

Wie niet geleerd heeft hoe hij zich moet beheersen, zal gemakkelijk het slachtoffer worden van zijn eigen impulsiviteit.

- eerst brengen we samen de problematische gedragingen en de omstandigheden waarin die voorkomen, in kaart
- vervolgens leren we je om met beter passende gedragspatronen te reageren op die omstandigheden
- hiervoor worden diverse oefeningen en huiswerk gedaan

Wie staat in voor de begeleiding?

Marina Mallefroy, psycholoog en gedragstherapeut⁽¹⁾, verbonden aan het multidisciplinair hart-revalidatieteam van het CHVZ - UZ Brussel.

Praktische informatie

- u kan als hartpatiënt rechtstreeks op de raadpleging terecht of u wordt verwezen door een geneesheer
- de raadplegingen zijn op afspraak en gaan door in de polikliniek niveau + 1, zone C, lokaal 3 (wachtzaal C41), van maandag tot donderdag, tijdens de kantooruren.

Afspraak voor de consultatie bij de psychologe

- op het nummer **02 477 60 09**
- Aan de afsprakenbalie van het Centrum Hart- en Vaatziekten, UZ Brussel, L.T. Paviljoen +1

⁽¹⁾ erkend door de VVGT (Vlaamse Vereniging Gedragstherapie)

Hoeveel kost een consultatie?

Sinds het KB van mei 1996 inzake Cardiale Revalidatie worden hartrevalidatieverstrekkings, incl. die van de psycholoog, gedeeltelijk terugbetaald door het RIZIV, op voorwaarde dat een terugbetalingsaanvraag voor cardiale revalidatie is gebeurd.

Buiten de cardiale revalidatie geldt het UZ-tarief voor een psychologische raadpleging

Deze folder is indicatief en geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen, risico's zijn er in opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt afzonderlijk, wordt door de arts verstrekt. Volledige of gedeeltelijke overname van de tekst is uitsluitend toegestaan na voorafgaande toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Universitair Ziekenhuis Brussel – CVHZ
Laarbeeklaan 101
1090 Brussel
tel: 02 477 41 11
www.uzbrussel.be – info@uzbrussel.be

Editie: juni 2012



INFORMATIE voor de patiënt

**BIJ DE PSYCHOLOG
OP GESPREK**
méer dan praten alleen

||
Individuele raadpleging bij de
psycholoog/ gedragstherapeut
||



 Centrum voor
Hart- en Vaatziekten

 Universitair Ziekenhuis Brussel

Méér dan praten alleen

Wanneer je met lichamelijke klachten naar een arts gaat, vindt je het vanzelfsprekend dat er na een lichamenlijk onderzoek een advies gegeven wordt. Dus eerst onderzoek, dan behandeling.

Zo gaat het ook wanneer je om hulp komt voor problemen, klachten en symptomen die een psychische oorzaak hebben. Het verloop van een begeleiding/therapie is in te delen in **4 fasen**:

- een **kennismakingsfase**: we bekijken samen WAT precies je hulpvraag is en of gedragstherapie een geschikte aanpak is of er beter verwezen wordt.
- een **onderzoeksfase**: we bekijken samen hoe en wanneer de psychische klachten zijn begonnen, wat de klachten heeft doen ontstaan en wat de klachten in stand houdt. Soms zal daarbij gebruik gemaakt worden van vragenlijsten, klachtenschalen of een psychologische test.
- een **werkfase**: een **persoonlijk behandelplan** wordt opgemaakt, dat we tijdens de volgende consultaties samen doorlopen. We hanteren een psychologische behandelmethode die er van uitgaat dat hoe we **denken, voelen en handelen** gebaseerd is op onze eigen leergeschiedenis. Met behulp van opdrachten en oefeningen wordt nieuw gewenst gedrag aangeleerd en ingeoeffend.
- een **eindfase**: als u zich beter voelt en/of de doelen van de therapie zijn bereikt, wordt het contact geleidelijk afgebouwd. De behandelduur is kort maar varieert per klacht/client.

Mijn denken

We hechten binnen onze psychologische behandelmethode veel belang aan de invloed van het **denken** op het **gevoelsleven**, het **lichamelijk aanvoelen** en het **doen**.

Wie belangrijke zaken en gebeurtenissen in zijn leven gewoonlijk vanuit een negatief standpunt beziet, wordt makkelijker **angstig, somber** of **geïrriteerd**, met alle negatieve gedragingen vandien.

- samen zullen we onderzoeken of die negatieve wijze van denken wel helemaal klopt
- wanneer inderdaad blijkt dat je geneigd bent om té negatief over allerlei zaken te oordelen, zoeken we samen uit welke adequatere manier van denken passend is.
- bij het uitwerken van meer realistische standpunten en gedachten maken we gebruik van specifieke cognitieve oefeningen en huiswerkafspraken

Mijn gevoelsleven

Het doormaken van een hartaandoening kan aanleiding geven tot **gevoelens** van angst en hulpeloosheid of somberheid en neerslachtigheid.

Omdat deze gevoelens als storend en onaangenaam ervaren worden, lijkt het op korte termijn voordelig deze uit het bewustzijn te weren.

Op langere termijn kan dit je echter kwetsbaarder maken voor emotionele stoornissen, zoals depressie en paniek. Daarom blijkt het adaptief en psychologisch voordelig jezelf 'bloot te stellen' aan negatieve herinneringen en de eraan verbonden gevoelens onder de deskundige begeleiding van een therapeut.

- We zullen je leren aangepast om te gaan met je angst en depressieve gevoelens

Mijn lichamenlijk aanvoelen

Bij een té langdurige blootstelling aan stress en onrust kunnen **spanningsklachten** ontstaan. Deze zijn vaak een waarschuwing van het lichaam dat men tijd moet maken voor zichzelf.

- om het algemeen spanningsniveau zo laag mogelijk te houden, leren we je **bewust** te ontspannen door het inoefenen van vaardigheden om een ontspannen gevoel op te roepen
- een juiste manier van ademen is daarbij belangrijk. We leren je de buikademhaling als redder in nood
- via visualisatie en bio-feedback (terugkoppeling van hartslagritmevariabiliteit) leren we je een ontspannen gevoel op te roepen door je een beeld of situatie voor te stellen, waarvan je tot rust komt
- we leren je diep te ontspannen door gebruik te maken van het verschil tussen spanning en ontspanning in de progressieve spierrelaxatie
- we leren je diep te ontspannen door te letten op innerlijke gewaarwordingen (zoals warmte en zwaarte) in diverse lichaamsdelen

Mijn handelen

Binnen onze behandelmethode hechten we ook veel belang aan het **gedrag** van cliënten.

Hoe men handelt bepaalt immers in belangrijke mate hoe men zich voelt.

Wie geneigd is om uit angst bepaalde zaken uit de weg te gaan, zal zijn angst vaak eerder versterken dan verminderen.

Wie niet goed weet hoe hij zijn mening het beste naar voor kan brengen, zal eerder onzeker of juist geïrriteerd worden.