

Het onverklaarde accepteren

Van Spaendonck KPM, Berger HJC, Haverkort AFM, Van Lisdonk EH. *Functionele klachten in de medische praktijk. Een werkmodel voor de aanpak van lichamelijk onverklaarde klachten. Assen: Koninklijke Van Gorcum, 2007. 153 pagina's, € 24,50. ISBN 978-90-232-4333-5.*

Lichamelijk onverklaarde klachten staan steeds meer in de belangstelling. De klachten komen vaak voor en geven arts en patiënt regelmatig een ontevreden gevoel. De arts kan zich machteloos voelen tegenover het onbegrepen lijden van de patiënt. De patiënt voelt zich op zijn beurt vaak onbegrepen en niet serieus genomen door de arts, die 'niets kan vinden' dat de klachten verklaart. Hoe meer er medisch mogelijk lijkt te zijn, des te ongemakkelijker het wordt om onverklaarde klachten te accepteren. Dit vlot leesbare boek gaat daarover.

In het boek leggen de auteurs helder uit wat functionele klachten zijn en hoe ze te herkennen en te begrijpen zijn. Aangenaam leesvoer voor iedere arts. Maar hoe moeten we die onverklaarde klachten nou behandelen?

De auteurs leren de arts om dicht bij de klachten van de patiënt te blijven en samen met de patiënt een klachtenanalyse uit te voeren met behulp van het ABC-model. A staat voor Antecedenten zoals tijd/situatie/omstandigheden, B staat voor Behaviour zijnde de klachten en C voor Consequenzen zoals bijvoorbeeld zich zorgen maken, medicijngebruik en het afzeggen van activiteiten. Ook leert de arts het probleem dat met de klachten samenhangt te herdefiniëren. Met veel casuïstiek illustreren de schrijvers wat ze hiermee bedoelen.

Naarmate het boek vordert en de thema's weerstand en therapeutische interventies uitgebreid aan de orde komen, rijst bij ons de vraag hoeveel artsen dit specifieke werkmodel zelf gaan toepassen. Het boek is voortgekomen uit de cursus 'Kleine psychotherapie voor de huisarts', die in het kader van Postacademisch Onderwijs van het UMC St Radboud te Nijmegen met veel succes is aangeboden aan

artsen, psychotherapeuten en klinisch psychologen. In een opleidingscontext is uitwisseling van ervaring en oefening vaak aanwezig; in de eigen praktijksituatie daarentegen meestal niet.

Daarnaast is het voor ons de vraag of dit specifieke werkmodel van de auteurs werkbaar genoeg is om het tot het basisrepertoire van (huis)artsen te gaan behoren. In onze ervaring levert de NHG-cursus (gebaseerd op het onderzoek van Blankenstein e.a) een werkmodel dat veel basaler, begrensd en beter aan te leren is.

Wat artsen in ieder geval moeten bieden aan mensen met lichamelijk onverklaarde klachten is vroegsignalering, gekoppeld aan adequate samenwerking tussen hulpverleners. Inzetten op vroegsignalering en de daarbij behorende interventiestappen betekent dat de patiënt behoed wordt voor onnodige medische consumptie en ingrepen. Hierover hadden de auteurs wat ons betreft uitgebreider mogen zijn. Ze hadden in dat verband ook voorbeelden kunnen geven van transmurale projecten.

Tot slot zeggen de auteurs weinig over fysiologische en neurobiologische verklaringen voor het ontstaan en aanhouden van lichamelijk onverklaarde klachten. Jammer, want die kunnen vaak een goede en acceptabele kapstok vormen voor de uitleg aan de patiënt. Een voorbeeld hiervan is de vicieuze cirkel die ontstaat bij stress/spierspanning/hoofdpijn.

Ons eendoordeel over dit boek luidt: een aanrader voor de meer specifiek geïnteresseerde arts. Voor de minder diep geïnteresseerden en voor de huisartsenopleiding lijkt de NHG-cursus meer op maat gesneden.

Siep Thomas en Anne Weiland

Hypochondrie

S. Peeters. *Leven met angst voor ernstige ziektes. Houten: Bohn Stafleu van Loghem, 2007. 115 pagina's, € 18,90. ISBN 9-789-0313-4627-1.*

Dit zelfhulpboekje gaat over hypochondrie: angst voor het hebben of krijgen van een ernstige ziekte zonder dat daar medisch gezien aanleiding toe is. Het doel van het boekje is om de patiënt en zijn omgeving, waaronder ook de behandelaar, meer inzicht te geven in hypochondrie en hoe zij daar mee om kunnen gaan. De opzet van het boekje is helder met een themagerichte hoofdstukindeling. Patiëntenvoorbeelden illustreren de medische uitleg.

Het eerste hoofdstuk, 'wat is er met me aan de hand' behandelt de symptomen van hypochondrie en de diagnostiek. Met een zelfinvulvragenlijst kan de patiënt met grote waarschijnlijkheid zelf de diagnose stellen. In 'hoe heeft het zover kunnen komen' komen de oorzakelijke en instandhoudende factoren aan bod en de psychologische modellen. 'Wat staat me te wachten' behandelt het natuurlijk beloop en de behandeling van hypochondrie met bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie. Nuttige tips voor de omgeving zoals gezinsleden en collega's zijn te vinden in 'wat betekent hypochondrie voor mijn omgeving'. Het hoofdstuk 'welke behandelingen bestaan er' geeft toelichting op de verschillende behandelingen zoals cognitieve therapie, exposure en medicatie. Ook nieuwere therapieën zoals de aandachtgerichte cognitieve therapie komen aan de orde. In 'hoe kan ik de draad weer oppakken?' krijgt de lezer concrete adviezen over hoe het zelf toepassen van technieken zoals ontspanningsoefeningen, gedragsexperimenten, stoppen met piekeren of aandacht verplaatsen. Ten slotte staat in 'adressen en literatuur' de belangrijkste informatie op een rij. Het boekje maakt deel uit van de reeks *Van A tot ggZ* waarin nog 34 andere titels uitgekomen zijn over zelfhulp bij GGZ-problemen.

De auteur is er in geslaagd om dit voor huisartsen vaak lastige onderwerp goed