

Psychologische revalidatie

In de revalidatie van AZ Alma is er een multi-disciplinaire samenwerking waarbinnen er ook voldoende oog is voor het psychische luik binnen een revalidatieproces.

De vragen waarmee patiënten naar de revalidatie komen zijn zeer divers. Toch blijkt er vaker wel dan niet ook een belangrijke psychische component aanwezig te zijn. Dit kan bijvoorbeeld gaan over het omgaan met fysieke beperkingen of ondersteuning bij het opbouwen van een gezonde levensstijl. Er wordt ook overlegd binnen het team om zo een volledig beeld te krijgen en een optimale begeleiding te bieden aan de patiënt.

Psychologische groepsbegeleiding

Omgaan met beperkingen

Mensen willen bovenal gelukkig zijn. Ze gaan op zoek naar een plek waar ze zichzelf kunnen zijn, omringen zich met mensen waar ze zich verbonden mee voelen en trachten de dingen die ze belangrijk vinden op een goede manier te volbrengen.

Helaas kent het leven ook tegenslagen en dan moeten mensen op zoek gaan naar een nieuw evenwicht. Zo ook als mensen geconfronteerd worden met lichamelijke beperkingen.

De beperkingen kunnen soms heel ingrijpend zijn met de nodige gevolgen op vlak van werk, vrije tijd en sociale relaties. Toch blijkt ook de manier waarop met de beperkingen wordt omgegaan en de steun die mensen hierin krijgen, een beslissende rol te spelen op de mate waarin mensen opnieuw een goede levenskwaliteit kunnen opbouwen. Het is op dit vlak dat de psychologen binnen revalidatie ondersteuning bieden.

Er worden op regelmatige basis groepsbegeleidingen voorzien voor diverse patiëntengroepen (bijvoorbeeld patiënten met neurologische aandoeningen, OLK, rug- en nekklachten). In deze groepen worden psychologische thema's besproken die frequent voorkomen binnen de patiëntengroep. Een voorbeeld is communicatie met anderen over de beperkingen, het aanpassen van de levensstijl en de frustraties daarover, de stress die het dagelijkse leven met een beperking teweegbrengt ...

Naast de psycho-educatie die wordt aangeboden door de begeleidende psycholoog, wordt er ook veel ruimte voorzien voor het gesprek tussen de patiënten onderling, zodat zij elkaar kunnen steunen en verder helpen, bijvoorbeeld via het uitwisselen van tips.

Veranderingen in de levensstijl

Het veranderen van de levensstijl is meer dan een kwestie van weten hoe het anders moet.

Gewoontes aanpassen is voor velen een moeizaam proces dat met vallen en opstaat verloopt. In de weg naar een nieuwe levensstijl kan psychologische begeleiding een belangrijke rol spelen.

Patiënten die willen werken aan een gezondere levensstijl (Leven In Balans) kunnen deelnemen aan het groepsprogramma "eet en denk gezond". Het uitgangspunt van deze sessies is, dat in een gezonde levensstijl ruimte wordt gegeven aan voldoende beweging en gezond eten maar ook aan emotioneel welzijn. We staan stil bij thema's als motivatie om deel te nemen aan het programma, specifieke en haalbare doelen op vlak van zelfzorg (voeding, beweging en emotioneel welzijn) worden opgesteld en geëvalueerd, veel voorkomende valkuilen en hindernissen worden besproken en er worden tips uitgewisseld om op lange termijn een gezonde levensstijl te ontwikkelen en behouden.

Individuele psychologische begeleiding

Voor sommige patiënten is een individueel traject aangewezen. In het revalidatietraject zitten drie individuele consulten bij de psychologen inbegrepen. Meerdere consultaties zijn mogelijk mits extra tarificatie. In een individueel traject kan ruimte gemaakt worden voor meer specifieke vragen en problemen waarmee de patiënt worstelt.



Bij een individueel traject zal de psycholoog samen met de patiënt op zoek gaan naar de hulpvraag van de patiënt. Wat wenst de patiënt te halen uit een individueel traject en kan de desbetreffende psycholoog hierop ingaan of is doorverwijzing noodzakelijk? Soms wordt een psychotherapeutische behandeling voorgesteld, waarbij wordt gewerkt rond belangrijke thema's voor de patiënt. Voorbeelden zijn patiënten die te kampen hebben met stress, burn-out, angst, eetproblemen of depressieve klachten. Maar ook het omgaan met verlies van dierbare personen, bepaalde relationele patronen die zich steeds herhalen, levensfasevragen (welke richting uit te gaan, identiteit, ...) en meer, kunnen aan bod komen in een individueel traject.

Contactgegevens

Joke Verstuyf

E-mail: joke.verstuyf@azalma.be

Tel.: 09 310 13 25

Julie Van Der Jeught

E-mail: julie.vanderjeught@azalma.be

Tel.: 09 310 10 91

Contactinfo

vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

Revalidatie psychologie

