



máxima
medisch centrum



Psychosociale begeleiding bij hartrevalidatie

Psychosociale begeleiding bij hartrevalidatie

Psychosociale begeleiding, waaronder het Psycho-Educatieve-Preventie programma (PEP), kan deel uitmaken van het hartrevalidatieprogramma van medisch centrum Flow van Máxima Medisch Centrum. Het PEP-programma wordt verzorgd door de afdeling medische psychologie in samenwerking met de afdeling diëtetiek. Daarnaast bestaat de mogelijkheid voor individuele psychologische begeleiding wanneer deelname aan het PEP-programma niet de beste optie is.

Achtergrondinformatie hartrevalidatie

Het doel van hartrevalidatie is het gunstig beïnvloeden van onderliggende oorzaken van de hartziekte. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat multidisciplinaire hartrevalidatieprogramma's het risico op een nieuwe hartaandoening met de helft kunnen verlagen. Een tweede, even belangrijk doel is het verbeteren van leefstijl gericht op een betere lichamelijke conditie, een gezonde geest en een goed gewicht, kortom een betere kwaliteit van leven. Het hartrevalidatieprogramma kan ervoor zorgen dat de patiënt zijn werk en zijn plek in de maatschappij weer kan oppakken.

Hartrevalidatie in Flow

Hartrevalidatie in medisch centrum Flow omvat de begeleiding die nodig is om u zo goed mogelijk te laten functioneren binnen gezin, werk en vrije tijd. Daarbinnen past een zo gezond mogelijke leefwijze.

Het revalidatieprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

Standaard:

- Een informatiebijeenkomst in het ziekenhuis waarin een cardioloog, een sportarts, een diëtiste en een psycholoog uitleg geven over het programma en hun specialistische bijdrage daaraan. Aan het begin van uw revalidatietraject ontvangt u een uitnodiging voor deze bijeenkomst.

Een selectie uit 14 programmaonderdelen, per patiënt individueel bepaald, waaronder:

- Fysieke training:
 - a. Beweegprogramma onder begeleiding van fysiotherapeuten en bewegingsagogen waarin aandacht wordt besteed aan bewegen en sport, ook ná het hartrevalidatietraject
 - b. Ontspanningsprogramma
- Medische psychologie en diëtetiek:
 - c. Psycho-Educatieve-Preventie programma (PEP), in samenwerking met de afdeling diëtetiek
 - d. Individuele begeleiding
- Diëtetiek:
 - e. Psycho-Educatieve-Preventie programma (PEP), in samenwerking met de afdeling medische psychologie
 - f. Individuele begeleiding

* De verpleegkundig specialist bespreekt de revalidatiedoelen met u en in overleg wordt bepaald wat hiervoor het best passende programma is.

Hartrevalidatie: de rol van psychologische factoren

Lichamelijke risicofactoren die de kans op een hartziekte vergroten zijn vaak wel bekend: we weten dat roken, te weinig bewegen en ongezonde voedingsgewoonten de kans op een hartziekte kunnen vergroten.

Voor psychologische risicofactoren ligt dat anders: de gevolgen van emoties (bijvoorbeeld depressie, angst, spanningen in relatie tot de hartziekte) krijgen vaak minder aandacht.

Psychologische factoren spelen echter een belangrijke rol bij het herstellen van een hartziekte en het verminderen van het risico op een nieuwe hartaandoening. Daarnaast kunnen psychologische factoren een rol spelen in het maken van een gedragsverandering, zoals het willen veranderen van uw voedingspatroon of anders omgaan met spanningen.

Doel van Psycho Educatieve Preventie (PEP)

PEP is met name gericht op het herstel van het emotionele evenwicht, het maken van een gedragsverandering en op een optimale hervatting van uw normale dagelijkse leven. Dit laatste houdt eveneens een gezonde leefwijze in. U bepaalt zelf en in overleg met de psycholoog en/of diëtist het doel van het PEP-programma.

Voorbeelden van mogelijke doelen:

- *“Ik wil me minder gespannen en onzeker voelen (over mijn hart)”*
- *“Ik wil beter leren omgaan met stress”*
- *“Ik weet wel hoe ik gezonder zou moeten eten, maar in de praktijk lukt het door drukte niet of ik kan geen nee zeggen als me iets wordt aangeboden”*
- *“Ik wil graag gezonder en actiever leven”*

De inhoud is gebaseerd op het programma zoals dat in 2002 door de Nederlandse Hartstichting is voorgesteld.

Belangrijke thema's zijn:

- omgaan met stress
- het beïnvloeden van angst, onzekerheid en stemming
- het veranderen van leefgewoonten

Gedurende het gehele programma wordt aandacht besteed aan het proces van gedragsverandering; op welke manier deze het beste plaats kan vinden en wat voor u nodig is om een gewenste verandering te maken. Een belangrijk onderdeel van de behandeling is het (h)erkennen en hanteren van negatieve gevoelens en gedragingen. Met behulp van praktische technieken werkt u aan het ombuigen van storende gedachten en negatieve emoties. Neerslachtigheid, irritatie en andere klachten leert u om te zetten in meer positieve emoties en gedrag.

Werkwijze

U wordt begeleid door een psycholoog. Afhankelijk van uw doelen ziet u ook een diëtiste . Er wordt intensief gewerkt in kleine groepen van maximaal 10 patiënten, waarbij ook uw partner (of anderszins direct betrokken persoon) nadrukkelijk wordt uitgenodigd.

PEP is geen psychotherapie. Wel leert u uw gedachten te onderzoeken en zo nodig aan te passen zodat u na afloop van de module beter kunt omgaan met moeilijke situaties die stress of ongezond (eet-)gedrag uitlokken. Hierbij worden technieken uit de cognitieve gedragstherapie in combinatie met huiswerkopdrachten gebruikt. Het huiswerk bestaat uit het bijhouden van bepaald gedrag (registreren), het zoeken naar andere alternatieve gedragingen of het uitzoeken waarom u bepaald gedrag wel of niet wilt laten zien. We maken gebruik van huiswerkopdrachten omdat het belangrijk is dat u ook tussen de bijeenkomsten door, in de thuissituatie, bezig bent met de door u gewenste gedragsverandering. We weten dat dit de kans op een succesvolle gedragsverandering vergroot.

Tenslotte maakt u kennis met diverse ontspanningstechnieken die u kunnen helpen bij het verminderen en onder controle krijgen van onplezierige gevoelens en gedachten.

Individueel traject

Soms past een hulpvraag niet binnen het kader van het PEP-groepsprogramma, of zijn er andere redenen waarom deelname aan PEP niet passend is. Als dit het geval is zal tijdens het intakegesprek de mogelijkheid tot individuele psychologische begeleiding met u worden besproken.

Deelname en aanmelding

Als u denkt dat het PEP-programma of een individueel traject u kan helpen bij uw revalidatie, bespreek dit dan met uw verpleegkundig specialist, sportarts of cardioloog. U kunt zich

ook aanmelden bij de psycholoog die de informatiebijeenkomst verzorgt.

Nadat wij uw aanmelding hebben ontvangen, sturen wij u een uitnodiging voor een individueel oriënterend gesprek bij de psycholoog. Het intakegesprek heeft als doel te beoordelen welke behandeling het best bij u past.

Kosten

De meeste ziektekostenverzekeraars vergoeden de kosten van psychologische begeleiding als onderdeel van een hartrevalidatietraject.

Tijdstip en plaats bijeenkomsten

Het PEP-programma bestaat uit vijf bijeenkomsten van 2 uur. Over de exacte tijd en plaats ontvangt u tijdig bericht. De bijeenkomsten vinden plaats in Máxima Medisch Centrum, locatie Eindhoven of Veldhoven.

Indien u individuele begeleiding krijgt, worden de afspraken in overleg met u gemaakt.

Heeft u vragen?

Wilt u meer weten over psychosociale begeleiding tijdens de hartrevalidatie, dan kunt u onze website raadplegen (psychologie.mmc.nl). Heeft u een specifieke vraag die niet in deze folder of op de website beantwoord wordt? Neem dan tijdens kantooruren contact op met het secretariaat van de afdeling medische psychologie. U kunt ook bellen met de polikliniek cardiologie/hartrevalidatie voor overleg met de verpleegkundig specialist of sportarts.

- Afdeling medische psychologie (040) 888 92 50
- Polikliniek cardiologie/hartrevalidatie (040) 888 55 30

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.



Locatie Eindhoven:
Ds. Th. Fliednerstraat 1
Postbus 90 052
5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:
de Run 4600
Postbus 7777
5500 MB Veldhoven

flow.mmc.nl
www.mmc.nl

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.