

Medische psychologie
040 286 4878

Inleiding

Deze informatiebijeenkomst voor (ex-)hartpatiënten wordt verzorgd door medewerkers van de afdeling medische psychologie van dit ziekenhuis.

Informatiebijeenkomst medische psychologie

De Nederlandse Hartstichting heeft voor het hele land voor hartpatiënten een revalidatieprogramma opgesteld, waarin informatie wordt gegeven over allerlei zaken die bij hartproblemen kunnen spelen. De Nederlandse Hartstichting heeft deze informatiebijeenkomsten INFO-modules genoemd. Deze informatiebijeenkomsten zijn in groepsverband en worden verzorgd door verschillende afdelingen van een ziekenhuis. Verschillende medewerkers van zo'n afdeling vertellen vanuit zijn/haar vakgebied over verschillende zaken die te maken hebben met een hartziekte, hoe u risico's op herhaling kunt vermijden en uw herstel kunt verbeteren.

Ook de afdeling medische psychologie van het Anna Ziekenhuis verzorgt zo'n bijeenkomst en bespreekt daarin wat er allemaal kan veranderen in hoe u over dingen denkt en hoe u zich voelt na uw hartproblemen. Zowel bij u zelf als bij uw familie, partner en kinderen.

Ik ben toch niet gek?

De eerste gedachte die bij u op kan komen is: "Waarom medische psychologie? Ik heb een hartaandoening (gehad), maar ik ben toch niet gek?" Hieronder kunt u lezen waarom het toch zinvol is naar de informatiebijeenkomst van medische psychologie te komen.

Medische psychologie

Vrijwel elk ziekenhuis in Nederland heeft wel een afdeling medische psychologie en dat heeft een reden. Vaak hebben mensen die een medische ingreep moeten ondergaan of die opgenomen worden in een ziekenhuis te maken met spannende of zelfs levensbedreigende situaties. Dat kan veel stress, verdriet en onmacht veroorzaken en het is goed te begrijpen dat het moeilijk kan zijn om daarmee om te leren gaan. Medisch psychologen kunnen u daarbij helpen.

Elke specialist in een ziekenhuis kan de hulp inroepen van de afdeling medische psychologie, dus ook sportartsen en cardiologen.

Onderwerpen van de informatiebijeenkomst

In de informatiebijeenkomst worden een aantal onderwerpen besproken. We vertellen u wat stress inhoudt en hoe u het bij u zelf kunt herkennen. Ook wordt uitgelegd hoe langdurige stress invloed kan hebben op hartproblemen, maar belangrijker: hoe u met die stress om kunt gaan. Denk daarbij ook aan perfectionisme (dingen heel goed willen doen), hulp accepteren en het bewaken van grenzen (nee leren zeggen), want ook dat zijn zaken die veel stress kunnen veroorzaken.

Verder komt de rol van de omgeving aan bod, want vaak hebben partners en naasten (kinderen, familie, vrienden) van de hartpatiënt ook het nodige meegemaakt en te verwerken.

Andere onderwerpen die aan bod komen zijn: allerlei 'gewone' reacties die voorkomen na een hartincident, angst (voor een nieuw hartincident), somberheid en emotionaliteit (gauw huilen of gauw boos worden). Er worden tips gegeven hoe u met angst en somberheid om kunt gaan.

Ervaringsdeskundige

We werken in deze informatiebijeenkomst samen met iemand die ook hartpatiënt is geweest; een ervaringsdeskundige. U kunt aan hem vragen stellen en van hem horen wat hij heeft meegemaakt

en geleerd en wat een hartaandoening met iemand kan doen.

Cursus

In deze informatiebijeenkomst wordt, naast de onderwerpen die hierboven genoemd zijn, ook iets verteld over een cursus die aan hartpatiënten wordt aangeboden: de cursus stressmanagement.

Deze cursus is opgezet door de Nederlandse Hartstichting en wordt ook door medewerkers van de afdeling medische psychologie in het ziekenhuis gegeven. Het is een cursus die in een groep wordt aangeboden. In die cursus gaan we met verschillende onderwerpen aan de slag. In de groep krijgt u informatie over mogelijke gevolgen van uw hartziekte en over een gezonde manier van leven. U krijgt tips en trucs die u kunnen helpen bij het omgaan met stress, angst, somberheid, perfectionisme (dingen heel goed willen doen) en grenzen stellen (nee zeggen). Hierbij krijgt u uitleg over een manier van werken die is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT). Hierbij gaat het er in het kort om dat u leert uw gedachten aan te passen. Daardoor kunnen uw gevoel én uw gedrag over bepaalde dingen die u boos, bang of bedroefd maken minder heftig worden. Op die manier kunt u zich wat rustiger gaan voelen. Iedere deelnemer aan de cursus zoekt zelf naar die zaken waar hij het meeste last van heeft en die hij graag zou willen veranderen.

Voorbeelden van doelen zijn:

- "Ik wil beter leren omgaan met stress"
- "Ik wil mijn grenzen beter leren aangeven naar mijn omgeving"
- "Ik wil mij minder gespannen en onzeker voelen over mijn hart"
- "Ik wil grip krijgen op mijn korte lontje"
- "Ik wil beter communiceren met mijn partner, kinderen, vrienden zodat er minder irritaties of ergernissen zijn als gevolg van mijn hartklachten"

Praktische informatie

In het informatiemapje dat u kreeg zit een overzicht van alle data van de informatiebijeenkomsten van dit jaar. Via het inschrijfformulier kunt u zich aanmelden.

Vragen?

Wilt u meer weten over de informatiebijeenkomst van medische psychologie of onze mogelijkheden voor onderzoek of begeleiding, neem dan contact op met de afdeling medische psychologie of met de coördinatoren van de hartrevalidatie.

Afdeling medische psychologie, telefoonnummer: 040 - 286 48 78.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/med008-info-module-medische-psychologie-cardioprogramma/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



MED008
10-01-2021