

# Over SOLK

Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK) komen in Nederland veel voor. Het bijbehorende gevoel van onmacht is niet prettig.

Grip ondersteunt je met als doel een positieve bijdrage te leveren aan de kwaliteit van jouw leven. Hoewel klachten niet altijd weggenomen kunnen worden, kun je met Grip ontdekken wat je zelf kunt doen om minder last te ervaren van je klachten.

Wil je meer informatie over SOLK of over Grip? Bekijk dan onderstaande websites.

[www.onbegrepenklachten.info](http://www.onbegrepenklachten.info)

[www.grip.health](http://www.grip.health)

Grip is tot stand gekomen met hulp van meer dan 100 ervaren zorgverleners en patiënten, en wetenschappers van verschillende universiteiten. Grip is ontwikkeld door UMCG en Nedap N.V.



umcg

★ nedap



**grip**  
.health

## Last van aanhoudende klachten?

Ook al is er geen duidelijke oorzaak,  
er is behandeling mogelijk.

Wanneer je lichamelijke klachten ervaart maar deze niet verklaard kunnen worden door je huisarts of zorgverlener, dan kan dit een moedeloos gevoel geven. Je voelt je misschien onbegrepen. Dat is vervelend, want de klachten gaan meestal niet vanzelf over en je hebt er last van. Gelukkig is er wel degelijk behandeling mogelijk.



## Grip biedt hulp

Grip is een online hulpmiddel voor patiënten met onbegrepen klachten én hun zorgverleners.

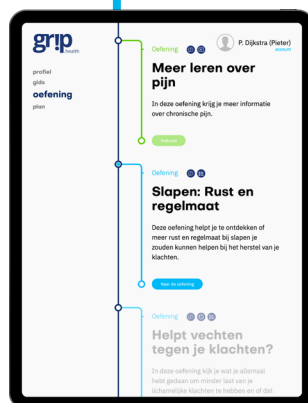
- Grip brengt je klachten en de gevolgen ervan nauwkeurig in kaart.
- Grip onderzoekt welke factoren kunnen samenhangen met je klachten.
- Grip geeft advies over welke zorg jou zou kunnen helpen.
- Grip geeft je oefeningen waarmee de klachten kunnen verminderen. Deze oefeningen zijn afgestemd op jouw specifieke situatie en klachten.

## Huisarts

Denk je dat Grip voor jou een goed hulpmiddel kan zijn?

**Neem contact op met je huisarts.**

Je huisarts kan Grip activeren, zodat je direct aan de slag kunt met het goed in kaart brengen van je klachten en de gevolgen van je klachten.



## Hoe werkt het?

Je gaat met behulp van Grip zelf aan de slag met oefeningen, die zijn bedoeld om jouw klachten te verminderen of te laten verdwijnen. Op basis van vragenlijsten en de antwoorden die jij geeft, leert het systeem jou kennen. Je krijgt daardoor altijd oefeningen aangeboden die bij jouw persoonlijke situatie passen. Natuurlijk onder toezicht van je huisarts of zorgverlener.

Je hebt hiervoor nodig:

- een computer of tablet
- een e-mailadres
- verbinding met het internet

Ook is het belangrijk dat je de Nederlandse taal voldoende kunt lezen en schrijven (typen).