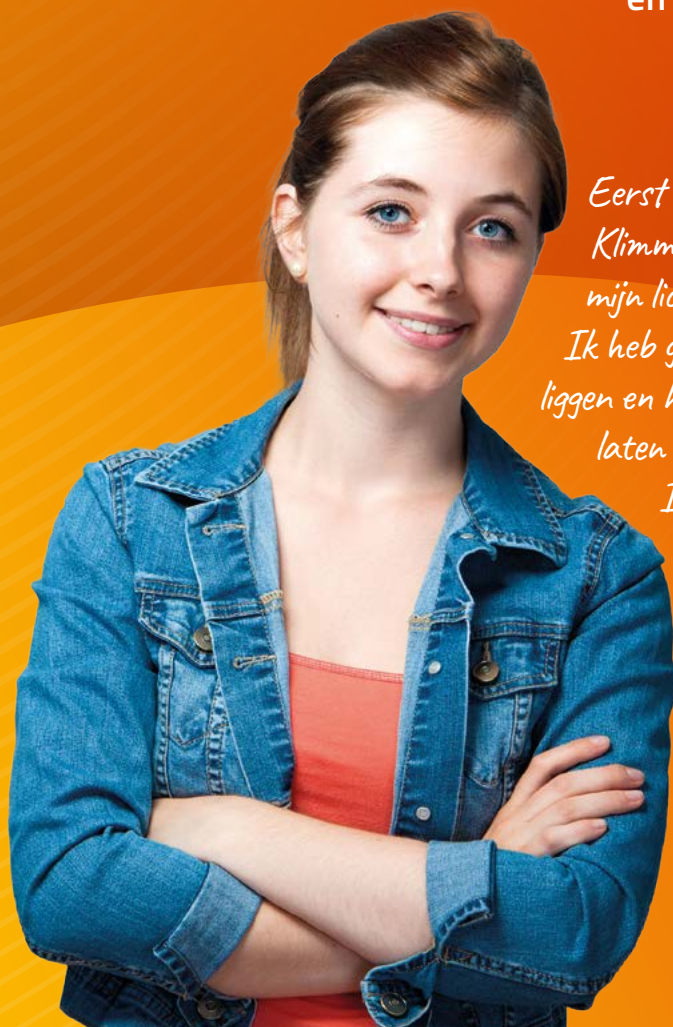


Revalideren met **Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK)**



klimmendaal
revalidatiespecialisten

Als je al langere tijd klachten hebt kan dat grote gevolgen hebben. Bijvoorbeeld dat je dingen die je leuk of belangrijk vindt niet meer kan doen. Bij Klimmendaal kunnen we je helpen om beter met je klachten om te leren gaan en er zo minder last van te krijgen. Zodat je bijvoorbeeld weer naar school kunt en weer kan sporten.



Eerst had ik altijd pijn. Bij Klimmendaal heb ik geleerd hoe mijn lichaam en denken werkt. Ik heb geleerd waar mijn grenzen liggen en hoe ik dat anderen kan laten weten.

Ik ga weer naar school en spreek weer af met vrienden.'

Wat is ALK?

ALK (Aanhoudende Lichamelijke Klachten) zijn klachten van het lichaam die niet of niet helemaal verklaard kunnen worden door een medische oorzaak. Bijvoorbeeld pijn of vermoeidheid die weken lang aanhoudt zonder dat de arts daar een verklaring voor kan vinden. Soms vindt de arts wel een verklaring, maar zijn de klachten veel erger of duren langer dan je zou verwachten. Mensen met ALK krijgen vaak ook nog eens extra klachten zoals duizeligheid, moeite met concentreren, problemen met slapen, afname van kracht en conditie of somberheid.

Het doel

Het doel van revalideren bij Klimmendaal is dat je activiteiten weer kan doen zoals voordat je klachten had. Bijvoorbeeld weer naar school gaan, sporten, of dingen doen met je vrienden. Je leert bij Klimmendaal hoe je lichaam en denken werkt en hoe je het beste met je klachten om kunt gaan.

Voor wie

Je kunt de behandeling volgen als je tussen de 10 en 20 jaar oud bent en als je langere tijd klachten hebt zoals pijn of vermoeidheid waardoor je minder goed kan functioneren, zonder dat de artsen daar een oorzaak voor kunnen vinden. Bij revalidatie vanwege langdurige pijn gaat het om klachten bij het bewegen, dus bijvoorbeeld pijn in je knie of rug. Het programma is niet geschikt bij klachten zoals langdurige hoofdpijn of buikpijn. Als je ernstige psychiatrische problemen hebt moeten deze eerst behandeld worden en kun je dit behandelprogramma (nog) niet volgen.

Het programma

Er zijn twee soorten behandeling:

- **Klinisch**, waarbij je twee tot drie maanden logeert bij Klimmendaal in Arnhem. Vanaf 12 jaar kan je hieraan deelnemen.
- **Poliklinisch**, waarbij je een paar keer per week naar Klimmendaal in Arnhem toe komt. De poliklinische behandeling is voor kinderen vanaf 10 jaar.

Klinisch in Arnhem

Deze behandeling bestaat uit twee fases:

1. Observatiefase

Je start met een gesprek en onderzoek door de Physician Assistant (PA). Een PA is een medisch specialist die samenwerkt met de revalidatiearts. Samen kijken jullie naar jouw klachten en je doelen: wat wil je leren en weer kunnen? Daarna gaan meer behandelaars naar jouw klachten kijken. Bijvoorbeeld een fysiotherapeut of een psycholoog. Zo leren zij meer over jou, je gezin en omgeving. Samen bekijken ze of een klinische behandeling mogelijk is. De week daarna bespreken we met jou en je ouders of je kunt revalideren bij Klimmendaal.

2. Behandelfase

Tijdens de behandelfase blijf je maximaal twaalf weken bij Klimmendaal logeren. Na twee weken mag je in de weekenden ook deels naar huis. Het behandelprogramma bestaat uit vijf onderdelen: accepteren, bewustzijn van je grenzen, opbouw, gedragsverandering en eigen verantwoordelijkheid. Je gaat actief aan de slag. Je leert hoe jouw lichaam en denken werkt. Ook leer je het evenwicht te vinden tussen

wat je wilt en wat je kunt en je grenzen aan te geven. Sommige behandelingen doe je alleen met je behandelaar, sommige behandelingen doe je in een groep.

Ouders en verzorgers

Je ouders of verzorgers en andere gezinsleden worden tijdens je hele behandeling betrokken. Zo mogen ze meekijken bij verschillende behandelaars en zijn er gezinsgesprekken. Er zijn één of twee oudercontactdagen tijdens de behandeling. Hierbij wordt gekeken naar hoe jij en je ouders met elkaar omgaan. Zo leer je hoe je ouders jou kunnen helpen.

Nazorg en controle

Na de behandeling laten we je verwijzer, bijvoorbeeld je huisarts, weten hoe het ging. Na de opname van twaalf weken volgt een nazorgtraject. Dit duurt zes weken, één ochtend per week. Zo verkleinen we de kans op terugval. Na vier tot zes maanden kom je op controle bij de Physician Assistant (PA). Die kan je extra advies geven als je dat wilt. Ook doe je dan een fietstest bij de fysiotherapeut.

Poliklinisch in Arnhem

Deze behandeling bestaat uit twee fases:

1. Observatiefase

Deze fase duurt vier weken. Je begint met een gesprek en een lichamelijk onderzoek. De arts en de therapeuten kijken goed naar wie je bent, wat je klachten zijn en hoe deze jouw doen en laten beïnvloeden. Er zijn allerlei dingen die pijn kunnen beïnvloeden en die verschillen per persoon. In deze fase wordt er gekeken welke dingen invloed hebben op jouw pijn. Daarnaast zijn jouw doelen belangrijk: wat wil je leren en weer kunnen? Zo weten de arts en therapeuten hoe ze jou het beste kunnen behandelen.

2. Behandelfase

Het eerste deel van de behandeling duurt zes weken. Hierbij ga je actief aan de slag. Je leert het evenwicht te vinden tussen wat je wilt en wat je kunt. Ook leer je hoe jouw lichaam en denken werkt. Je ouders of verzorgers en andere gezinsleden worden betrokken bij jouw behandeling.

Het tweede deel van de behandeling duurt ook zes weken. Hierbij leer je alles wat je hebt geleerd te gebruiken in de praktijk. Je gaat steeds meer dingen doen die je door je klachten niet meer deed. Zoals bijvoorbeeld vaker naar school gaan en afspreken met vrienden. Het is belangrijk dat je school weet wat je bij Klimmendaal doet. Daarom nemen we contact op met je mentor, of met andere personen die hulp kunnen bieden binnen de school. Zo blijven de mensen op school op de hoogte en kunnen ze meedenken over een geschikte opbouw van de lesdagen.

Na de behandeling laten we je verwijzer en je huisarts weten hoe het ging. Na drie maanden kom je terug bij Klimmendaal om samen met de revalidatiearts te kijken hoe het met je gaat.

Hoe loopt de verwijzing?

Jouw huisarts of specialist kan je naar het spreekuur van een revalidatiearts van Klimmendaal verwijzen. Tijdens dit gesprek kijkt de revalidatiearts of je het poliklinische programma of het klinische programma kunt volgen.

Praktische informatie

Verzekering

Je behandeling bij Klimmendaal wordt door alle zorgverzekeraars in Nederland vergoed.

Samenwerkingen

Wij werken samen met verschillende organisaties. Dit kan binnen of buiten onze regio. Zij hebben kennis op het gebied van wonen, werken, onderwijs en activiteiten zoals sport.

Meer informatie

Alle informatie over revalideren met ALK vind je op onze website:
www.klimmendaal.nl/jongrevaliderenmetalk

Klimmendaal - samen grensverleggend

Er zijn verschillende oorzaken waardoor kinderen moeite kunnen hebben met alledaagse bezigheden. Uw kind kan hiervoor terecht bij Klimmendaal. Bij ons staan de behoeften en mogelijkheden van het kind en het gezin centraal. Wij dagen kinderen en jongeren met motorische en/of cognitieve beperkingen uit hun eigen kracht te benutten en hun grenzen te verleggen. Hierdoor kunnen zij zich optimaal ontwikkelen en zo zelfstandig mogelijk functioneren.

Kijk op www.klimmendaal.nl voor meer informatie over ons en onze behandelmogelijkheden.

Locaties Klimmendaal kind en jeugd



klimmendaal
revalidatiespecialisten

www.klimmendaal.nl

versie 04/december/2023