

Behandelmogelijkheden voor patiënten met ALK*

Deze keuzekaart is bedoeld voor professionals in de zorg en voor patiënten met Aanhoudende Lichamelijke Klachten. De keuzekaart bevat mogelijke behandelopties die kunnen passen bij de klachten van de patiënt.

VIND HIER JOUW
ZORGVERLENER OF
ZORGINSTELLING

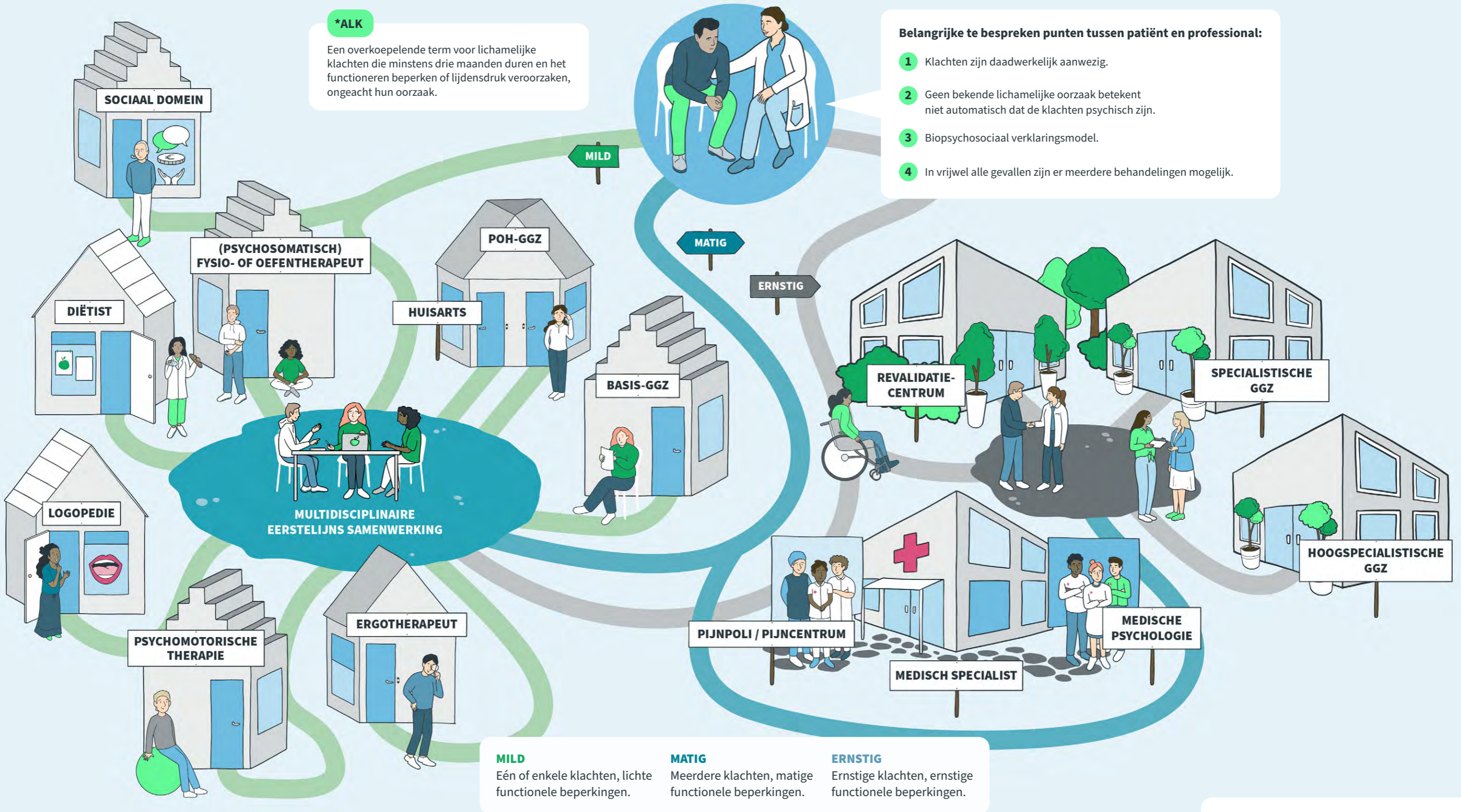


*ALK

Een overkoepelende term voor lichamelijke klachten die minstens drie maanden duren en het functioneren beperken of lijdensdruk veroorzaken, ongeacht hun oorzaak.

Belangrijke te bespreken punten tussen patiënt en professional:

- 1 Klachten zijn daadwerkelijk aanwezig.
- 2 Geen bekende lichamelijke oorzaak betekent niet automatisch dat de klachten psychisch zijn.
- 3 Biopsychosociaal verklaringsmodel.
- 4 In vrijwel alle gevallen zijn er meerdere behandelingen mogelijk.



MILD

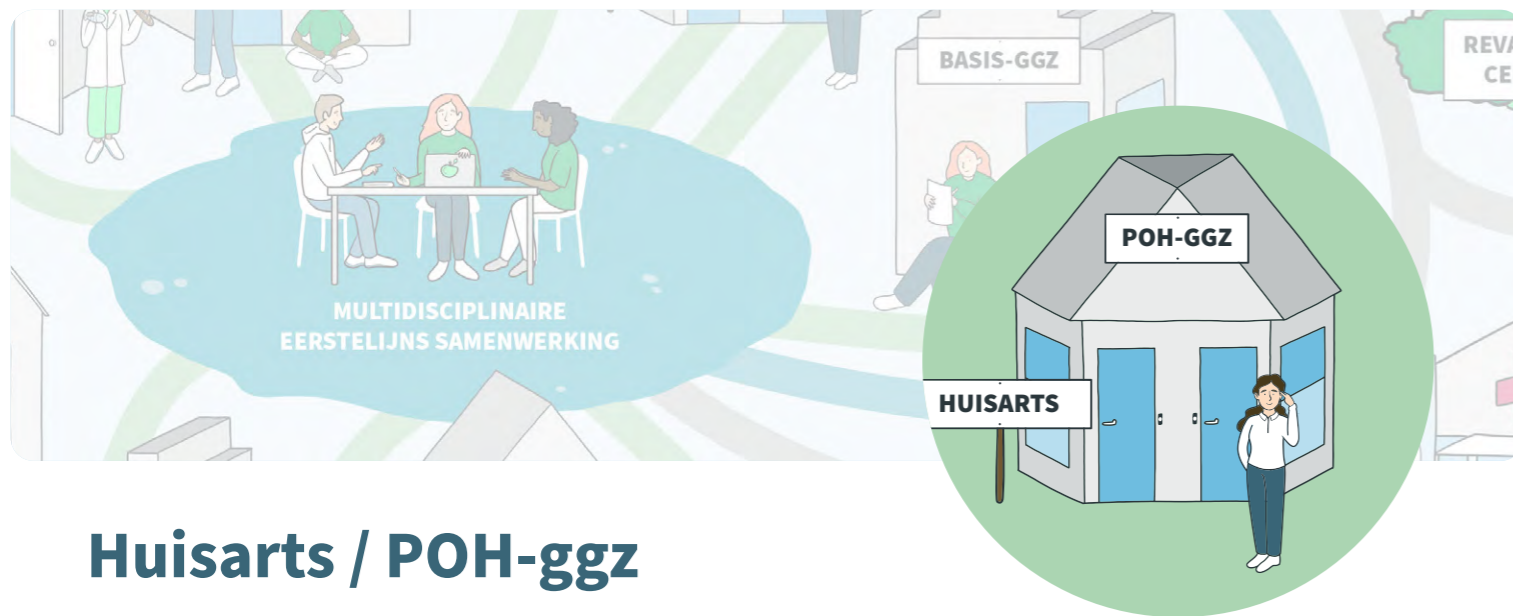
Eén of enkele klachten, lichte functionele beperkingen.

MATIG

Meerdere klachten, matige functionele beperkingen.

ERNSTIG

Ernstige klachten, ernstige functionele beperkingen.



Huisarts / POH-ggz

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

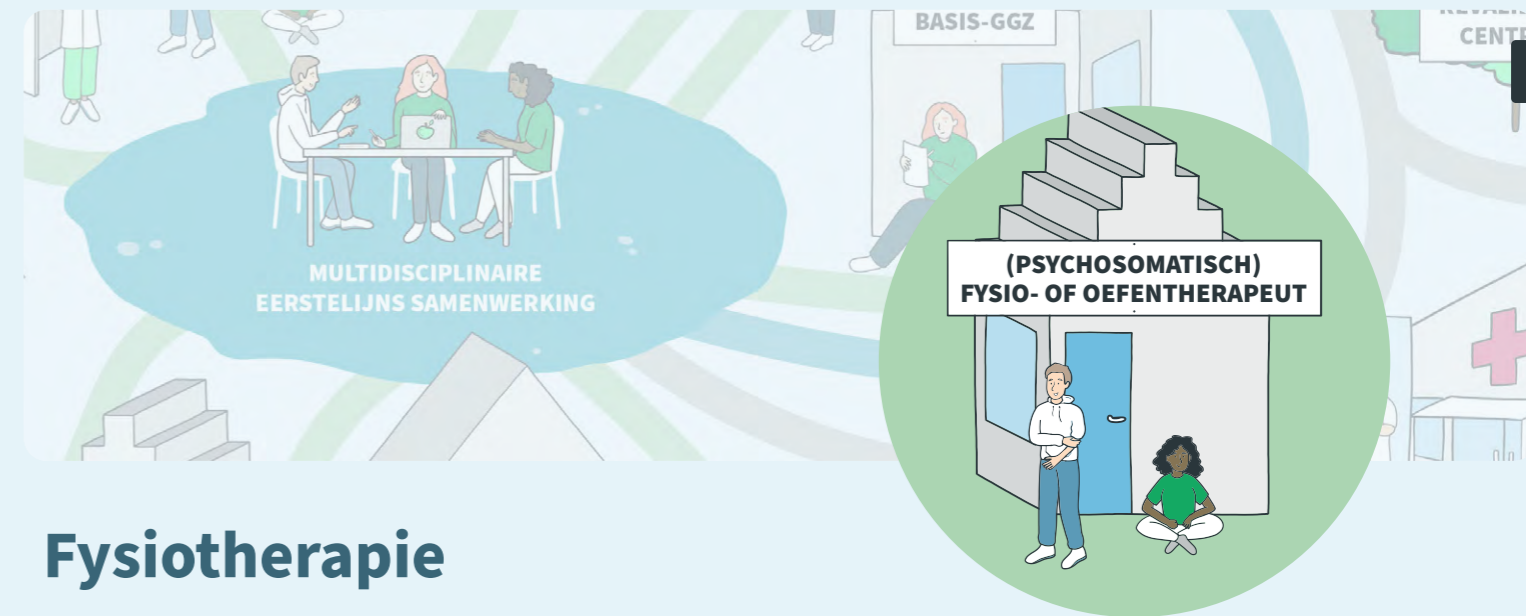
De huisarts onderzoekt en behandelt lichamelijke klachten die pas kort bestaan of waar je nog wel redelijk mee kan functioneren. De huisarts kan je zelf helpen of de praktijkondersteuner (POH-ggz) vragen jou te begeleiden. Samen bespreken jullie de invloed van jouw klachten op jouw leven. Daarbij brengen jullie samen in kaart wat je nodig zou kunnen hebben om de invloed van je klachten op je leven te verminderen. Ook bespreken jullie wat je al zelf zou kunnen doen. Voorlichting en bewustwording zijn belangrijk. Met bijvoorbeeld uitleg over de werking van je lichaam en e-health programma's kun je samen aan de slag. Met de huisarts en/of POH-ggz kun je ook kijken of behandelingen bij andere zorgverleners je verder zou kunnen helpen.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Je kan zelf een afspraak maken met de huisarts. Deze zorg wordt betaald uit de basisverzekering.

VOORBEELDEN

- **Prikkelbaredarmsyndroom:** Je krijgt door de huisarts medicijnen voorgeschreven die buikklachten kunnen verminderen. Je wordt ook naar een diëtist verwezen. Bij de POH-ggz voer je enkele gesprekken samen met je partner. Je leest zelf een boek dat je meer inzicht geeft in hoe je darmen werken en wat je zelf kan doen. Ook lees je over ervaringen van anderen met dezelfde klachten.
- **Vermoeidheid** die je belemmert in je dagelijkse bezigheden: De huisarts zal je lichamelijk onderzoeken en zo nodig verder onderzoek aanvragen (zoals bloedprikken) en je (tegelijkertijd) naar de POH-GGZ verwijzen. Bij de POH-ggz kijk je samen naar welke invloed de vermoeidheid heeft. Daarbij kan bijvoorbeeld ook gekeken worden naar hoe je je dag indeelt. Hieruit kunnen mogelijkheden naar voren komen die je helpen om de impact van de vermoeidheid te verminderen waardoor je uiteindelijk weer meer kunt.



Fysiotherapie

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

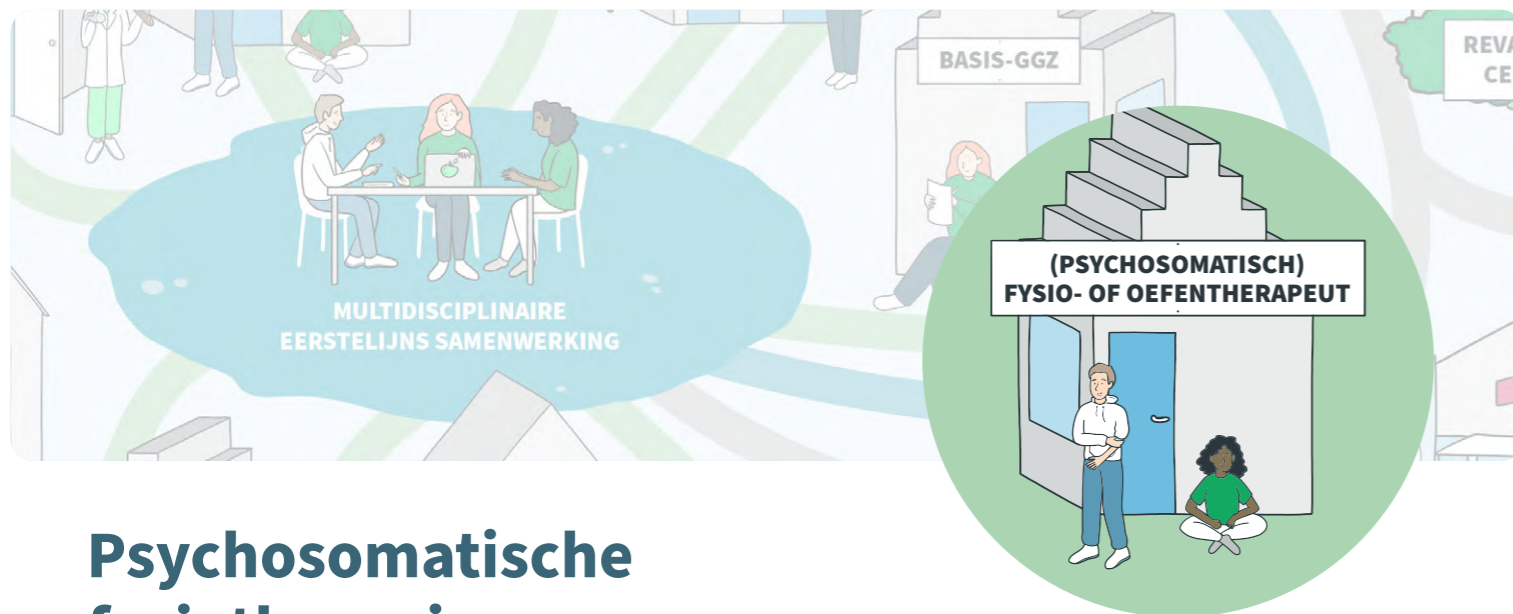
Een fysiotherapeut richt zich op lichamelijke klachten van het bewegingsstelsel (bijvoorbeeld spieren en gewrichten van rug, nek, armen en benen). Fysiotherapie zorgt ervoor dat je sneller herstelt en zo goed mogelijk kunt (blijven) bewegen. Je wordt lichamelijk onderzocht en je krijgt bij jouw klacht passende oefeningen. Soms richt de fysiotherapeut zich ook op het aanpassen van bepaald gedrag, zoals het overwinnen van angst om te bewegen.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing is niet nodig. Fysiotherapie wordt vergoed uit het aanvullende pakket (er is vaak wel een maximaal aantal behandelingen). Bij sommige aandoeningen en bij mensen onder de 18 jaar is er vergoeding mogelijk vanuit het basispakket.

VOORBEELDEN

- **Lage rugpijn:** Je krijgt uitleg over hoe pijn werkt en wat je daarom beter wel en niet kunt doen. Je krijgt oefeningen voor verbetering van spierkracht en beweeglijkheid. Ook als je conditie slecht is geworden, kan deze met gedoseerde activiteit worden verbeterd.
- **Reuma:** je krijgt hulp bij het bewaken van de balans tussen activiteiten en rust. Je leert hoe je kunt omgaan met de beperkingen bijv. bij autorijden, werken of wandelen. Ook krijg je oefeningen om de pijn te verminderen en beter te bewegen.



Psychosomatische fysiotherapie

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

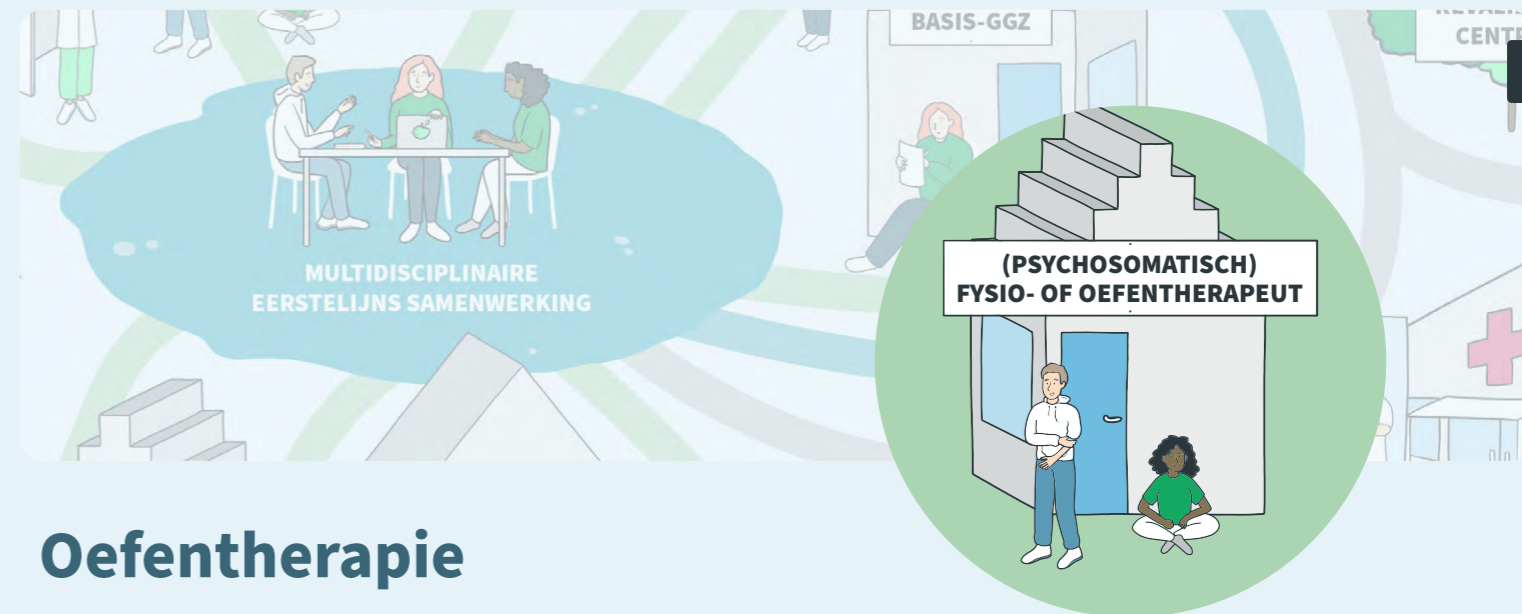
Een psychosomatisch fysiotherapeut weet veel over de behandeling van langdurige lichamelijke klachten van het bewegingsstelsel, zoals vermoeidheid, pijn, duizeligheid, hoofdpijn, benauwdheid, hartkloppingen of druk op de borst. Vaak spelen hierbij andere oorzaken een rol, die niet altijd duidelijk zijn. De psychosomatisch fysiotherapeut helpt je om deze oorzaken (binnen of buiten jezelf) te ontdekken en ook te begrijpen hoe lichaam en geest hierbij samenwerken. Je leert het contact met je lichaam te herstellen en ook hoe je deze lichamelijke klachten (met oefeningen of een andere manier van hiermee omgaan) kunt beïnvloeden. Zo heb je meer controle over je klachten, waardoor je de dingen kunt (blijven) doen die belangrijk voor je zijn.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing is niet nodig. Ook deze vorm van fysiotherapie wordt vergoed uit het aanvullende pakket. Bij sommige aandoeningen, zoals MS en reuma, en bij mensen onder de 18 jaar is er vergoeding mogelijk vanuit het basispakket.

VOORBEELDEN

- **Fibromyalgie en vermoeidheid:** de psychosomatisch fysiotherapeut ontdekt dat er misschien een neiging is tot altijd maar doorgaan. Je leert hoe lichaam en geest elkaar beïnvloeden, hoe je beter naar je lichaam kunt luisteren en weer vertrouwen kunt krijgen. Door oefeningen leer je spanning en ontspanning beter in balans te brengen.
- **Functioneel neurologische stoornis (FNS)** waardoor je niet goed kunt lopen: een psychosomatisch fysiotherapeut die zich heeft gespecialiseerd in FNS kan trainen jouw benen weer zelf aan te sturen. Ook onderzoek je samen of er in jouw leven spanningen zijn die de klachten uitlokken.



Oefentherapie

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

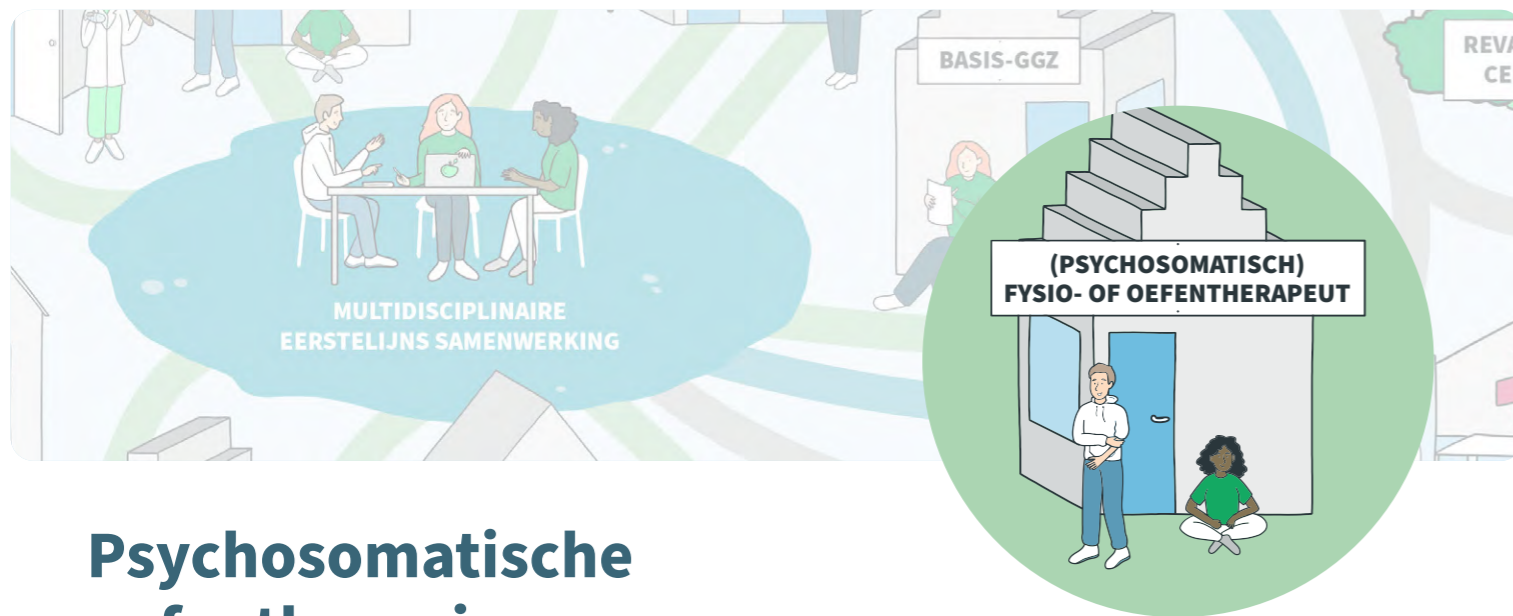
De oefentherapeut geeft advies en begeleidt om je houding en je manier van bewegen te verbeteren. Oefentherapie helpt om een gezonde houding aan te leren en je soepel te bewegen.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing is niet nodig. Oefentherapie wordt vergoed uit het aanvullende pakket. Bij sommige aandoeningen en onder de 18 jaar is er vergoeding mogelijk vanuit het basispakket.

VOORBEELDEN

- **Bekkenpijn:** tijdens de behandeling leer je je bekkenbodemspieren te voelen, los te laten en aan te spannen. Ook leer je hoe je het beter kan gaan zitten.
- **Spanningshoofdpijn en slaapproblemen bij een kind:** je krijgt verschillende oefeningen, waarbij je het verschil gaat ervaren tussen (spier) spanning en ontspanning van je hoofd en schouders. Tijdens de behandeling leer je hoe je stress beter kunt hanteren en goed op signalen van je lichaam kan reageren. Ook krijg je oefeningen om weer beter te leren slapen.



Psychosomatische oefentherapie

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

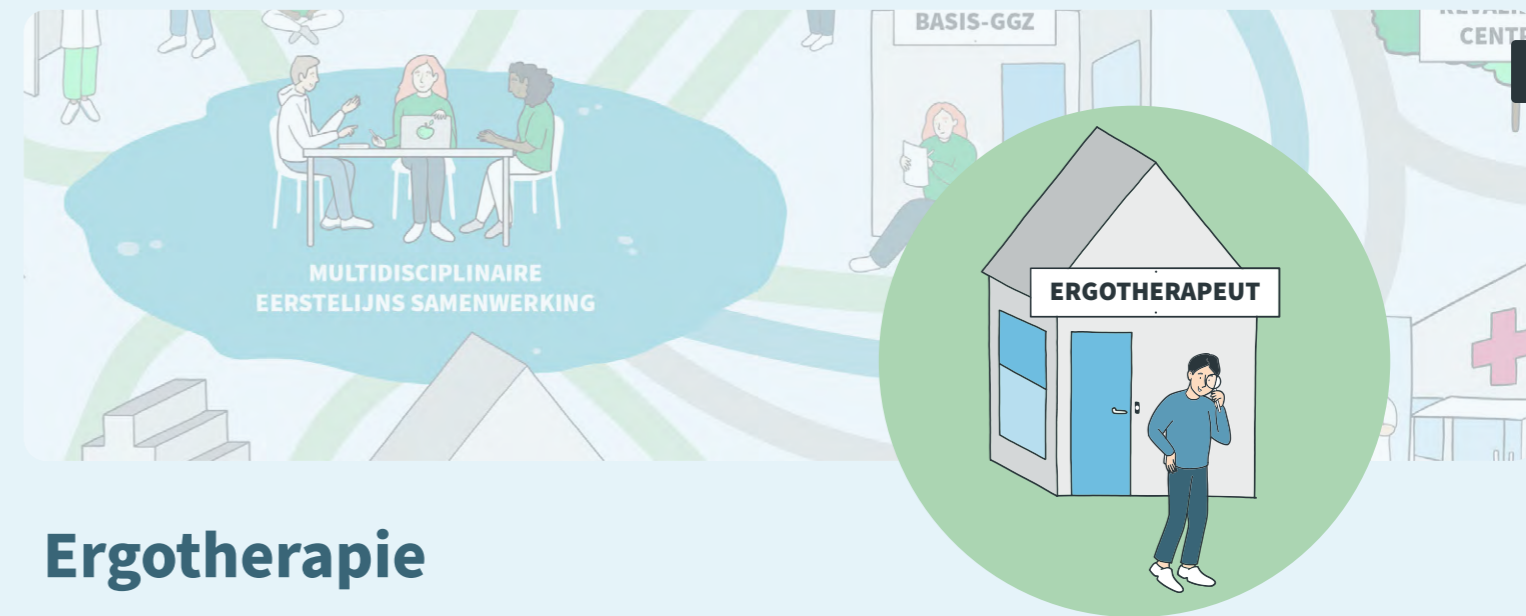
Tijdens psychosomatische oefentherapie behandeling werk je aan je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Je leert te luisteren naar je lichaam en je grenzen te kennen. Je krijgt meer inzicht in je gedachten, gevoelens en gedrag en krijgt hulp bij het aanpassen van je leefstijl. Zo krijg je meer zelfvertrouwen.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing is niet nodig. Psychosomatische oefentherapie wordt vergoed uit het aanvullende pakket. Bij sommige aandoeningen en onder de 18 jaar is er vergoeding mogelijk vanuit het basispakket.

VOORBEELDEN

- **Lage rugpijn:** je leert hoe je lichaamshouding invloed heeft op je rugpijn en hoe je dit kan veranderen. Je leert ander gedrag toe te passen in situaties die stress geven.
- **Inspanningstolerantie en benauwdheid:** je leert je lichamelijke grenzen beter herkennen en serieus nemen en komt tot een goede dagindeling. Je leert ademhalingsoefeningen. Samen wordt onderzocht of er manieren zijn om jouw angst voor de toekomst te verminderen.



Ergotherapie

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

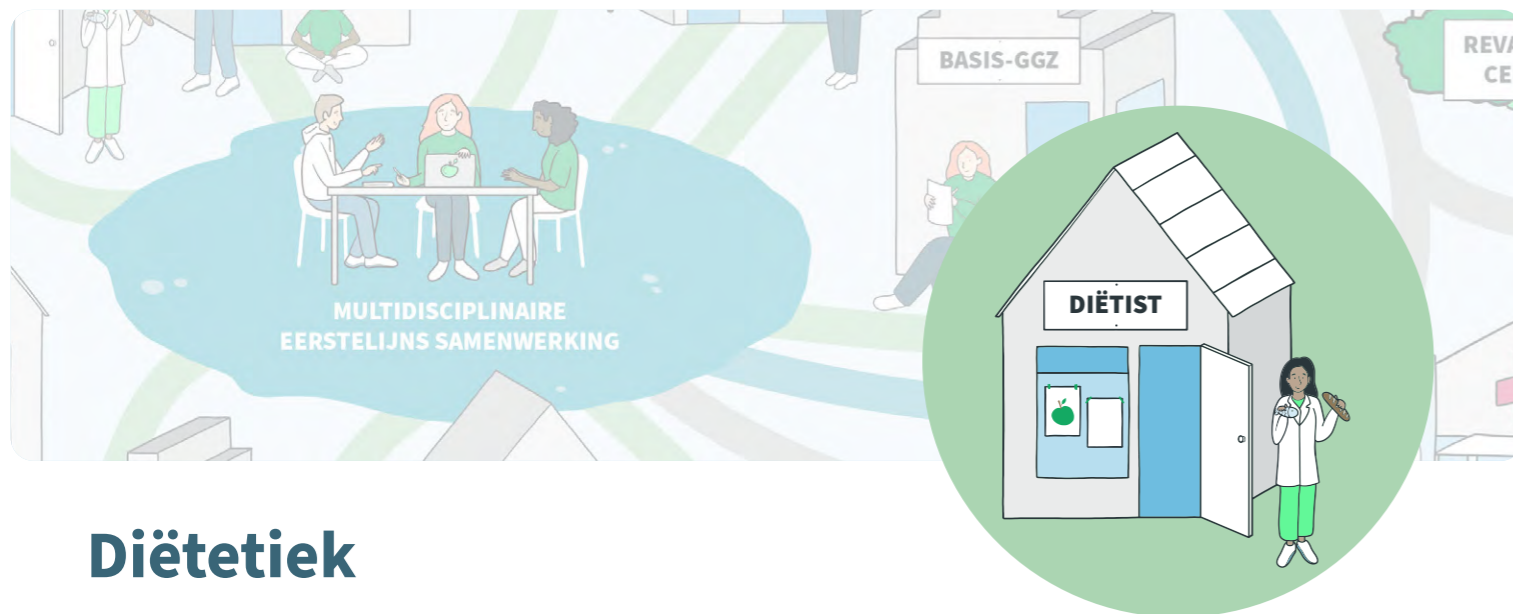
Ergotherapie helpt je om weer (opnieuw) dagelijks dingen te kunnen doen. Voorbeelden zijn: jezelf wassen en aankleden, koken, stofzuigen, fietsen, huiswerk maken en sporten. De ergotherapeut kan oefeningen aanbieden, helpen dingen anders uit te voeren dan je gewend was of hulpmiddelen aanraden.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing is niet nodig. Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering (max. 10 sessies), precieze vergoeding afhankelijk van aanvullende verzekering.

VOORBEELDEN

- **Longcovidsyndroom:** de ergotherapeut helpt je om je dag beter in de delen en met prikkels om te gaan, bijvoorbeeld door op sommige momenten een koptelefoon te gebruiken.
- **Pijnklachten benen:** de ergotherapeut onderzoekt of er bij jou beïnvloedbare factoren zijn die herstel van de pijn belemmeren. Je krijgt oefeningen om zelf thuis te proberen. Ook komt de ergotherapeut bij jou thuis om te kijken of er aanpassingen mogelijk zijn zodat je weer zelf kunt koken.



Diëtetiek

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

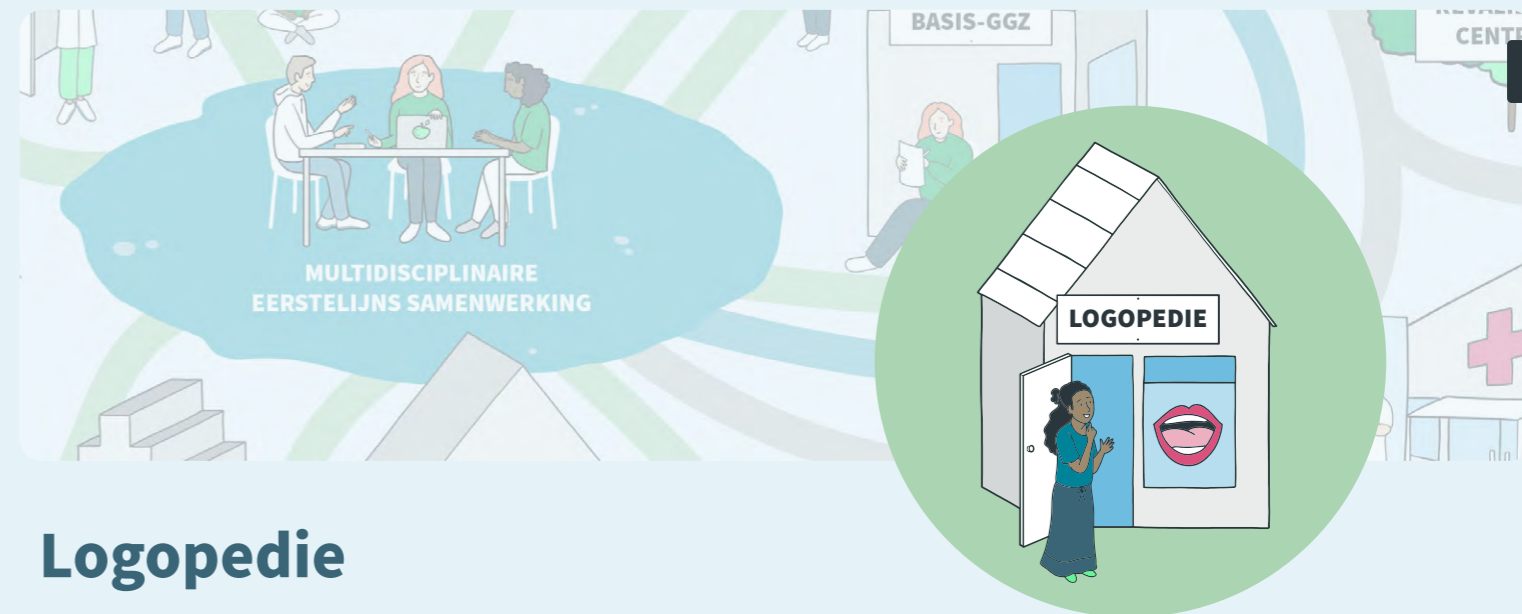
De diëtist helpt je om gezond te leren eten en drinken. Diëtetiek is de voorlichting over voeding en eetgewoonten met een medisch doel. Er zijn klachten en ziekten waarvan bekend is dat voeding invloed heeft. Een diëtist kan helpen door samen te onderzoeken of andere voeding klachten kan verminderen.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing is niet nodig. Vanuit basisverzekering maximaal 3 behandelingen per jaar. Soms meer uren mogelijk via aanvullende verzekering.

VOORBEELDEN

- **Prikkelbaredarmsyndroom en/of migraine:** de diëtist onderzoekt of er samenhang is met bepaald eten of drinken en je krijgt een dieet dat beter bij jou past. Je krijgt controle afspraken om te kijken of dit nieuwe dieet effect heeft op je klachten.
- **Misselijkheid en overgewicht:** de diëtist geeft uitleg over eten en voeding en advies hoe af te vallen. Ook denkt de diëtist met je mee wat te doen bij speciale gelegenheden, zoals uit eten gaan.



Logopedie

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

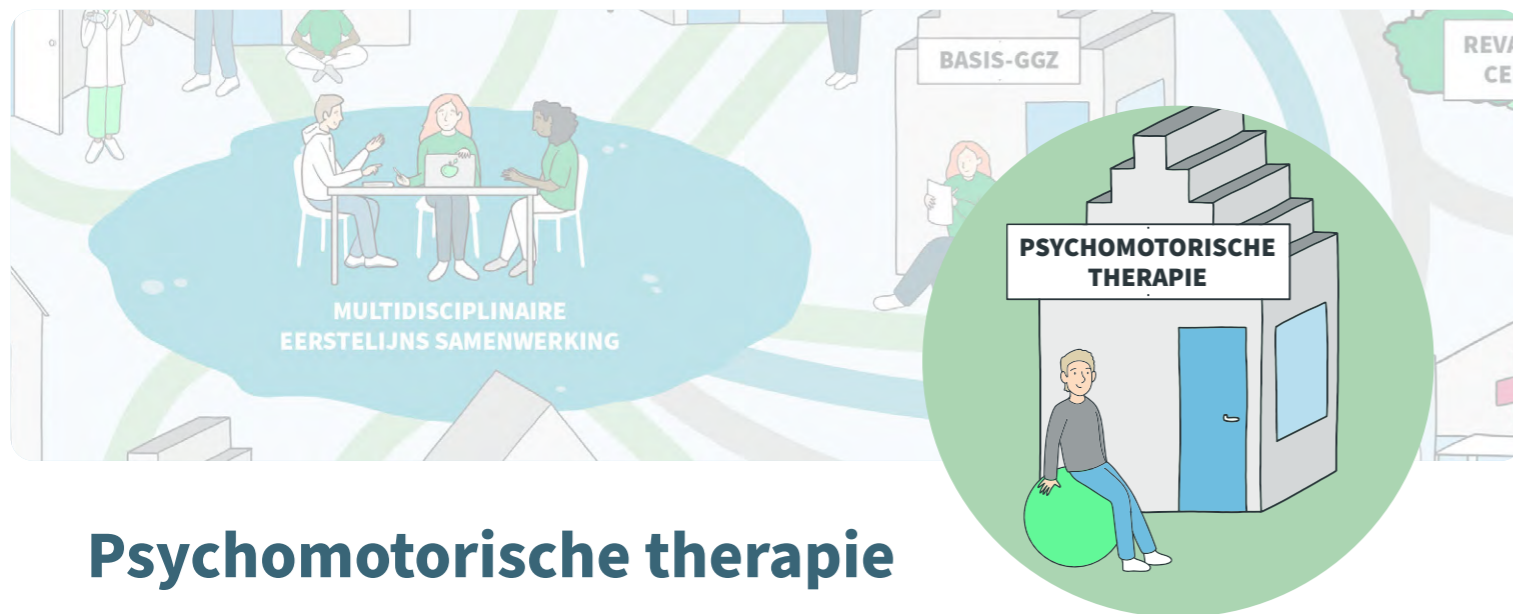
Logopedie helpt bij problemen met praten, ademen, horen en slikken. Een logopedist doet onderzoek, geeft uitleg, advies, oefeningen en training.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing is niet nodig. Vergoeding vanuit basispakket. Precieze vergoeding afhankelijk van verzekering.

VOORBEELDEN

- **Slikproblemen:** de logopedist onderzoekt wat er misgaat tijdens het slikken. Daarna leer je technieken en oefeningen om weer goed te slikken. Een logopedist denkt mee hoe je op een veilig kan slikken en hoe je het beste kan eten (bijvoorbeeld wel of juist geen afleiding).
- **Fluisterspraak (heesheid/afonie).** Een logopedist leert je technieken hoe je je stem weer goed kan gebruiken zonder te forceren. Een logopedist leert je daarnaast goed adem te halen op momenten dat je angstig wordt en zo rustig te kunnen blijven praten.



Psychomotorische therapie

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

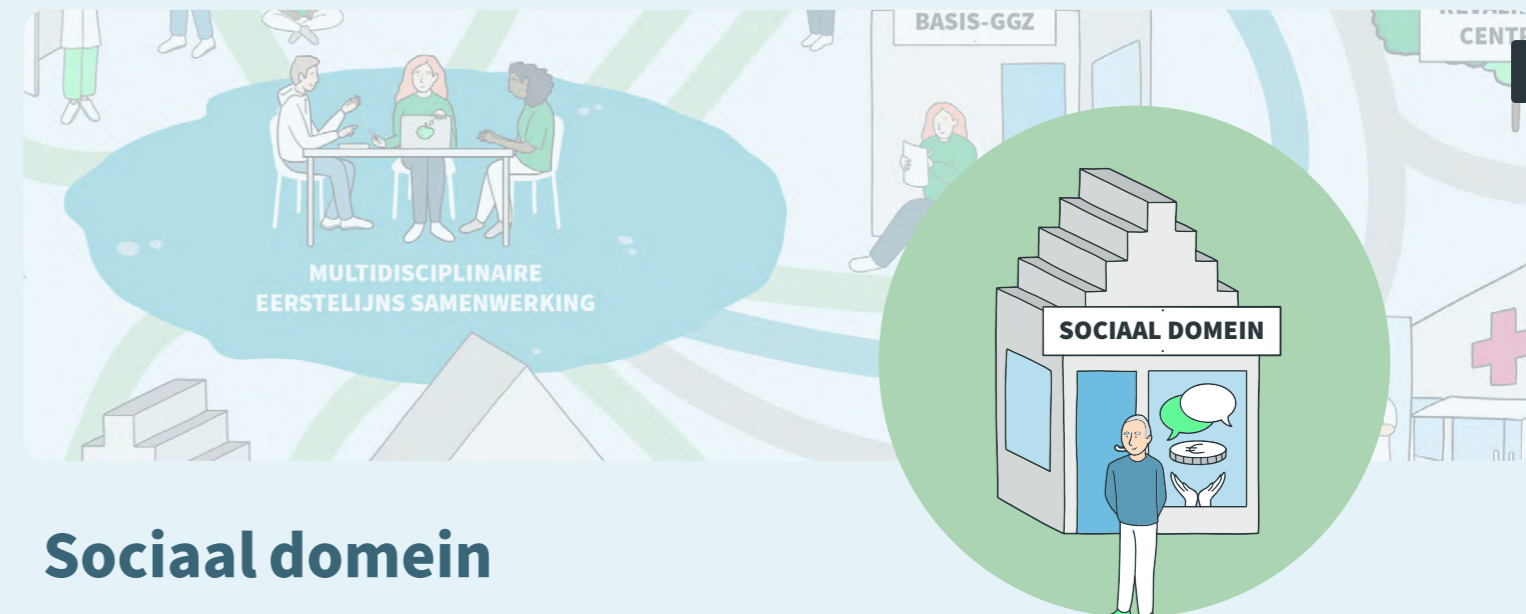
Psychomotorische therapie (PMT) richt zich op hoe je lichaam reageert op wat je denkt, voelt en doet. Een psychomotorische therapeut richt zich speciaal op wat je lichaam aangeeft: lichamelijke spanningen, lichaamstaal, lichaamshouding en lichaamsbeleving. Er wordt gebruik gemaakt van beweging- en lichaamsgerichte werkvormen, waarbij je zelf ook de reactie van je lichaam kan ervaren. PMT kan zowel in een groep gegeven worden als individueel.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing is niet nodig. PMT in eerstelijns praktijken wordt vergoed vanuit het aanvullende pakket. Voor jongeren soms vergoeding mogelijk vanuit jeugdwet/bekostiging gemeenten.

VOORBEELDEN

- **Chronische pijn:** je leert hoe je lichaam reageert op spanning en emoties die je nog niet goed kunt verwoorden. Wanneer je herkent hoe het bij jou werkt kun je vervolgens oefenen om lichaamssignalen tijdig te herkennen en er op te reageren. Je oefent bijvoorbeeld hoe je meer ontspanning in je lichaam kunt brengen, hoe je emoties kunt uiten of assertiever te worden.
- **Duizeligheid en overbelasting bij niet-aangeboren hersenletsel:** je leert herkennen hoe verkramp je lijf raakt bij beweging en dat je bijna niet meer durft te bewegen. Samen met de therapeut leer je door oefeningen met anderen in de zaal de belasting op te bouwen. Ook leer je je grenzen serieus te nemen. Soms komt een begeleider mee naar de therapie, zodat deze je kan helpen met oefenen in de thuissituatie.



Sociaal domein

WAT HOUDT HULP VANUIT HET SOCIAAL DOMEIN IN?

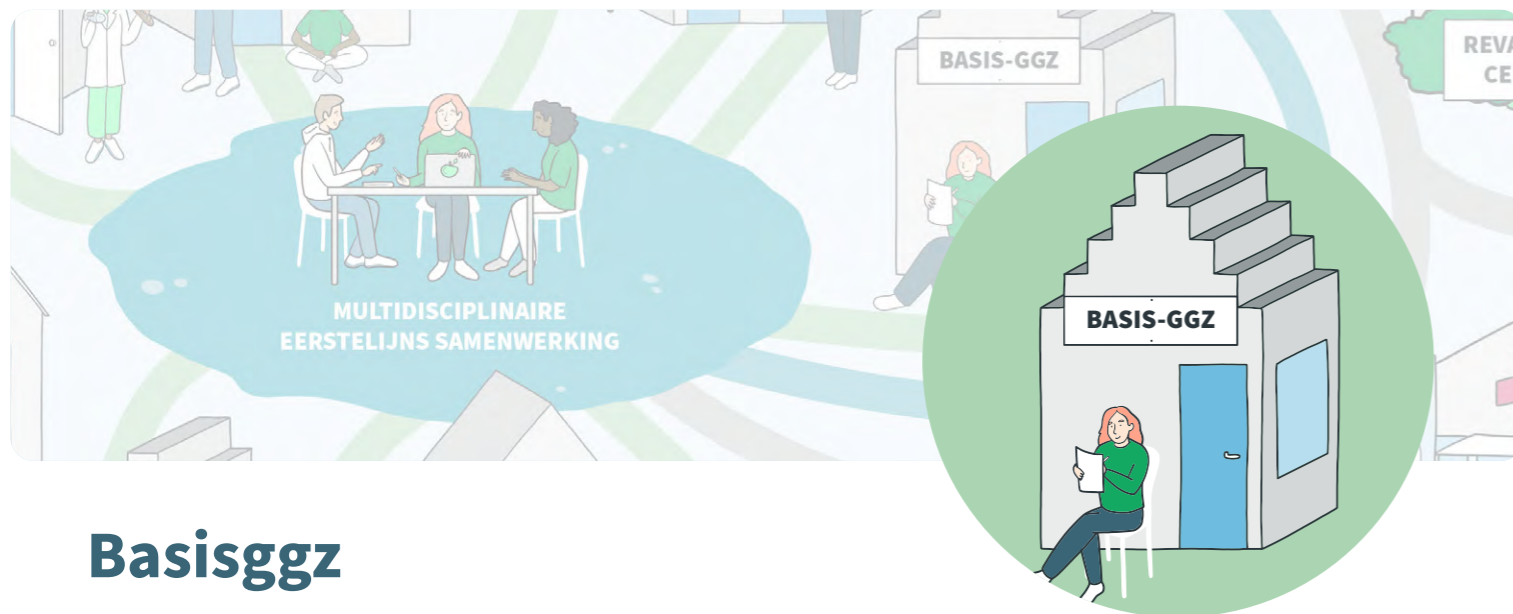
In het sociaal domein, kun je hulp vinden bij het op orde krijgen van je dagelijks leven, je financiën, het uitbreiden van contacten of emotionele steun. Bij aanhoudende lichamelijke klachten weten we dat dit kan samengaan met overbelasting in de thuissituatie, geldzorgen of verlies van contacten, en dat dit hierdoor de klachten soms zelfs verergeren. Daarom is het goed om te kijken of ondersteuning hierbij jouw situatie kan verbeteren. In het sociaal domein vind je bijvoorbeeld maatschappelijk werkers, huishoudelijke hulp, ambulante begeleiders (mensen die je thuis helpen je dagelijks leven te regelen en helpen in contact met instanties) en inloopcentra/wijkcentra, waar je andere mensen kunt ontmoeten, hulp kan krijgen of waar je juist ook iets voor anderen kunt gaan betekenen.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Het verschilt per gemeente hoe hulp uit sociale domein geregeld en betaald wordt (uit gemeentelijke financiering, Wet maatschappelijke ondersteuning, Jeugdwet) en of voor sommige hulp ook een eigen bijdrage gevraagd wordt. Vaak kan je jezelf aanmelden (bijvoorbeeld via de website van de gemeente, in de bibliotheek op bij een gemeentehuis) of je huisarts kan hierbij helpen.

VOORBEELDEN

- **Jongvolwassene met meerdere aanhoudende lichamelijke klachten, zonder veel steun:** een maatschappelijk werker kan je helpen met het regelen van geldzaken (bijvoorbeeld uitkering), vinden van woonplek en voorstellen om deel te nemen aan een project om een maatje te vinden.
- **Pijn en psychische problemen:** je kan naar een zelfregiecentrum gaan om koffie te drinken, een herstelcursus te volgen en lotgenoten te ontmoeten waar je ook weer veel nieuwe dingen van kunt leren.
- **Jong gezin met een ouder met chronische ziekte,** waardoor deelname aan gezinstaken lastig gaat. Tijdelijk extra kinderopvang met een sociaal medische indicatie kan even wat meer lucht in de thuissituatie geven en de kinderen kunnen extra aandacht krijgen.



Basisggz

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

Psychologische behandeling richt zich op jouw gevoelens, gedachten en gedrag en hoe deze elkaar beïnvloeden. Het betreft meestal een kortdurende behandeling gericht op mogelijke instandhoudende factoren van de lichamelijke klachten. Behandeling kan (deels) online, in persoon of in een groep zijn. Voorbeelden: voorlichting, mindfulness, ontspanningstherapie, zelfmanagement, cognitieve gedragstherapie, oplossingsgerichte interventies, positieve psychologie, traumabehandeling (bijvoorbeeld EMDR), acceptance and commitment therapy.



HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Voor behandeling van volwassenen kan de huisarts, medisch specialist en specialist ouderengeneeskunde verwijzen. Voor behandeling van jeugdigen zijn ook de jeugdarts en wijkteams van de gemeenten aangewezen als verwijzer.

VOORBEELDEN

- **Burn-outklachten en vermoeidheid na een auto-ongeval:** de psycholoog biedt een online begeleid zelfmanagement programma waarin je leert hoe je zelf weer regie kunt voeren en grip krijgt op je klachten. Daarnaast krijg je vijf verdiepende gesprekken met mindfulness en oplossingsgerichte interventies.
- **Druk op de borst bij een oudere:** je krijgt EMDR behandeling om de nare ervaring die je hebt gehad toen je eerste keer pijn op de borst kreeg te verwerken. Daarna volg je in een groep onder leiding van een verpleegkundige acceptance and commitment therapy. Dit is een therapievorm waarbij je hulp krijgt jouw lichamelijke klachten te leren accepteren en je je meer gaat richten op wat jij belangrijk vindt in jouw leven.



Specialistische ggz (monodisciplinair)

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

Psychologische behandeling richt zich op jouw gevoelens, gedachten en gedrag en hoe deze elkaar beïnvloeden. Bij een bepaalde combinatie van lichamelijke en/of psychische klachten kan er worden gesproken van een aandoening, bijvoorbeeld een somatisch-symptoomstoornis of een functioneel neurologische stoornis. Het stellen van een diagnose geeft duidelijkheid over welke behandeling voor jou het meest passend is. Verschillende behandelingen kunnen worden toegepast, afhankelijk van welke relevante factoren ertoe geleid hebben dat klachten zijn ontstaan en/of aanhouden. Behandelvormen kunnen uiteenlopend zijn: (cognitieve) gedragstherapie, traumabehandeling, hypnotherapie, (lichaamsgerichte/sensorimotor) psychotherapie, acceptance and commitment therapy, schematherapie et cetera.



HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Voor behandeling van volwassenen kan de huisarts, medisch specialist en specialist ouderengeneeskunde verwijzen. Vergoeding uit basispakket. Voor behandeling van jeugdigen zijn ook de jeugdarts en wijkteams van de gemeenten aangewezen als verwijzer en loopt bekostiging via gemeenten.

VOORBEELDEN

- **Chronische pijn:** je krijgt traumabehandeling gericht op beangstigende pijnervaringen en leert met cognitieve gedragstherapie de activiteiten die je door de pijn bent gaan vermijden weer aan te gaan.
- **Vermoeidheid:** je krijgt cognitieve gedragstherapie door een psycholoog aan de hand van een behandelprotocol speciaal ontwikkeld voor chronische vermoeidheid.
- **Schokkende bewegingen:** je krijgt hypnotherapie en katalepsie-inductie door een psycholoog en leert beter om te gaan met stress.



Medische psychologie

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

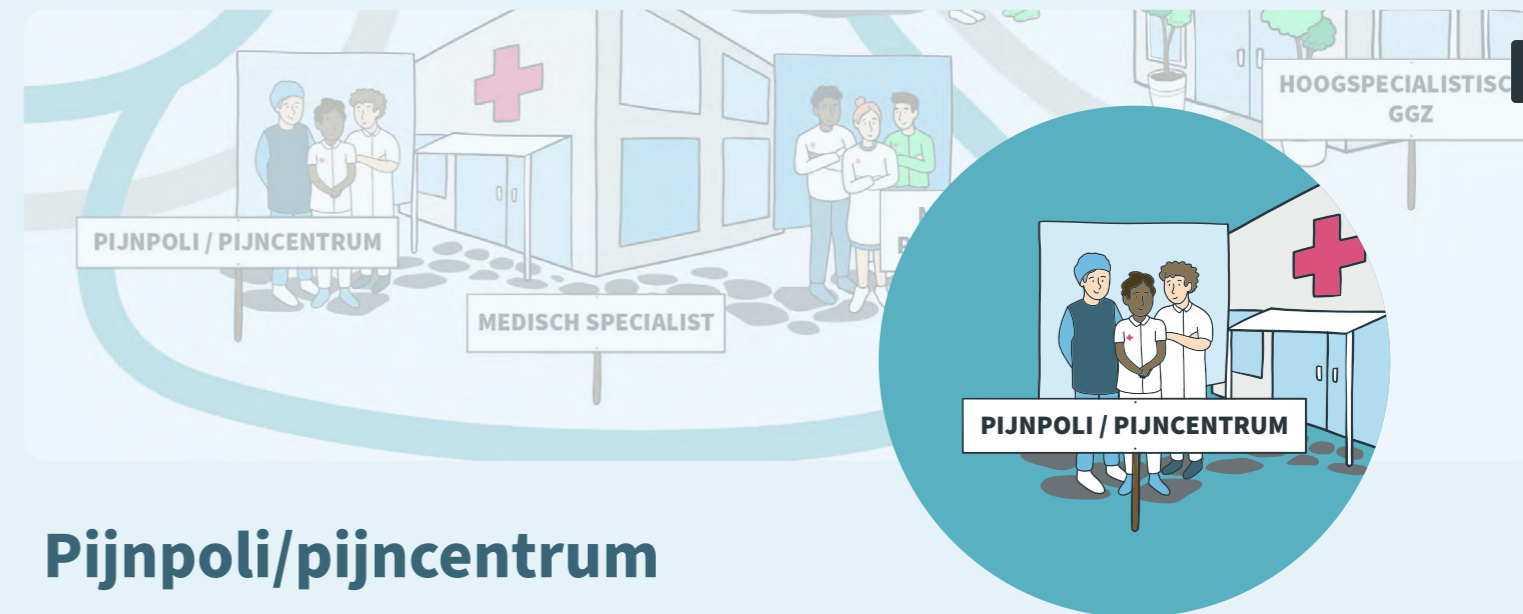
Medisch psychologen zijn gespecialiseerd in de behandeling van aanhoudende lichamelijke klachten, rouw en acceptatieproblemen bij ziekte (bijv. suikerziekte, kanker of een hartinfarct) en psychische klachten als gevolg van lichamelijke aandoeningen. Bij een bepaalde combinatie van (psychische/ lichamelijke) klachten kan er worden gesproken een somatisch-symptoomstoornis of een functioneel neurologische stoornis. De medisch psycholoog kijkt vanuit het biopsychosociale model. Psychologische behandeling richt zich op jouw gevoelens, gedachten en gedrag en hoe deze elkaar beïnvloeden. Verschillende behandelvormen kunnen worden toegepast, afhankelijk van op welke manier relevante factoren samenhangen. Behandelvormen kunnen uiteenlopend zijn: (cognitieve) gedragstherapie, acceptance and commitment therapy, schematherapie, traumabehandeling, hypnotherapie, (lichaamsgerichte) psychotherapie.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing kan alleen plaatsvinden door een medisch specialist in hetzelfde ziekenhuis; vergoeding vanuit basispakket.

VOORBEELDEN

- **Prikkelbaredarmsyndroom:** de maag-darm-lever arts verwijst je omdat hij of zij geen vat krijgt op de ernst van de klachten. Achterliggend blijken relatie-spanningen relevant voor het verergeren van jouw klachten. Er volgt een reeks gesprekken met jou en je partner om samen te leren elkaar beter te begrijpen.
- **Aanhoudende pijn bij een kind:** nadat er een probleemanalyse is gemaakt vanuit het biopsychosociale model wordt bepaald welke behandeling passend is. Je krijgt behandeling met ademhalings- en verbeeldingsoefeningen en hypnotherapie en er vindt overleg met ouders en met school plaats.
- **Pijnklachten bij Ehlers-Danlos syndroom en identiteitsproblemen:** je krijgt na diagnostiek op basis van het gevolgenmodel behandelinterventies gericht op het doorbreken van mogelijke herstelbelemmerende factoren. Daarnaast wordt in kaart gebracht welke manieren je in je leven geleerd hebt om met gevoelens en situaties om te gaan. Je wordt verwezen voor schematherapie om je vaardigheden hierin uit te breiden.



Pijnpoli/pijncentrum

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

Op een pijnpoli werken verschillende experts op het gebied van pijn, bijvoorbeeld anesthesiologen, verpleegkundig specialisten en pijnconsulenten/verpleegkundigen. Je krijgt een persoonlijk behandelplan op maat dat rekt houdt met de lichamelijke, psychische en sociale factoren die voor jou een rol spelen. Behandeling van chronische pijn kan bestaan uit pijneducatie, medicijnen, pijnblokkade, transcutane electro neurostimulatie (TENS) of neuromodulatie. Er wordt indien nodig samengewerkt met jouw huisarts, oefen- en fysiotherapeuten (in regionaal pijnnetwerk), psychologen en andere medisch specialisten.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing door huisarts of medisch specialist. Vergoeding vanuit basisverzekering.

VOORBEELDEN

- **Neuropathische pijn:** er wordt onderzocht of een pleister met pijnstillende werking helpt om de pijn te verminderen. Daarnaast wordt een medisch psycholoog gevraagd hypnotherapie te geven om meer controle te kunnen ervaren over de pijn.
- **Aanhoudende rugpijn na hernia-operatie:** je hebt pijnmedicatie voorgeschreven gekregen die niet voldoende werkzaam is. Deze wordt na uitleg over pijn afgebouwd. Er wordt na aanvullende diagnostiek onderzocht of een pijnblokkade of TENS wel helpt om de pijn te verminderen.



Medisch-specialistische revalidatie

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

Je krijgt een behandelprogramma gericht op aanhoudende pijnklachten (van het bewegingsapparaat) uitgevoerd door een team van deskundigen, bijvoorbeeld een revalidatiearts, fysiotherapeut, bewegingsagoog, psycholoog en/of maatschappelijk werker.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing door huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts, vergoeding vanuit basispakket.

VOORBEELDEN

- **Ernstige chronische rugklachten en neiging tot doorgaan en overbelasten:** je leert in het revalidatiecentrum over factoren die invloed hebben op de pijn. Daarna wordt er een revalidatiebehandeling geboden van enkele maanden. Psycholoog, fysiotherapeut en revalidatiearts zijn betrokken. Bij ontslag ervaar je regie over haar klachten en ben je gestart met re-integratie op je werk.
- **Nekpijn na een verkeersongeval:** klachten houden aan ondanks langdurige behandeling bij fysiotherapeut. Instandhoudende factoren worden in kaart worden gebracht. Nadat deze duidelijk zijn vindt er een behandeling plaats van enkele maanden, waarbij psycholoog, fysiotherapeut en revalidatiearts betrokken zijn. Bij ontslag lukt het weer om je kinderen zelf naar school te brengen.



Multidisciplinaire specialistische ggz

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

Jouw behandeling wordt samen uitgevoerd door verschillende zorgverleners, bijvoorbeeld psychiater, arts, psycholoog, verpleegkundige, gezinstherapeut, fysiotherapeut, psychomotor of creatief/dramatherapeut. In een gezamenlijk behandelplan wordt vanuit een vast behandelprogramma of vanuit een gepersonaliseerd behandelplan gewerkt aan het verbeteren van jouw mentale en lichamelijke gezondheid.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Voor behandeling van volwassenen kunnen de huisarts, specialist ouderengeneeskunde, bedrijfsarts en medisch specialist verwijzen. Vergoeding uit basispakket. Voor behandeling van jeugdigen zijn ook de jeugdarts en wijkteams van de gemeenten aangewezen als verwijzer en loopt bekostiging via gemeenten.

VOORBEELDEN

- **Langdurig bestaande buikpijn, hartkloppingen en angst voor braken in combinatie met paniekaanvallen:** met behulp van het gevolgenmodel worden instandhoudende factoren in kaart gebracht. Naast cognitieve gedragstherapie gericht op angstklachten krijg je ook groepsbehandeling met o.a. pijneducatie, creatieve therapie, ontspanning en dramatherapie binnen een groepsaanbod van 18 weken.
- **Ernstige vermoeidheid en nekkklachten met depressieve klachten:** binnen een grote ggz-instelling krijg je op de angst- en stemmingspolikliniek behandeling met antidepressiva en schematherapie in een groep. Er wordt door jouw behandelaren in de ggz samengewerkt met een fysiotherapeut in een praktijk bij jou in de buurt waar behandeling op de vermoeidheid en pijn gericht wordt.



Hoogspecialistische multidisciplinaire ggz

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

Jouw behandeling uitgevoerd door een team met verschillende zorgverleners, bijvoorbeeld psychiater, arts, psycholoog, verpleegkundige, gezinstherapeut, fysiotherapeut, psychomotor of creatief/dramatherapeut. Behandeling wordt sterk gepersonaliseerd, waarbij klachten en problemen en hun onderlinge samenhang worden onderzocht en biologische, psychologische en sociale factoren die hierop van invloed zijn. Dit wordt uitgewerkt in een op de persoon en diens omstandigheden toegespitst behandelplan. Vaak wordt er samengewerkt met andere betrokken zorgprofessionals in het medisch en sociaal domein.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Voor behandeling van volwassenen kunnen de huisarts, medisch specialist en specialist ouderengeneeskunde verwijzen. Vergoeding uit basispakket. Voor behandeling van jeugdigen zijn ook de jeugdarts en wijkteams van de gemeenten aangewezen als verwijzer en loopt bekostiging via gemeenten.

Verwijzing is vooral geïndiceerd als er sprake is van hoogspecialistische criteria (o.a. eerdere behandeling in ggz voor lichamelijke klachten geen effect en/of er is sprake van andere somatische of psychische aandoeningen waarbij rekening moet worden gehouden in de behandeling).

VOORBEELDEN

- **Functionele wegrakingen, een post-traumatische stressstoornis, autisme en een licht verstandelijke beperking, bij wie ggz behandelingen vastlopen:** je krijgt een gepersonaliseerd behandeltraject met educatie, EMDR, hypnotherapie, verpleegkundige structurerende contacten, gezinstherapie, psychomotorische therapie. Aan het einde van de behandeling wordt een terugvalpreventieplan gemaakt.
- **Twintig jaar lang bestaande multiple pijnklachten en rolstoelgebondenheid, bij iemand met multiple sclerose en emotieregulatieproblemen door een hechtingsstoornis:** er wordt een gepersonaliseerd behandeltraject gestart met digitale contacten, huisbezoeken en later lichaamsgerichte mentaliserende psychotherapie, fysiotherapie, samenwerking met behandelend neuroloog en medicatie. Uiteindelijk vindt er overleg en overdracht plaats naar langdurige ondersteuning vanuit het sociaal domein.



Medisch specialist

WAT HOUDT BEHANDELING IN?

Er zijn vele soorten medisch specialisten, die elk gespecialiseerd zijn op specifieke ziektebeelden of lichaamsdelen. Voorbeelden zijn: cardiologen, neurologen, maag-darm-lever-artsen, gynaecologen, internisten en chirurgen. Zij stellen diagnoses op basis van jouw verhaal, lichamelijk onderzoek en soms medische tests (zoals bloedonderzoek of scans). Aanvullende tests zijn niet altijd nodig, als er op basis van jouw klachtenpatroon en het lichamelijk onderzoek al een diagnose gesteld kan worden. Medisch specialisten zien veel mensen met aanhoudende lichamelijke klachten. Bij aanhoudende lichamelijke klachten kan het zijn dat er geen bekende medische aandoening wordt gevonden. Het kan ook zijn dat behandeling van een medische aandoening onvoldoende klachtverlichting geeft. In die gevallen heeft de medisch specialist in het ziekenhuis zelf geen aanvullende behandelopties meer te bieden.

€ HOE GAAT DE VERWIJZING EN WIE BETAALT HET?

Verwijzing door huisarts of andere medisch specialist, vergoeding vanuit basisverzekering (wel betaling van eigen risico).

VOORBEELDEN

- **Vermoeidheid:** de internist zegt dat ook bij heel grondig zoeken, in veel gevallen geen oorzaak gevonden kan worden voor vermoeidheid. Zij kan de vermoeidheid dan niet verhelpen, maar legt alvast uit dat in dat geval wel andere opties zijn. De internist doet uitgebreid bloedonderzoek waarbij ze ook zeldzame oorzaken uitsluit en legt aan je uit dat alle bloedwaarden er goed uit zien. De oorzaak is dus (nog) niet bekend, en de internist raadt je aan te onderzoeken of een ALK-behandeling bij je zou kunnen aansluiten. De internist verwijst je naar een website met info hierover en vraagt in een brief naar de huisarts of die hierin kan meedenken.
- **Trillingen arm:** de neuroloog doet lichamelijk onderzoek en ziet kenmerken die passen bij een functioneel neurologische stoornis (FNS). De neuroloog vraagt ook een scan aan. Het blijkt dat er ook aanwijzingen zijn voor de ziekte van Parkinson, al is die diagnose nog niet zeker. De neuroloog legt je uit wat er met je aan de hand is, en verwijst je naar een fysiotherapeut die zowel ervaring heeft met Parkinson als met FNS. Daarnaast vervolgt de neuroloog jouw klachten en gaat je behandelen met medicijnen als je inderdaad ook Parkinson blijkt te hebben.