

## De medisch psycholoog binnen de hartrevalidatie

In deze folder leest u meer over de rol van de medisch psycholoog bij de hartrevalidatie en het psychosociale groepsprogramma dat onderdeel is van de hartrevalidatie.

### Impact

Het krijgen van een hart- of vaatziekte, de onderzoeken en de behandelingen hebben vaak een grote impact. Niet alleen lichamelijk kost het aanpassingen, maar ook emotioneel. Emotionele reacties, stress en spanningen kunnen invloed hebben op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Ook kunnen deze reacties het gevolg zijn van hart- en vaatziekten.

Mensen met hart- en vaatziekten ontwikkelen vaak angst- of panieklachten, bijvoorbeeld om opnieuw een hartinfarct te krijgen. Bij angst- of panieklachten laat het lichaam een stressreactie zien waardoor symptomen zoals pijn op de borst, hartkloppingen, zweten of kortademigheid kunnen ontstaan. Deze symptomen lijken op de symptomen van hartklachten. Dit komt vaak voor.

### De rol van de medische psychologie binnen de hartrevalidatie

Op de afdeling Psychologie & Psychiatrie werken psychologen en psychiaters. De psycholoog in het ziekenhuis wordt 'medisch psycholoog' genoemd. De medisch psycholoog heeft specifieke kennis van de psychologie en geneeskunde. Psychologen van de afdeling Psychologie & Psychiatrie weten veel van mentale factoren die een rol spelen bij de oorzaken en gevolgen van de ziekte en het ziek zijn. Via een medisch specialist (bijvoorbeeld de cardioloog) of verpleegkundig specialist kunt u worden verwezen naar een medisch psycholoog.

### Wanneer medische psychologie inschakelen?

Er kunnen veel verschillende emotionele reacties ontstaan door een hartaandoening. Veel van deze reacties zijn normaal. U hoeft dan niet meteen naar een psycholoog. Het is wel belangrijk om een verwijzing naar de medisch psycholoog te vragen als u:

- moeite heeft met de verwerking van de hartaandoening of de hartoperatie;
- problemen heeft met de aanpassing aan de ziekte in het dagelijks leven;
- somberheid ervaart;
- erg veel angst heeft voor een medische behandeling;
- stress- en spanningsklachten heeft, deze aanwezig blijven en een slechte invloed hebben op uw gezondheid;
- het niet lukt om zelf uw gedrag te veranderen of de verandering van uw gedrag vol te houden.

Als een van deze punten voor u geldt, of als u om een andere reden graag wilt praten met een psycholoog, kunt u dit laten weten aan de cardioloog of de verpleegkundig specialist.

## Intake

De psycholoog houdt altijd eerst een intakegesprek met u. Tijdens dit gesprek worden uw klachten besproken en wordt gekeken naar de hulp die het beste bij u past. Na het intakegesprek zijn er verschillende mogelijkheden:

- Uw klachten kunnen beter behandeld worden door een psycholoog buiten het ziekenhuis. Dit is bijvoorbeeld het geval als de klachten niet te maken hebben met de medische gebeurtenis. In dit geval wordt u doorverwezen.
- Uw klachten kunnen wel in het ziekenhuis behandeld worden. In dit geval krijgt u persoonlijke gesprekstherapie.

## PEP-module

Binnen de hartrevalidatie is niet alleen aandacht voor het herstel van het lichaam, maar ook voor het psychosociale herstel. Hoe gaat u bijvoorbeeld om met een veranderend energieniveau? En hoe kunt u weer vertrouwen krijgen in uw eigen lichaam? Uw cardioloog of verpleegkundig specialist bespreekt met u de mogelijkheid om deel te nemen aan de PEP-module (PEP: psycho-educatieve preventiemodule).

## Bijeenkomsten

De PEP-module bestaat uit 2 bijeenkomsten van twee uur en geeft meer informatie over het psychosociale herstel. De module wordt gegeven door de medisch psycholoog of een maatschappelijk werker en wordt in een groep van 5 tot 10 medepatiënten gegeven.

### Eerste bijeenkomst

Tijdens de eerste bijeenkomst wordt gepraat over verwerking en over een verandering in het energieniveau. Veel mensen krijgen na een hartincident te maken met deze verandering.

### Tweede bijeenkomst

Bij de tweede bijeenkomst staan stress, gedachten en het omgaan met een terugval centraal.

## Individueel of in een groep

Het is ook mogelijk om de PEP-module alleen te volgen, bijvoorbeeld als iemand niet in een groep wil deelnemen. Toch wordt het aangeraden om de PEP-module in een groep te volgen. Veel mensen geven aan dat het volgen van de module in een groep een aanwinst is en dat ze veel aan elkaar kunnen hebben. Tijdens de module is er aandacht voor persoonlijke ervaringen.

## Na de module

Als er na de PEP-module behoefte is aan extra behandeling of begeleiding, kan verwezen worden naar de medisch psycholoog of maatschappelijk werker.

## Vragen

Wilt u meer weten over de PEP-module of over de mogelijkheden voor psychologische behandeling? Neem dan contact op met de afdeling Psychologie & Psychiatrie of Hartrevalidatie.

- Maandag t/m vrijdag
- Van 08.00 tot 17.00 uur

- Psychologie & Psychiatrie (070) 210 2086
- Hartrevalidatie (070) 210 2305

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

250101082023