

Medische psychologie

Adem- en Ontspannings-therapie (AOT) **(16-23 jaar)**

antonius 
ziekenhuîs

Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep

Jouw klinisch psycholoog heeft voorgesteld om je te verwijzen naar een adem- en ontspanningstherapeut. In deze folder lees je wat adem- en ontspanningstherapie inhoudt, bij welke klachten dit kan helpen en over de manier van werken.

Over spanning

Spanning is nuttig. Iedereen bouwt spanning op, om in tijden van drukte of situaties vol stress goede resultaten te kunnen blijven leveren. Maar als de spanning lang in het lichaam blijft, raak je eraan gewend en kunnen er op den duur klachten ontstaan. Adem- en Ontspanningstherapie (AOT) kan je helpen om minder gespannen te zijn.

Wat is Adem- en Ontspanningstherapie (AOT)?

Ademtherapie helpt je om op een natuurlijke en ontspannen manier te ademen. Dit is door het hele lichaam voelbaar. Ontspanningstherapie helpt je om spanning op te merken in jouw lijf en/of jouw hoofd. Met AOT ontdek je hoe jij met spanning omgaat en je leert hoe je zelf je spanning kunt regelen. Dit zorgt voor een balans tussen spanning en ontspanning. Dit leer je door te oefenen.

Bij welke klachten kan AOT helpen?

- Klachten door stress: zoals hyperventilatie (verkeerd ademen), vermoeidheid.
- Hoofdpijn, buikpijn, problemen met slapen of concentreren.
- Psychische problemen: zoals angst, paniek, somberheid.
- Pijnklachten: bijvoorbeeld in rug- en nek.
- Lichamelijke ziekte die spanningen geeft, zoals problemen met de longen.

De behandeling

Tijdens de eerste 4 behandelingen wordt het duidelijk of er verband is tussen jouw klachten en een verhoogde spanning. Als dat het geval is, zullen de klachten na de behandeling verbeteren. Tijdens de behandeling ga jij op zoek naar dat wat extra spanning in jouw lijf geeft en jij leert hoe deze door jezelf verminderd kan worden. De oefeningen kunnen zowel liggend, zittend of staand gedaan worden. Iedereen kan het, het lijkt op gewone houdingen in het dagelijks leven. Ook zijn handgrepen mogelijk (technieken waarbij de handen van de therapeut de beweging volgen en/of maken). Tijdens de behandelingen wordt het duidelijk of de klacht reageert op de ontspanning. Jij leert hoe je op spanning reageert. En jij leert er anders mee om te gaan. Hierdoor ben jij in staat om spanningsklachten in de toekomst te voorkomen.

Jij ontdekt wat jij zelf kunt doen: bijvoorbeeld vaker rustpauzes nemen, het ademen regelen, de schouders of kaken bewust loslaten, de aandacht verleggen, etc.

Hoe vaak ga je naar AOT?

De gemiddelde duur van de therapie is 6 tot 8 behandelingen. Soms zijn meer behandelingen nodig. Hoe vaak jij komt, bespreek je samen met jouw behandelaar. Het effect wordt tussentijds en na afloop besproken.

Over de behandelaren

Een Adem- en Ontspanningstherapeut heeft een pedagogische (opvoedkundige), psychosociale, medische of paramedische achtergrond en een driejarige opleiding AOT gevolgd en is registerlid van de beroepsvereniging VDV. (Van Dixhoorn Vereniging).

Algemene informatie

De grondlegger van AOT is dr. J.J. van Dixhoorn, hij is arts en opleider. Hij heeft de methode ontwikkeld en de invloed van het je bewust worden en in balans brengen van stress, getoetst bij hartpatiënten.

Informatie over de achtergrond van AOT, publicaties, onderzoeksresultaten, enz. zijn te vinden op de website: www.methodevandixhoorn.com

Vertrouwelijke informatie

De AOT-therapeut heeft, net als de klinisch psycholoog, een beroepsgeheim. Als dat belangrijk is, wordt informatie met jouw toestemming gegeven aan jouw klinisch psycholoog. Ook informatie geven aan andere hulpverleners binnen of buiten het ziekenhuis gebeurt alleen na jouw toestemming.

Dossierbeheer en inzage recht

Gegevens worden vastgelegd in een elektronisch patiënten dossier. Dit is een afgeschermd gedeelte en niet toegankelijk voor de medewerkers die niet bij jouw behandeling betrokken zijn. Dit dossier wordt momenteel minimaal 15 jaar na het beëindigen van de behandeling bewaard. Daarna wordt het dossier vernietigd. Je hebt recht op inzage in de gegevens in het dossier. Daarnaast heb je ook het recht bepaalde gegevens te laten vernietigen, verbeteren of verwijderen uit het dossier.

Klachten en bewaken van kwaliteit.

Alle gecertificeerde Van Dixhoorntherapeuten worden begeleid en gesteund door de Adem- en Ontspanningstherapie Stichting (AOS). Deze stichting bewaakt en bevordert de kwaliteit van de therapeuten. Dit om je de best mogelijke behandeling te kunnen geven. Maar het kan gebeuren dat je niet tevreden bent.

Als er zaken zijn die je niet begrijpt of waar jij ontevreden over bent, kun jij dat met de behandelaar of met het hoofd van de psychosociale afdeling bespreken.

Als dit niet tot een oplossing leidt kun je contact opnemen met de klachtenfunctionaris van het ziekenhuis. (Zie de folder: "Klachten...niet wachten".)

Voor vragen en klachten kun je ook terecht bij de Van Dixhoorn Vereniging, via de website:
www.vandixhoornvereniging.nl

Vragen

Als je na het lezen van deze folder vragen hebt, kun je op ma t/m do bellen met Mevr. K. de Schiffart, adem- en ontspanningstherapeut, Vakgroep Medische Psychologie
Telefoonnummer: (0515) 48 83 51.

Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Vissersburen 17
8531 EB Lemmer

Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek

Telefoon
0515 - 48 88 88

www.mijnantonius.nl

20-06-2016