

- we zullen je leren hoe je gedrag te beheersen
- we zullen je slaapproblemen aanpakken
- we hanteren een psychologische behandel-methode die er van uitgaat dat hoe we denken, voelen en handelen, gebaseerd is op onze leergeschiedenis
- we bekijken samen hoe en wanneer de klachten zijn begonnen, wat de klachten heeft doen ontstaan en wat de klachten in stand houdt
- met behulp van opdrachten en oefeningen wordt nieuw gewenst gedrag aangeleerd en ingeoefend
- elke raadpleging duurt 50 minuten

Wie staat in voor de begeleiding?

Marina Mallefroy, psycholoog en gedrags-therapeut(ĳ), verbonden aan het multidisciplinair hartrevalidatieteam 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

Hoeveel kost een consultatie?

Sinds het KB van mei 1996 inzake Cardiale Revalidatie worden hartrevalidatieverstrekingen, 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.

Universitair Ziekenhuis Brussel - CVHZ

Uitgave: juni 2012

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. G. Van Camp

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



Centrum voor
Hart- en Vaatziekten



Informatie voor de patiënt

ZET JE HART UIT JE HOOFD

Individuele stresshantering op maat door een psycholoog/ gedragstherapeut

“mijn hart zit in mijn hoofd”

Mensen verschillen erg in het verloop van het herstel na een hartaandoening of hartchirurgische ingreep.

Het doormaken van een hartaandoening kan zélf als een stressvolle gebeurtenis ervaren worden.

Herken jezelf in het onderstaande:

“ik ben nooit meer gerust ... zie dat het opnieuw gebeurt ...”

“ik denk nog erg veel aan wat mij overkomen is, zélf al probeer ik dat niet te doen”

“ik praat er liever niet meer over met anderen, want dat geeft alleen maar nare gedachten en gevoelens”

“mijn vrouw/man zegt me dat ik erg veranderd ben sinds mijn hartaandoening”

Daarnaast kan er ook sprake zijn van stress, die samenhangt met de levensomstandigheden van de persoon (werkstress, relationele stress, belastende levensgebeurtenissen).

stress . . . wat is dat?

Om dit duidelijk te maken, maken we gebruik van **de metafoer van de weegschaal**.

Het leven stelt voortdurend bepaalde eisen aan mensen. Een persoon kan goed functioneren wanneer er een **evenwicht** is tussen de gestelde eisen (verplichtingen, problemen en levensgebeurtenissen), wat we **de draaglast** noemen, en **zijn draagkracht** (aanleg, geestelijke en lichamelijke ontwikkeling, vrijheid en mogelijkheden om met de draaglast om te gaan, sociale ondersteuning).

De weegschaal of situatie is in balans.

Stress ontstaat wanneer **de draaglast hoger is dan de draagkracht** en de weegschaal doorslaat. De situatie is in disbalans: er is geen evenwicht meer tussen de feitelijke of waargenomen eisen en vermogens.

Gevolg: optreden van fysieke en psychische stressreacties.

Er zijn twee manieren om het evenwicht te herstellen:

- de draaglast of gestelde eisen verminderen
- de draagkracht vergroten door rust en ontspanning beter in te plannen, meer sociale steun te mobiliseren, assertiever op te treden enz...

stress . . . een dooddoener?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat stress de vorming van atherosclerose en ongunstige cardiale gebeurtenissen bevordert.

(Rozanski A. et al. J Am Coll Cardiol 2005; 4 (5): 637-51)

Het goede nieuws!

Het **aangepast hanteren van stress- of spanningsklachten** samen met het beheersen van andere risicofactoren, werkt **beschermend** tegen een ongunstige evolutie van de hartaandoening.

Als je stress en spanning in een vroeg stadium leert hanteren, kan je nadien grotere problemen voorkomen!

Stresshantering op maat

De begeleiding is op maat, d.w.z. er wordt rekening gehouden met je persoonlijke situatie en je ervaringen:

- samen zullen we inzicht verwerven in jouw stress
- we zullen je leren hoe je lichaam te beheersen met de hulp van een biofeedbackmethode, waarbij directe terugkoppeling gebeurt van de hartslagvariabiliteit samenhangend met aversieve/gewenste emoties
- we zullen je leren je denken te beheersen
- we zullen je leren aangepast om te gaan met je angst en depressieve gevoelens