

Medische psychologie

Verwijzing naar de afdeling Medische Psychologie

U bent door uw medisch specialist of huisarts verwezen naar de afdeling medische psychologie omdat u lichamelijke klachten heeft.

Iedereen heeft wel eens last van psychische klachten zoals sombere gevoelens, stress of angsten.

Ook heeft iedereen wel eens lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn of moe zijn. Lichamelijke klachten kunnen veroorzaakt worden door een ziekte, maar dat hoeft niet altijd.

Hoe u denkt en hoe u doet, heeft invloed op wat u voelt. Als u ziek bent, kunt u veel klachten hebben en dit kan veel betekenen voor uw dagelijkse leven. De lichamelijke klachten kunnen dan invloed hebben op uw emoties. Dit kan u bijvoorbeeld verdrietig, boos of bang maken.

Maar andersom kan ook, dat emoties invloed kunnen hebben op lichamelijke klachten. Door verdriet, boosheid of angst kunt u bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, buikpijn of kunt u zich erg moe voelen. Ook kunnen de klachten van uw ziekte erger worden.

Het is dan belangrijk om op zoek te gaan naar de samenhang tussen uw klachten.

Wat kan de medisch psycholoog voor u doen

De psychologen van de afdeling medische psychologie zijn deskundig op het gebied van lichamelijke klachten en de emoties die daarmee te maken hebben. Ze kijken naar hoe lichamelijke klachten en emoties met elkaar samenhangen. De psycholoog kan u helpen zodat de klachten minder invloed hebben op uw dagelijkse leven.

Vorbereiding

Een afspraak maken

Als u bent verwezen naar de afdeling medische psychologie, neemt de secretaresse contact met u op om een afspraak te maken. Dit gebeurt per e-mail, brief of telefoon.

Invullen vragenlijsten

Voor uw eerste afspraak krijgt u een e-mail met een link naar een paar vragenlijsten. Hierbij is het belangrijk dat u de vragen invult vanuit hoe u er zelf tegenaan kijkt.

Wilt u de vragenlijsten op zijn laatst 2 dagen voor uw afspraak invullen? Zo kan de psycholoog zich goed voorbereiden op het gesprek.

Gesprek met de psycholoog

Tijdens de eerste afspraak heeft u een kennismakingsgesprek met de psycholoog. Dit gesprek gaat vooral over uw klachten en hoe u die ervaart. Om uw klachten goed te kunnen begrijpen, wil de psycholoog ook meer weten over uw leven.

Het gesprek duurt ongeveer een uur. U mag een naaste meenemen.

Neuropsychologisch onderzoek

Soms wordt na het kennismakingsgesprek een (neuro)psychologisch onderzoek gedaan. Hiervoor krijgt u een nieuwe afspraak.

Tijdens dit onderzoek neemt een psychodiagnostisch werkende tests en/of vragenlijsten bij u af. Met de tests wordt bijvoorbeeld uw intelligentie, geheugenfunctie of concentratievermogen gemeten. Welke tests u krijgt, hangt af van uw klachten. Er kunnen vragenlijsten worden gebruikt om meer te weten te komen over de achtergrond van uw klachten.

Het onderzoek duurt ongeveer een halve dag.

Psychologische behandeling

Samen met de psycholoog gaat u op zoek naar wat kan helpen om beter te worden. Verandering vraagt tijd, inzet en oefening.

Het kan zijn dat de psycholoog u adviseert om te beginnen met een psychologische behandeling. De psycholoog zelf kan kortdurende behandelingen geven.

De behandeling is meestal zo'n 5 tot 10 keer. U kunt de behandeling alleen doen of samen met uw partner.

Het kan ook zijn dat de psycholoog u verwijst naar een andere behandelaar of instelling.

Ook is het mogelijk om deel te nemen aan een groepsbehandeling. Bij een groepsbehandeling krijgt u niet alleen informatie, advies en hulp bij het opvolgen van de adviezen, maar heeft u ook contact met mensen die vergelijkbare ervaringen hebben (lotgenotencontact).

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk:

- Cognitieve gedragstherapie
- Traumabehandeling
- ACT (Acceptance and Commitment Therapy)
- Lichamelijke training

- **Cognitieve gedragstherapie**

Dit is een actieve en doelgerichte therapie waarmee u in het dagelijkse leven aan de slag gaat. Door te oefenen leert u vaardigheden die u uw hele leven kunt gebruiken.

Samen met de psycholoog bespreekt u uw problemen, werkt u aan het bereiken van uw doelen en probeert u meer controle over uw problemen te krijgen. Door samen na te denken, dingen uit te zoeken en vooral dingen uit te proberen, kunnen de gedachten en het gedrag dat u in de weg zit, veranderen.

Deze therapie kan zowel bij volwassenen als bij kinderen worden gebruikt.

- **Traumabehandeling**

Sommige gebeurtenissen kunnen grote invloed hebben op iemands leven.

Dat kan bijvoorbeeld ook een ervaring in het ziekenhuis zijn. Vaak blijven herinneringen aan zo'n gebeurtenis terugkomen als angstige herbelevingen, nachtmerries, angstige reacties of vermijding.

EMDR is een behandeling die er voor kan zorgen dat nare gebeurtenissen minder invloed hebben op uw leven.

- **ACT (Acceptance and Commitment Therapy)**

Bij ACT draait het om het accepteren van uw problemen. U leert om het gevecht met nare emoties, gedachten en lichamelijke gevoelens te stoppen. Op die manier maakt u ruimte vrij voor dingen die echt belangrijk voor u zijn. Het doel van ACT is niet om klachten op te lossen of te verminderen, maar om geestelijk sterker te worden.

- **Lichamelijke training**

Bij deze behandeling leert u vooral bepaalde vaardigheden aan, zoals adem- en ontspanningsoefeningen.

Wilt u meer weten?

De volgende websites geven u meer informatie over de verschillende behandelingen:

[Cognitieve gedragstherapie \(CGT\)](#)

[Vereniging EMDR Nederland](#)

[ACT](#)

Kosten van de behandeling

- Als u door een medisch specialist in het ziekenhuis bent verwezen, worden de kosten helemaal vergoed door uw zorgverzekeraar.
- Als u door de huisarts bent verwezen, wordt de hulp van de medische psychologie “GGZ-zorg” genoemd. De kosten van GGZ-zorg worden vergoed door die zorgverzekeraars waarmee de medische psychologie een contract heeft.

U moet nog wel eerst uw eigen risico betalen. Bij GGZ-zorg staat de diagnose (vastgesteld probleem) en het soort zorg op de rekening aan de zorgverzekeraar vermeld. Als u dat niet wilt, laat u dat dan aan uw psycholoog weten.

Twijfelt u of de behandeling wel wordt vergoed? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Therapieland

Het kan zijn dat uw psycholoog u voorstelt om, als aanvulling op de gesprekken, ook een online behandeling te volgen bij Therapieland. De psycholoog zal u daar dan uitleg over geven.

Contact

Heeft u vragen? Neemt u dan gerust contact op met de afdeling Medische Psychologie.

U kunt contact opnemen via de BeterDichtbij app.

Heeft de afdeling Medische Psychologie u nog niet uitgenodigd voor het gebruik van BeterDichtbij? Dan kunt u bellen.

T: 0515 - 48 83 51

Heeft u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?
Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl