeuren. Indien er ook pijnklachten aanwezig zijn, kan er doorverwezen worden naar het multidisciplinair pijncentrum (MPC) binnen het Jan Yperman Ziekenhuis.

3) Verdere onderzoeken zijn:

- **Echografie van de buik**
- **Uitgebreid bloedonderzoek**
- **Slaaponderzoek**

Dit is een onderzoek waarbij de arts uw slaapstructuur en uw manier van ademen 's nachts bestudeert. Zo probeert men uit te zoeken wat de reden is van: uw vermoeidheid, slaperigheid overdag, slapeloosheid, snurken, stoppen met ademen of bewegingen 's nachts.

- **Radiografie van de longen (RX)**
- **Psychodiagnostisch onderzoek bij een cognitief gedragstherapeut**
Aan de hand van een gesprek en vragenlijst wordt er een beeld gevormd van je emotioneel, cognitief en gedragsmatig functioneren. Er wordt nagegaan of er angst- of stemmingsproblemen aanwezig zijn en hoe je omgaat met lastige situaties en met vermoeidheid -en pijnklachten.
- **Elektrocardiogram (ECG)**
- **Consultatie bij een fysiotherapeut:** de fysiotherapeut onderzoekt en behandelt klachten in uw houding en/of beweging en de gevolgen van deze klachten voor uw dagelijkse activiteiten.
- Er zal gevraagd worden een **vragenlijst in te vullen** waarbij er gescreend wordt naar het aantal gebieden waar u pijn hebt en het aantal lichamelijke klachten die u hebt.
- **Eventueel aanvullende onderzoeken op vraag van de arts.**

Multidisciplinair overleg

Als alle onderzoeken afgelopen zijn volgt er een multidisciplinaire bespreking waar alle teamleden de bevindingen samenleggen en bespreken om zo tot een diagnose en behandelingsadvies te komen. Uw huisarts, die een coördinerende rol speelt bij uw behandeling wordt ook uitgenodigd bij dit overleg. Na het overleg wordt u terug uitgenodigd bij de arts om deze resultaten te bespreken.



Behandelingsmogelijkheden

1) Medicatieaanpassingen op voorschrift van de arts ter ondersteuning van de revalidatie

2) Advies naar werkaanpassing/werkherhvatting

3) Cognitieve gedragstherapie bij een gedragstherapeut

Het doel binnen de individuele sessies is om een zicht te krijgen op de beïnvloedende factoren die een rol spelen bij de klachten die mensen ervaren.

Aspecten die hierin bekeken worden zijn: gebeurtenissen, gedachtenpatronen, emoties en gedrag die in het dagelijks functioneren voorkomen en die een onderhoudende factor kunnen zijn bij de verschillende klachten. Er wordt een overstap gemaakt van een oorzaakmodel naar een gevolgenmodel. Het aanleren van nieuwe vaardigheden zorgt voor een andere manier van omgaan met gevolgen van de vermoeidheid en de pijnklachten op de verschillende levensdomeinen.

4) Activiteitenmanagement

In het kader van activiteitenmanagement zal de ergotherapeut u leren uw tijd en energie binnen de woon- werk- en leefomgeving evenwichtig te verdelen; meer specifiek omtrent het beoefenen van hobby's, het uitvoeren van huishoudelijke taken, de zelfverzorging, de werkomstandigheden. Aan de hand van een wetenschappelijk meetinstrument observeert u uw activiteitsniveau. Op die manier krijgt u inzicht in uw eigen functioneren. Het is de

bedoeling een balans te vinden tussen belasting en belastbaarheid, het op- of afbouwen van activiteiten doorheen de dag. Door middel van aangeleerde technieken krijgen uw lichaam en geest de kans om te herstellen. De levenskwaliteit zal eveneens verbeteren in de omgang met chronische klachten.

5) **Slaaptraining**

Een gezond slaappatroon is één van de basisvoorwaarden voor een weerbaar functioneren. Verstoring van de slaap kan zorgen voor concentratieproblemen, spanningen, stress, vermoeidheid, depressie, uitputting, angst, ...

Binnen de vaardigheidstraining wordt er informatie gegeven over wat slaap precies is en slaaphygiëne. Alsook wordt er geoefend in vaardigheden om beter in te slapen en door te slapen, zoals ademhalingsoefeningen, helpende gedachtenpatronen, visualisaties, ontspanningsoefeningen, gewaarwordingsoefeningen,...

6) **Manuele therapie bij de kinesist**

7) **Hydrotherapie**

Als patiënt komt u 1 keer per week naar de hydrotherapie in de revalidatiezaal van het Jan Yperman Ziekenhuis. De eerste sessie duurt een half uurtje en er wordt een basisprogramma aangeleerd. Iedere sessie wordt de patiënt gevraagd hoe de vorige sessie verlopen is en hoe de dagen erna verlopen zijn: meer pijn, meer vermoeidheid, langer herstelperiode,... Wanneer de sessie op een positieve manier ervaren wordt (niet meer dan 2 dagen last na een sessie) komen er oefeningen bij. Het programma wordt steeds aangepast zodat de duur van de sessie uiteindelijk kan uitgebreid worden tot drie kwartier of een uur.

Het doel van hydrotherapie bestaat uit het opkrikken van de algemene conditie van de patiënt zonder over te gaan tot overbelasting.

De voordelen van hydrotherapie:

- warm water (zorgt voor meer ontspanning van spieren, minder pijn)
- hulp bieden aan de beweging door de opwaartse druk van het water waardoor er minder kans op overbelasting bestaat
- oefeningen uitvoeren tegen de weerstand van het water
- verschillende soorten oefeningen kunnen aangeleerd worden zonder tot overbelasting te komen zoals: spierversterkende oefeningen, uithoudingsoefeningen, stretchen en relaxatie.
- na de oefentherapie kan er relaxatie aangeboden worden door onderwaterstraalmassage



De uren waarop de hydrotherapie doorgaat zijn (route 58):

maandag: 14u – 15u

dinsdag: 14 – 15u

woensdag: 9.30u – 10.30u en 10.30 – 11.30u

vrijdag: 15u – 16u

8) Sociale dienst

Naargelang de noodzaak kan er ook een afspraak gemaakt worden met de sociale dienst in het ziekenhuis. Via een verkennend gesprek met de patiënt brengt de maatschappelijk werker de verschillende levensdomeinen in kaart:

- Gezins/familiale situaties
- Financiële situatie
- Werksituatie
- Vrijtijdsbesteding/daginvulling
- Netwerk
- Mogelijkheden van hulp betreft de verschillende levensdomeinen (vb. hulp thuis, budgetbegeleiding, ...)
- Juridische info
- In kaart brengen van welke klachten de patiënt het meeste pijn ondervindt (emotioneel/lichamelijk)
- Verwachtingen van de patiënt bevragen.

Doelstelling: informeren en doorverwijzen. De maatschappelijk werker heeft eerder een coachende functie. Het stimuleren van de zelfredzaamheid staat voorop.

De leden van het multidisciplinair team

Dienst infectieziekten: artsen - secretariaat: 057 35 71 80

Dr K. De Keyzer

Dr. W. Terry

Dr. A. Van Loo

Dr. H. Vanbelleghem

Dr. S. Vandewaeter

Dienst infectieziekten – verpleegkundigen (= centrale contactpersonen)

Secretariaat: 057 35 71 80

Cuvelier Geert

Gruwier Lies

Segers Sofie

Sociale dienst: Annelies Barbez – Michiels Sanne – 057 35 66 65

Psychologen – Cognitief gedragstherapeut

Hostyn Ilse – 057 21 53 16

Multidisciplinair pijncentrum (MPC) – 057 35 61 26

Specialist fysische geneeskunde en revalidatie – secretariaat 057 35 73 80

Dr Lefevere

Dr Moyaert

Fysiotherapie en hydrotherapie 057 35 73 86

Kinesitherapeute Eeltje Seynhaeve

Algemeen telefoonnummer Jan Yperman Ziekenhuis: 057 35 35 35

Secretariaat Nefrologie- Infectieziekten: 057 35 71 80

Link verwijsbrief:

http://www.yperman.net/images/filelib/verwijsbrief_cvs.pdf