

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inleiding	II
1 Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK): stand van zaken	17
1.1 Wat houdt SOLK in?	18
1.2 SOLK: visies, stromingen en controverses	21
1.2.1 De traditionele geneeskunde, het biopsychosociale model en neurowetenschappelijke inzichten	22
1.2.2 Gehanteerde terminologie en de referentiekaders	24
1.2.3 'Believers' en 'non-believers' bij het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS)	27
1.2.4 'Lumpers' en 'splitters'	31
1.2.5 Cognitieve gedragstherapie (CGT)	33
1.3 Multidisciplinaire richtlijn SOLK en Somatoforme Stoornissen	40
1.4 De NHG-standaard SOLK	44
1.5 Conclusies, synthese en aanbevelingen	45
1.6 Consensusfactoren ten aanzien van SOLK	49
1.7 Fundamenten voor een klachtentheorie	51
1.8 Inspanningsfysiologie: een onderschatte factor	55
2 Een nieuw perspectief: van allostase- naar een klachtentheorie	59
2.1 Van homeostase naar allostase	59
2.1.1 Traditionele modellen stressresponsonderzoek	60
2.1.2 Nieuwe inzichten stressresponsonderzoek	61
2.2 De allostase-theorie	64
2.2.1 Meer argumenten voor de allostase-theorie	64
2.2.2 Centrale emotionele systemen van het brein (CESB) binnen de allostase-theorie	69
2.2.3 Allostase-accommodatie	73
2.2.4 Grenzen van allostase: allostase-overbelasting	77
2.2.5 Het allostase-model	80

	2.2.6	Allotase en SOLK	84
	2.2.7	Hoe verder vanuit de wederkerige causaliteit	86
2.3		Een klachtentheorie vanuit een nieuwe kijk op SOLK	88
	2.3.1	Fysiologische veerkracht en herstel	88
	2.3.2	SOLK in deze tijd	93
	2.3.3	Casus: Koen de fietser	94
3		Theoretische onderbouwing van het Zelfactie Energie- en Herstelmanagement-programma (ZEHM-programma)	99
	3.1	Is het interingsproces en daarmee SOLK omkeerbaar?	100
	3.2	Hoe krijgt dit vorm binnen het ZEHM-programma?	103
	3.2.1	Het belang van een beweegprogramma bij SOLK	105
	3.2.2	Invulling van het beweegprogramma	111
	3.2.3	Psychologische begeleiding binnen het ZEHM-programma	113
	3.3	Diagnostiek van SOLK	115
	3.3.1	Screeningfase	116
	3.3.2	Diagnostische fase	116
	3.3.3	SOLK-profielen	124
	3.3.4	Casus uit de praktijk	125
	3.3.5	SOLK en dan...?	126
	3.4	Praktijk van het ZEHM-programma	126
	3.4.1	Introductiebijeenkomst	126
	3.4.2	Beweegprogramma en psychologische begeleiding in de exploratiefase	128
	3.4.3	Beweegprogramma en psychologische begeleiding in de spaarfase	133
	3.4.4	Beweegprogramma en psychologische begeleiding in de stabilisatiefase	134
	3.4.5	Groepsbijeenkomsten	136
	3.4.6	Follow-up groepsbijeenkomsten	137
4		Het ZEHM-programma aan de hand van een casus	139
	4.1	Screeningfase	139
	4.2	Diagnosefase	141
	4.3	Het behandeltraject	148
	4.3.1	Introductiebijeenkomst en beginfase	148
	4.3.2	De drie fasen van het ZEHM-programma	154
	4.4	Follow-up bijeenkomsten en balansverhaal	164

5	Nabeschuwing op het ZEHM-programma	167
5.1	Factoren die het succesvol doorlopen van het ZEHM-programma kunnen beïnvloeden	167
5.2	Ervaringen met en resultaten van het ZEHM-programma	170
5.3	Belang van groepsbijeenkomsten en gebruik van werkklapper	173
5.4	Toepasbaarheid ZEHM-programma bij andere chronische ziekten	174
5.5	Toekomstige ontwikkelingen	175
	Nawoord	177
	Bijlage 1: Formulier energie- en klachtenmanagement SOLK©	181
	Bijlage 2: Doelenformulier SOLK©	183
	Literatuur	185
	Trefwoordenregister	193