

Psychosociale begeleiding of psychologische behandeling bij hartrevalidatie

Psychosociale begeleiding of psychologische behandeling bij hartrevalidatie

Psychosociale begeleiding of psychologische behandeling kan onderdeel zijn van uw hartrevalidatieprogramma in Máxima MC (MMC). Dit wordt verzorgd door de afdeling medische psychologie.

Waarom hartrevalidatie?

Als u weer thuis bent na opname in het ziekenhuis door problemen aan uw hart of u heeft een chronische hartaandoening zoals hartfalen, kan het lastig zijn om te weten wat u wel of niet moet doen om goed te herstellen. Hartrevalidatie kan u hierbij helpen en is onderdeel van uw behandeling. Uit onderzoek blijkt dat hartrevalidatie zorgt voor 50% minder kans op nieuwe hartproblemen en 35% minder kans om te overlijden door hartproblemen.

Hartrevalidatie kan u helpen om uw dagelijkse leven weer zo goed mogelijk op te pakken.

Het is bewezen dat het zorgt voor:

- Meer vertrouwen in uw lichaam;
- Een betere conditie;
- Een sneller herstel;
- Een gezonder leven.

Hartrevalidatie in MMC

U gaat een aantal weken aan de slag met een voor u op maat gemaakt hartrevalidatieprogramma in MMC. Dit bestaat uit de begeleiding die nodig is om u zo goed mogelijk te laten functioneren binnen gezin, werk en vrije tijd. Daarbij past een zo gezond mogelijke leefwijze.

Er zijn verschillende zorgverleners betrokken bij de hartrevalidatie: verpleegkundig specialisten hartrevalidatie, fysiotherapeuten, artsen (cardioloog en sportarts), psychologen, diëtisten en ergotherapeuten.

De verpleegkundig specialist is uw vaste begeleider (casemanager) tijdens het hartrevalidatieprogramma.

Het programma kan bestaan uit de volgende onderdelen:

- informatieprogramma;
- beweegprogramma;

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.

- psychosociale begeleiding of psychologische behandeling;
- advies en begeleiding bij een gezonde manier van leven (leefstijl);
- ontspanningsgroep.

Hieronder leggen we u meer uit over psychosociale begeleiding of psychologische behandeling in hartrevalidatie.

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 nieuw probleem met uw hart. 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.

Psychosociale begeleiding of psychologische behandeling

Als u denkt dat psychische zorg u kan helpen bij uw revalidatie, bespreek dit dan met uw verpleegkundig specialist, sportarts of cardioloog.

Als u aangemeld bent bij de afdeling medische psychologie wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek met een van de psychologen. In dit gesprek luistert de psycholoog naar uw klachten en stelt vragen.

- Soms kan de psycholoog tijdens het eerste gesprek voldoende uitleg en tips geven.
- Soms besluit u in overleg met de psycholoog om mee te doen aan het Psycho-Educatieve Preventie (PEP) programma, hierover volgt later meer informatie.
- Soms heeft u zorg nodig die niet binnen het PEP programma past of is er een andere reden waarom het PEP programma niet bij u past. Het advies kan dan zijn om psychologische behandeling te starten:
 - Vanuit de afdeling medische psychologie;
 - Vanuit de afdeling psychiatrie;
 - Buiten het ziekenhuis na verwijzing van uw huisarts.

De psycholoog beoordeelt welke behandeling het beste bij u past. De psycholoog geeft u uitleg over deze behandeling, het doel en de verwachte resultaten hiervan (prognose).

Samen beslist u wat de behandeling wordt.

Laat het de psycholoog meteen weten als u vragen heeft of iets niet begrijpt.

Doel Psycho-Educatieve Preventie (PEP) programma

In het Psycho-Educatieve Preventie (PEP) programma geven we aandacht aan uw emotionele herstel en het leren omgaan met uw hartziekte. U neemt actief deel in een groep om te komen tot het veranderen van gedrag. Niets is zo moeilijk als veranderen van

gedrag. Daarom geven we hier uitgebreid aandacht aan om te zorgen dat u niet terugvalt in oude gedragspatronen.

U bepaalt zelf en in overleg met de psycholoog de doelen voor 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 wil graag gezonder en actiever leven”*

De inhoud van het PEP programma is gemaakt op basis van een programma dat is voorgesteld door de Nederlandse Hartstichting.

Belangrijke thema's zijn:

- Omgaan met stress;
- Het beïnvloeden van angst, onzekerheid en stemming;
- Het veranderen van leefgewoonten.

We geven tijdens het programma veel aandacht aan hoe u uw gedrag kunt veranderen en wat hiervoor nodig is. Een belangrijk onderdeel hiervan is dat u gedrag en negatieve gevoelens (h)erkent. Met speciale technieken leert u negatieve gevoelens en gedachten te beïnvloeden zodat er meer ruimte komt voor positieve emoties, gedachten en gedrag. Verder leert u verschillende technieken om te ontspannen. Deze kunnen u helpen om minder last te hebben van vervelende gevoelens en gedachten te verminderen.

Werkwijze PEP programma

U wordt begeleid door een psycholoog. Er wordt intensief gewerkt in kleine groepen van maximaal 10 patiënten, waarbij ook uw partner (of anderszins direct betrokken persoon) welkom is.

PEP is een training, geen psychotherapie. U leert uw gedachten te onderzoeken en als dit nodig is aan te passen zodat u na het programma beter kunt omgaan met moeilijke situaties die voor stress of ongezond (eet-)gedrag zorgen. 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 vormen van gedrag of het uitzoeken waarom u bepaald gedrag wel of niet wilt laten zien.

U krijgt ook (online) opdrachten mee voor thuis. Het is namelijk belangrijk dat u tussen de bijeenkomsten door ook bezig bent om uw gedrag te veranderen. Ze heeft u meer kans om uw doelen te bereiken.

Het PEP programma bestaat uit vijf (deels online) bijeenkomsten van 2 uur. Als u meedoet aan het programma krijgt u van ons te horen wanneer, waar en hoe laat de bijeenkomsten zijn. De bijeenkomsten zijn in MMC, locatie Veldhoven of Eindhoven, of online. Een aantal weken na de bijeenkomsten is het mogelijk om contact via de telefoon te hebben.

Kosten

De meeste ziektekostenverzekeraars vergoeden de kosten van psychologische begeleiding als onderdeel van een hartrevalidatie-traject.

Heeft u vragen?

Wilt u meer weten over psychosociale begeleiding of psychologische behandeling in het ziekenhuis, dan kunt u onze website raadplegen (<https://www.mmc.nl/psychologie>). 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. Voor overleg met de verpleegkundig specialist, sportarts of cardioloog kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met polikliniek hartrevalidatie.

- Afdeling medische psychologie (040) 888 92 50
- Polikliniek hartrevalidatie (040) 888 82 20