

# Training 'Hoofd, hart en handvat(t)en'

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie



# Inleiding

De training 'Hoofd, hart en handvat(t)en' is een onderdeel van uw hartrevalidatie. De coördinator hartrevalidatie heeft u verwezen of u heeft zich zelf aangemeld na de informatiebijeenkomst. In deze folder leest u wat u kunt verwachten van het eerste gesprek met de psycholoog van de afdeling Medische Psychologie. Daarnaast leest u meer over de training 'Hoofd, hart en handvat(t)en'.

## De psychologen

Een lichamelijke aandoening kan ingrijpende gevolgen hebben voor uw dagelijks functioneren. Als u uit balans raakt, is het begrijpelijk dat psychische klachten kunnen ontstaan, zoals angst of somberheid. Meestal verminderen deze klachten na verloop van tijd vanzelf. Als ze langer blijven bestaan, is het belangrijk om hier aandacht aan te besteden. De psychologen van de afdeling Medische Psychologie zijn gespecialiseerd in het stellen van een diagnose. Verder behandelen zij psychische klachten die zijn ontstaan bij een lichamelijke aandoening.

## Het intakegesprek

Het doel van het intakegesprek met de psycholoog is om samen met u te bekijken of het volgen van de groepstraining zinvol voor u is. De psycholoog vraagt daarom uitgebreid naar uw klachten. Natuurlijk kunt u ook zelf vragen stellen.

Zo nodig kan in overleg besloten worden dat een andere vorm van behandeling beter bij u past bijvoorbeeld individuele begeleiding. Uw partner of een goede bekende is van harte welkom bij dit gesprek.

Het intakegesprek duurt maximaal 45 minuten.

## De groepstraining

De training 'Hoofd, hart, handvat(t)en' wordt gegeven door de psycholoog. Er wordt gewerkt in kleine groepen van ongeveer acht deelnemers. Zowel patiënten als hun partners kunnen deelnemen.

Het doel van de training is om u beter te leren omgaan met de gevolgen van uw hartaandoening. In vijf bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Het omgaan met stress.
- Het omgaan met gevoelens van frustratie en irritatie.
- Het belang van communicatie.
- Het omgaan met gevoelens van angst en somberheid.
- Grenzen stellen en perfectionisme.

Iedere bijeenkomst duurt 2 uur.

U werkt met een cursusboek. Deze krijgt u bij de eerste bijeenkomst.

Tijdens de training krijgt u informatie van de psycholoog. U kunt er uw ervaringen bespreken. Daarbij bepaalt u zelf wat u wilt vertellen en wat niet. Daarnaast worden er oefeningen gedaan. Ook wordt er gebruik gemaakt van huiswerkopdrachten. Thuis leest u het cursusboek door. De geleerde dingen kunt u in uw dagelijkse leven gaan gebruiken.

Nadat u de trainingen heeft gevolgd, komt u nog een keer als groep terug voor een evaluatie. Tijdens deze bijeenkomst kunt u aangeven of u baat heeft gehad bij de training en of dit voldoende is om verder te kunnen.

Aan de training, het cursusboek en de gesprekken op de afdeling Medische Psychologie zijn voor u geen kosten verbonden.

# Privacy en patiëntenrecht

Wij hechten grote waarde aan een zorgvuldige bejegening en het beschermen van uw persoonlijke gegevens. Bij het secretariaat van de afdeling Medische Psychologie kunt u de folders 'Uw rechten en plichten als ziekenhuispatiënt' en 'De afdeling Medische Psychologie' opvragen. Ook kunt u kijken op onze website [www.asz.nl](http://www.asz.nl).

## Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de afdeling Medische Psychologie, tel. (078) 654 29 84. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)





Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2020  
pavo 1120