

Medische psychologie

Adem- en Ontspannings-therapie (AOT)



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

Uw klinisch psycholoog heeft voorgesteld om u te verwijzen naar een adem- en ontspanningstherapeut. In deze folder leest u wat adem- en ontspanningstherapie inhoudt, bij welke klachten dit geïndiceerd is en over de manier van werken.

Over spanning

Spanning is nuttig. Ieder mens bouwt spanning op, om in tijden van drukte of situaties vol stress op de been te blijven. Maar als de spanning in het lichaam blijft, terwijl de oorzaak is verdwenen, ontstaan klachten. Deze verminderen of verdwijnen als de spanning afneemt. Adem- en Ontspanningstherapie (AOT) kan hierbij helpen.

Wat is Adem- en Ontspanningstherapie (AOT)?

Ademtherapie is het helpen herstellen van een natuurlijke en ontspannen adembeweging. Dit is door het hele lichaam voelbaar. Ontspanningstherapie is het bewust worden van lichamelijke en psychische (mentale) gespannenheid en het leren omgaan hiermee. Met AOT krijgt u inzicht in hoe u met spanning omgaat en u leert hoe u zelf uw spanning kunt reguleren, zodat er balans ontstaat tussen spanning en ontspanning. Dat leert u via oefeningen en instructies tijdens de behandelingen.

Bij welke klachten is AOT zinvol?

Klachten die verband houden met spanningen waarvoor geen duidelijke lichamelijke aandoening gevonden is, zoals hyperventilatie (verkeerd ademen), gevoel van gespannenheid, vermoeidheid, hoofdpijn, buikpijn en problemen met slapen of concentreren.

- Psychische problemen: zoals angst, depressie, fobieën, paniek, verwerking van trauma's.
- Problemen door lichamelijk functioneren: houdings- en ademproblemen, rug- en nekklachten, chronische pijn, CANS (problemen in het gebied van arm, nek en schouder), slechte balans van de romp, whiplash of problemen met de stem.
- Problemen met lichamelijke oorzaak die tot spanningen kunnen leiden, zoals neurologische problemen, hart- en longproblemen.

De behandeling

In de eerste 4 behandelingen wordt vastgesteld of AOT voor u zinvol is. Tijdens deze behandelingen wordt onderzocht of er bij u sprake is van verhoogde spanning. Als dit het geval is, zullen de klachten reageren en verbeteren. Door de AOT leert u via aandacht, voorstelling (zelfsuggestie), houding, beweging en ademhaling of een probleem samenhangt met een verhoogde spanning en u leert hoe deze door uzelf verminderd kan worden. De oefeningen en instructies kunnen in verschillende houdingen gedaan worden (liggend, zittend of staand). Ze zijn in principe door iedereen uit te voeren en sluiten aan bij 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 klachten reageren op de ontspanning. Er ontstaat inzicht in de aard van de reactie; is dat vooral een psychische of lichamelijke afname van spanning? Komt het door de verbeterde kwaliteit van bewegen of omdat u anders omgaat met uw ademhaling? Ook kunt u nieuw inzicht in de inhoud en betekenis van spanning krijgen. Door het ontstane inzicht bent u in staat om klachten in de toekomst te voorkomen. Hierdoor blijft u niet afhankelijk van behandeling. U ontdekt wat u zelf kunt doen: vaker rustpauzes nemen, het ademen regelen, de schouders of kaken bewust loslaten, de aandacht verleggen, etc.

Behandelduur

De gemiddelde duur van de therapie is 6 tot 8 behandelingen. Soms zijn meer behandelingen nodig. Het aantal en hoe vaak bespreekt u samen met uw behandelaar. Het resultaat wordt regelmatig met u besproken.

Over de behandelaren

Een Adem- en Ontspanningstherapeut heeft een pedagogische, 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 heeft het in goede banen brengen van stress wetenschappelijk getoetst bij hartpatiënten.

Informatie over de achtergrond van AOT, publicaties, onderzoeksresultaten, enz. is 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 uw toestemming gegeven aan uw klinisch psycholoog. Ook het informeren van andere instanties of hulpverleners binnen of buiten het ziekenhuis gebeurt alleen na uw 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 uw 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 bijgestaan door de Adem- en Ontspanningstherapie Stichting (AOS). Deze stichting bewaakt en bevordert de kwaliteit van de therapeuten. Dit om u de best mogelijke behandeling te kunnen geven. Maar het kan gebeuren dat u niet tevreden bent. Als er zaken zijn die u niet begrijpt of waar u ontevreden over bent, kunt u dat met de behandelaar zelf bespreken of met het hoofd van de psychosociale afdeling.

Als dit niet tot een oplossing leidt, kunt u contact opnemen met de klachtenfunctionaris van het ziekenhuis. Zie ook de folder: "Klachten...niet wachten".

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

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie vragen hebt, kunt u 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