



### RESET-2 (10 weken)

Dit programma richt zich op het weer durven aangaan van activiteiten. Het begint met een gesprek met een fysio- of ergotherapeut en een orthopedagoog. We maken een uitgebreide analyse van de pijnklachten en de activiteiten die je niet meer doet. Hierbij ligt de nadruk op de remmende gedachten die bij jou naar voren komen. Tijdens deze intake bekijken we ook de verschillende factoren die een rol spelen binnen het gezin.

Het behandelprogramma bestaat uit een traject van 10 weken waarbij je 2x per week het revalidatiecentrum

bezoekt. Daarnaast zijn er bijeenkomsten voor ouder(s)/ verzorger(s) met uitleg en adviezen.

Na 10 weken vindt er een evaluatie plaats met het behandelteam en geven we advies hoe het behaalde resultaat vastgehouden kan worden en wat te doen bij terugval.

### Meer informatie

Voor meer informatie over het RESET behandelprogramma kun je contact met ons opnemen.

Medisch secretariaat Kind- en jeugdrevalidatie  
(076) 579 7807.

## RESET | somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten bij jongeren (SOLK)

### Inleiding

De huisarts of medisch specialist heeft je doorverwezen naar revalidatiecentrum Revant in verband met 'somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten' (SOLK). Somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten zijn klachten die na uitgebreid en herhaaldelijk onderzoek, niet of onvoldoende verklaard kunnen worden door een lichamelijke ziekte of aandoening. Dit kunnen ook klachten zijn die horen bij een vastgestelde lichamelijke aandoening maar die ernstiger zijn of langer duren dan de artsen hadden verwacht. SOLK is lastig en vervelend omdat de klachten vaak negatieve gevolgen hebben voor het naar school gaan, uitgaan, sporten en beoefenen van hobby's. Uit onderzoek blijkt namelijk dat pijn, lichamenlijk ongemak en emoties elkaar sterk kunnen beïnvloeden.

Als de pijn langer dan 3 maanden aanwezig is, gaat je brein ook anders reageren op pijnprikkels.

Veel voorkomende somatisch onverklaarde klachten zijn bijvoorbeeld pijn in het bewegingsapparaat, rugpijn, vermoeidheid en chronische hoofden/of buikklachten.

### Observatie

Om een goed advies te kunnen geven welk behandelprogramma het beste aansluit bij jouw klachten, vindt er een observatie plaats door verschillende behandelaars (SOLK screening). Hiermee brengen we jouw (omgang met) klachten, functioneren en wensen in kaart. Na de screening vindt er een intern overleg plaats en krijg je diezelfde dag nog een passend advies. Het kan zijn dat wij niet kunnen voldoen aan je hulpvraag en dat we

## Revant medisch specialistische revalidatie

**Breda | revalidatiecentrum**  
Brabantlaan 1  
4817 JW Breda  
Tel. 076 579 79 00

**Goes | revalidatiecentrum Lindenhof**  
's-Gravenpolderseweg 114a  
4462 RA Goes  
Tel. 0113 236 236

**Terneuzen | revalidatiecentrum De Wielingen**  
Vlietstraat 8  
4535 HA Terneuzen  
Tel. 0113 236 236

**Breda | centrum complex chronisch longfalen**  
Brabantlaan 1  
4817 JW Breda  
Tel. 076 579 7602

**Goes | kinderrevalidatie Reigerbos**  
Schubertlaan 21  
4462 KA Goes  
Tel. 0113 236 236

[www.revant.nl](http://www.revant.nl)



© Revant medisch specialistische revalidatie, december 2017

je doorverwijzen naar een andere instantie, zoals bijvoorbeeld een eerstelijnspraktijk (zoals een fysiotherapeut bij jou in de buurt) of voor psychologische hulpverlening.

### **Behandeling | RESET**

Het doel van het RESET-programma is niet het verminderen van de pijnklachten, maar het verbeteren van je dagelijks functioneren. Omdat de oorzaak van de klacht vaak onbekend is, richt de behandeling zich alleen op de gevolgen van de klacht. Stapsgewijs ga je activiteiten oppakken die je moeilijk of lastig vindt. We streven ernaar dat je tegen het einde van de behandeling weer naar tevredenheid kunt functioneren op school, in je vrije tijd en in het contact met familieleden en leeftijdsgenoten.

Het RESET-programma wordt alleen geboden aan jongeren/ouders die niet verder op zoek zijn naar de oorzaak van de klachten. Als hiervoor toch behoefte bestaat dan kun je met de revalidatiearts overleggen of verder onderzoek nog mogelijk is. Dit onderzoek verloopt meestal via de huisarts en dient plaats te vinden vóór deelname aan een RESET behandelprogramma.

Het behandelprogramma is bedoeld voor kinderen en jongeren:

- met ernstige en/of langdurige somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten van gewrichten, spieren, soms in combinatie met chronische vermoeidheidsklachten;
  - waarbij angst voor bewegen een bepalende rol kan spelen;
  - waarbij de medische onderzoeken zijn afgerond;
  - waarbij eventuele andere therapieën in de eerstelijns zijn/ worden afgesloten;
  - waarbij de klachten het uitvoeren van dagelijkse activiteiten belemmeren;
  - die ontstaan voor gedragsaanpassingen;
  - waarbij samenwerking met ouders mogelijk is om veranderingen te ondersteunen;
  - die het revalidatieprogramma mentaal kunnen begrijpen;
  - die tussen 8 en 20 jaar oud zijn.
- Het programma is niet geschikt voor jongeren waarbij chronische hoofdpijn of buikpijn de voornaamste klachten zijn.

Er zijn 2 RESET programma's met een verschillende insteek.

### **RESET 1 (15 weken)**

Tijdens de eerste 4 weken van dit programma worden de klachten, de factoren die de klachten beïnvloeden en de gevolgen van deze klachten in kaart gebracht. We willen inzage krijgen wat jouw huidige niveau van functioneren is; wat kun je wel en waarin word je beperkt? Daarnaast willen we weten wat je wilt veranderen en bereiken.

Na 4 weken vindt er een intern overleg plaats met het behandelteam en daarna nodigen we je samen met je ouders uit voor een gesprek bij Revant. We bespreken onze bevindingen tot dan toe en bekijken of het behandelprogramma aansluit bij jouw klachten en wensen. Als we samen besluiten de behandeling voort te zetten, werk je nog 11 weken verder aan jouw persoonlijke doelstellingen. Eigen inzet en steun van je omgeving is van groot belang voor de behandelresultaten. Daarom worden ouders/naasten nauw betrokken bij de behandelingen.

Het doel van het programma is:

- inzicht krijgen in de factoren waarop je zelf invloed hebt;
- het herkennen van lichamelijke grenzen en het hierbinnen leren functioneren.

- het onderscheiden van in- en ontspanning;
- het plannen van activiteiten die energie geven (afspreken, uitgaan, sporten);
- inzicht krijgen in de gevolgen van vermijdingsgedrag (schoolverzuim, rusten);
- het verbeteren van conditie en lichamelijke belastbaarheid;
- het aanbrengen van regelmaat en structuur;
- vertrouwen krijgen in lichaam en bewegen;
- het opbouwen van een normaal leefpatroon (school, hobby's, vrienden, voeding);
- de relatie leren zien tussen voelen, denken en doen;
- ouders leren om patronen binnen het gezin te herkennen en te beïnvloeden.
- ouders leren om klachten van hun kind te zien in relatie tot interactie binnen het gezinssysteem.

Kortom het opnieuw instellen (resetten) van je dagelijks functioneren.

Het behandelprogramma bestaat uit een traject van 15 weken waarbij je 1 à 2 keer per week naar het revalidatiecentrum komt.