

Inleiding

Het bieden van passende zorg en ondersteuning aan mensen met aanhoudende lichamelijke klachten zonder (voldoende) medische verklaring (SOLK/ALK) is van belang. Veel mensen met SOLK/ALK voelen zich niet serieus genomen door hun dokter. En tegelijkertijd voelen artsen zich vaak tekortschieten in hun medisch handelen, of zij kunnen de klachten niet aanvaarden als reëel. Een training SOLK kan de huisartsen handvatten bieden om deze groep patiënten sneller en beter te kunnen helpen.

1. Opzet

Doel

- ALK breed signaleren, erkennen en begrijpen binnen het biopsychosociale kader. De praktijk kan patiënten met aanhoudende lichamelijke klachten tijdig en zorgvuldig herkennen en erkennen. Klachten worden breed in kaart gebracht met behulp van SCEGS (*somatisch, cognitief, emotioneel, gedragsmatig, sociale omgeving*).
- Een veilige, begrijpelijke en effectieve communicatie voeren met patiënten met ALK. De communicatieve vaardigheden beschikken om een open, veilige en respectvolle dialoog te voeren met patiënten met ALK. Hierin zijn erkenning, transparantie, ruimte voor emoties en zorgen, en aandacht voor veerkracht belangrijk.

Doelgroep

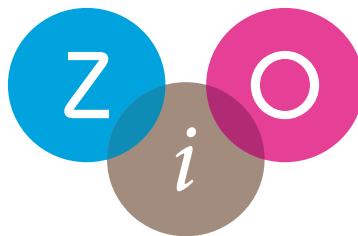
Patiënten met aanhoudende lichamelijke klachten, onvoldoende verklaard door somatische aandoeningen. De klachten duren minstens drie maanden en beperken het functioneren.

Veelvoorkomende klachtenbeelden (voorbeelden):

- chronische pijn, spier- en gewrichtsklachten;
- moeheid/uitputting;
- duizeligheid, benauwdheid, hartkloppingen;
- buikklachten (prikkelbare darm e.d.);
- hoofdpijn, concentratieproblemen, 'brain fog';
- wisselende klachten met veel ongerustheid.

2. Opbrengst

Korte termijn opbrengst	Lange termijn opbrengst
• Meer erkenning, duidelijkheid en rust bij de patiënt Door ALK vroeg te herkennen en helder uit te leggen ontstaat sneller begrip, erkenning en minder angst of onzekerheid over de klachten. • Meer diepgang in het consult Door het gebruik van het biopsychosociale kader en SCEGS ontstaat een rijker beeld van de patiënt, inclusief diens leefomgeving, zingeving en sociale context.	• Duurzamere behandelrelaties met meer vertrouwen Door erkenning, uitleg en realistische doelen ontstaat een stabielere, constructieve relatie tussen patiënt en praktijk. • Vergroting van gezondheidsvaardigheden Door beter begrip van lichaam-geestmechanismen achter functionele symptomen ontstaat minder 'zorgzoekgedrag', minder overbodige diagnostiek.



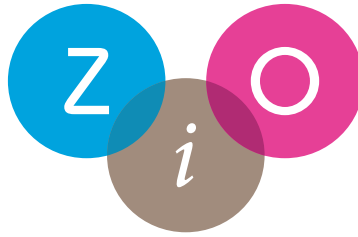
3. Stappenplan volgens PDCA

Fase	Kernactiviteit	Wie
Plan	Voorbereiding 1. Formuleer specifieke doelen voor de implementatie van ALK-training in de huisartsenpraktijk, bijvoorbeeld: het verbeteren van het begrip van ALK, het verbeteren van communicatievaardigheden bij patiënten met ALK.	Huisarts, POH, praktijkmanager
Do	Uitvoering 1. De huisarts en POH-GGZ volgen een ALK-training. 2. Maak afspraken naar aanleiding wat geleerd is tijdens de ALK-training. 3. Samen wordt gekeken hoe je ALK kan (h)erkennen, hoe je dit aan de hand van verschillende verklaringsmodellen en metaforen kunt uitleggen en hoe je de patiënt kan behandelen aan de hand van het biopsychosociale model. Daarnaast zul je leren hoe je aan de hand van SCEGS met de patiënt tot een gezamenlijke probleemdefinitie komt. 4. Pas het biopsychosociale model toe bij patiënten met ALK, vraag klachten breed uit aan de hand van SCEGS bij patiënten met ALK, leg ALK uit aan de patiënt a.d.h.v. verklaringmodellen, maak in samenwerking met de patiënt een behandelplan.	Huisarts, POH
Check	Terugkoppeling en evaluatie 1. Reflecteer als team; Wat werkt goed? Wat kan beter? Houd een gezamenlijke reflectiesessie om ervaringen te delen en te bespreken hoe werken a.d.h.v. de ALK-training in de praktijk kan worden toegepast. 2. Verzamel feedback van patiënten. Wat is de ervaring van de patiënt? 3. Bespreek casuïstiek in MDO.	Team
Act	Bijstellen 1. Pas werkwijze aan op basis van feedback. 2. Veranker kennis over SOLK/ALK in werkprocessen en protocollen. 3. Plan zo nodig een vervoltraining in	Team

4. Ondersteuning

ZIO biedt ondersteuning door het aanbieden van een praktische handreiking SOLK/ALK. Eerder zijn er door ZIO ALK-trainingen georganiseerd in samenwerking met Carine den Boer. Carine geeft voor huisartsenpraktijken geaccrediteerde trainingen, online trainingen of trainingen op maat.

- Meer informatie over ALK en de trainingen van Carine den Boer vindt u hier: uitlegalk.nl. Hierop is ook uitleg van ALK te vinden in 7 stappen (instructievideo's): [ALK in 7 stappen](#).
- Een website over ALK voor patiënten: Bodysymptoms.org. Deze website dient als een gids om patiënten te helpen beter de symptomen te begrijpen en te stabiliseren vanuit een lichaam-geest perspectief.
- Er is een app beschikbaar voor zelfhulp voor patiënten met ALK: [Grip](#). Na het invullen van een vragenlijst krijgt de patiënt toegang tot gepersonaliseerde oefeningen.
- Op voorbijdeklacht.nl is een beeldverhaal te vinden dat gebruikt kan worden bij uitleg en behandeling van patiënten met ALK.



5. Monitoring

Monitoring binnen de toegankelijkheid en communicatie is essentieel om inzicht te krijgen in de voortgang en kwaliteit van de zorg voor specifieke patiëntengroepen. Het doel is om tijdig knelpunten te signaleren, goede voorbeelden te delen en ondersteuning te bieden waar nodig. De monitoring vindt plaats op twee manieren:

1. Vragenlijst

Binnen PlusPraktijk 2.0 wordt jaarlijks een brede vragenlijst afgenomen die betrekking heeft op de praktijk als geheel. De uitkomsten bieden een beeld van de huidige situatie en helpen praktijken om richting te bepalen in de doorontwikkeling die zij willen realiseren.

2. Praktijkbezoek

ZIO organiseert praktijkbezoeken om in gesprek te gaan met de praktijken (onderdeel van de gebruikelijke praktijkbezoeken). Tijdens deze gesprekken bespreken we:

- **Voortgang en stand van zaken:** Wat gaat goed? Waar liggen uitdagingen?
- **Ondersteuningsbehoefte:** Waarin kan ZIO ondersteunen?

Praktijkbezoeken vinden **minimaal één keer per jaar** plaats. Na elk bezoek wordt een terugkoppeling gedeeld met de praktijk en meegenomen in de regionale rapportage.