

Het ALK-spreekuur

Voor kinderen en jongeren met
aanhoudende lichamelijke klachten

www.nwz.nl

Je hebt binnenkort een afspraak op het ALK-spreekuur Noordwest Ziekenhuisgroep. Dit is een speciaal spreekuur voor kinderen en jongeren met aanhoudende lichamelijke klachten. Je spreekt met een kinderarts en een psycholoog. Dit noemen we ook wel een 'gecombineerde afspraak'. In deze folder vind je hier meer uitleg over.

ALK is de afkorting van Aanhoudende Lichamelijke Klachten.

■ Wat is het ALK-spreekuur?

Op het ALK-spreekuur komen kinderen en jongeren met lichamelijke klachten, waar de huisarts of kinderarts geen volledige oorzaak voor kan vinden. Of als lichamelijke klachten langer duren dan verwacht bij een ziekte of aandoening. Je arts verwijst je naar dit spreekuur als je veel last hebt van je klachten en als de klachten ervoor zorgen dat je minder vaak activiteiten kunt ondernemen. Denk dan aan naar school gaan, sporten en/of afspreken met vrienden. Sommigen kinderen of jongeren hebben het gevoel niet begrepen te worden, terwijl ze toch echt veel last ervaren.

■ Met welke klachten kom je naar het ALK spreekuur?

Klachten die gezien worden op dit spreekuur zijn bijvoorbeeld:

- aanhoudende buikpijn
- hoofdpijn
- duizeligheid
- vermoeidheid
- pijn

■ Wat gebeurt er op het ALK-spreekuur?

De kinderarts en psycholoog bespreken eerst samen met jou en je ouders/verzorgers welke klachten je hebt. Wat beïnvloedt je klachten, waardoor je klachten minder snel herstellen? Denk bijvoorbeeld aan je stemming, sociaal, school, gezin, nare gebeurtenissen. Ze proberen samen met jou tot een verklaring te komen, zodat je kan begrijpen hoe het komt dat je zo lang last hebt van je klachten. Daarna bekijken ze wat ze kunnen doen, zodat jij je weer beter gaat voelen.

Vervolg na ALK-spreekuur

Het kan zijn dat aanvullend medisch onderzoek, fysiotherapie of psychologisch onderzoek/behandeling nodig is, of een combinatie van bovenstaande.

Welke psychologische behandeling zijn mogelijk?

Bij psychologische behandelingen kan je denken aan:

- voorlichting en uitleg over je klachten
- ontspanningsoefeningen, hypnotherapie
- anders leren denken over je klacht, doen en voelen (cognitieve gedragstherapie)
- persoonlijke (individuele) therapie
- ouderbegeleiding

Soms is een verwijzing naar een andere psycholoog buiten het ziekenhuis of een verwijzing naar GGZ nodig. Dit wordt dan besproken met jou en je ouders.

■ Heb je nog vragen?

Hebben jij en je ouders of verzorgers nog vragen? Neem dan gerust contact op met de polikliniek kindergeneeskunde:

- locatie Alkmaar, telefoon 072 - 548 2980
- locatie Den Helder, telefoon 0223- 69 6449

Beide poliklinieken zijn van maandag tot en met vrijdag bereikbaar van 08:30 tot 16:30 uur.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie kindergeneeskunde
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 255613

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl