

# Langdurige lichamelijke klachten?!

Zoals...

- voortdurende hoofdpijn
- rugpijn
- duizeligheid of vermoeidheid?

En is er na medisch onderzoek geen duidelijke verklaring voor te vinden?

Dan komt u mogelijk in aanmerking voor de cursus SOLK.

Deze afkorting staat voor Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten.



## Inhoud cursus

U krijgt ontspannings- en mindfulnessoefeningen en er wordt veel uitgelegd over de werking van emoties en stress op het lichaam en ook wat de rol is van de omgeving hierbij. Aan de hand van een persoonlijk geformuleerd doel leert u hoe u beter kunt omgaan met uw lichamelijke klachten. Belangrijke thema's zijn grenzen en hulpbronnen. Mensen die tot nu toe aan de cursus hebben deelgenomen voelen zich beter en zeggen meer controle te hebben over hun klachten.

Voor meer informatie / opgeven: u kunt dit doen via uw eigen huisarts of via 06-51687608.

De cursus wordt 3 keer per jaar op woensdagochtend door de fysiotherapeut en een psychomotorisch therapeut gegeven en bestaat uit 9 wekelijkse groepsessies van 1,5 uur. De cursus start in januari, april en september.

## Kosten

- bent u patiënt bij een huisarts in het gezondheidscentrum én u bent aanvullend verzekerd voor fysiotherapie dan vergoedt de verzekeraar;
- u bent patiënt buiten het centrum met een aanvullende verzekering: € 80,- voor de hele cursus.
- u bent patiënt buiten het centrum zonder aanvullende verzekering: € 160,- voor de gehele cursus.

Gezondheidscentrum Schalkwijk  
Briandlaan 11  
2037 XE Haarlem

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