

Behandeling met EMDR

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Een groot deel van de getroffen personen 'verwerkt' deze ervaringen op eigen kracht. Bij anderen ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om zich opdringende herinneringen aan de schokkende gebeurtenis, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen; 'flashbacks') en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Men spreekt dan meestal van een 'post traumatische stressstoornis' (PTSS).

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een verkeersongeval of een geweldsincident. Het is meer dan 25 jaar geleden voor het eerst beschreven door de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. Deze procedure is in de jaren daarna verder uitgewerkt en ontwikkeld tot een volwaardige en effectieve methode. Een verklaring voor de werkzaamheid van EMDR is dat het terugdenken aan een nare herinnering in combinatie met de afleidingen ervoor zorgt dat het natuurlijke verwerkingssysteem wordt gestimuleerd. Deze brochure is bedoeld om u informatie te geven over de gang van zaken voor, tijdens en na de behandeling.

Wie komen in aanmerking voor deze behandeling?

- EMDR is bedoeld voor de behandeling van mensen met PTSS en andere traumagerelateerde angstklachten. Dit zijn klachten die zijn ontstaan als direct gevolg van een concrete, akelige gebeurtenis en waarbij het denken aan deze gebeurtenis nog steeds een emotionele reactie oproept.
- In het begin van de EMDR therapie besteed men uitgebreid aandacht aan de oorzaak en achtergronden van uw klachten. Daarnaast wordt er een taxatie gemaakt van een aantal individuele kenmerken waaronder de persoonlijke draagkracht en de last die u van de klachten ondervindt. Hieruit zal blijken of een gerichte traumabehandeling op dat moment nodig is, en of daarvoor EMDR kan worden gebruikt.

Wie voert de behandeling uit?

De behandeling wordt uitgevoerd door uw behandelend psycholoog.

De behandeling

EMDR werkt vaak snel. Daarnaast kan het ook een intensieve therapie zijn. Daarom zal de therapeut niet alleen vertellen wat hij gaat doen en waarom, maar ook uitgebreid uitleggen hoe u uw emoties zo goed mogelijk de baas kunt blijven.

De therapeut zal u vragen aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna start het verwerkingsproces. De therapeut zal u vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende stimulus. In veel gevallen is dat door te kijken naar de lichtjes op een lichtbalk, of door trillende sensoren in de hand. Hierbij gaat het om series ('sets' genoemd) van ongeveer 30 seconden. Na elke set vindt er rust plaats. De therapeut zal u dan vragen wat er in uw gedachten naar boven komt. De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties.

Duur van de behandeling

De behandeling duurt ongeveer 60-90 minuten.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat patiënten goed op deze therapie reageren. EMDR is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een trauma na een éénmalige ingrijpende gebeurtenis dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om de normale dagelijkse bezigheden weer op te pakken.

Na de behandeling

De sets oogbewegingen zullen er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Terug denken aan de oorspronkelijke gebeurtenissen is gemakkelijker. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden, ze zijn bijvoorbeeld waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in uw levensgeschiedenis. Na afloop van een EMDR- sessie kunnen de effecten nog even doorwerken en dat is goed. Toch kan dit u in sommige gevallen het idee geven even de regie kwijt te zijn, bijvoorbeeld als er nieuwe beelden of gevoelens naar boven komen. Het is geruststellend te weten dat dit meestal niet langer duurt dan drie dagen. Daarna ontstaat er als het ware een nieuw evenwicht.

Vorbereiding op de behandeling

Vorbereiding thuis

- Wordt u opgenomen bij Treant of brengt u een bezoek aan de polikliniek, dan kunt u actief een bijdrage leveren aan veilige zorg. Via onze patiëntveiligheidskaart nodigt Treant u uit om actief mee te denken over uw eigen zorgproces. Lees deze kaart van tevoren aandachtig door: u ontvangt de kaart via uw zorgverlener en vindt ze ook op de polikliniek, in verpleegkamers en in de wachtruimtes. Of kijk op www.treant.nl/patientveiligheidskaart.

Dag van de behandeling

- Gebruikt u medicijnen (ook zalven)? Neem deze in de originele verpakking mee.
- Geldig ID-bewijs (paspoort, identiteitskaart, rijbewijs of vreemdelingendocument).
- Patiëntenkaart.

Patiëntenkaart laten maken

Voor ieder bezoek aan het ziekenhuis heeft u een patiëntenkaart nodig.

- Bezoekt u voor de eerste keer de polikliniek? Laat dan een patiëntenkaart maken.
- Zijn uw gegevens gewijzigd, bijvoorbeeld omdat u een andere huisarts heeft, omdat uw verzekering gewijzigd is of omdat u een ander adres of telefoonnummer heeft? Dan heeft u een nieuwe patiëntenkaart nodig. U heeft hiervoor een geldig identiteitsbewijs nodig (dit geldt ook voor kinderen).

Het maken van een patiëntenkaart duurt ongeveer vijf minuten.

Tot slot

Deze behandeling vindt binnen Treant Zorggroep plaats op alle ziekenhuislocaties.

Heeft u nog vragen of bent u verhinderd?

Mocht u nog vragen hebben over EMDR of wilt u weten of EMDR geschikt is voor het verminderen van uw klachten, vraag het dan uw therapeut.

Telefoonnummers

Afdeling Medische Psychologie

Ziekenhuislocatie Scheper 0591 69 14 06

Ziekenhuislocatie Bethesda 0528 28 62 22

Ziekenhuislocatie Refaja 0599 65 46 54

Wetenschappelijk onderzoek

Binnen Treant Zorggroep doen we ook wetenschappelijk onderzoek. Mogelijk wordt u gevraagd om hieraan mee te doen.

Informatie

Meer informatie vindt u op:

www.treant.nl

www.emdr.nl

MRSA en andere multiresistente bacteriën

Neem contact op met de afdeling Infectiepreventie indien u:

- in contact komt met levende varkens, vleeskuikens of vleeskalveren.
- korter dan twee maanden geleden en langer dan 24 uur in een buitenlands ziekenhuis opgenomen bent geweest.
- zelf MRSA positief bent of een huisgenoot van u MRSA positief is.
- drager bent van een multiresistente bacterie.
- op een asielzoekerscentrum woont.

In overleg met de deskundige Infectiepreventie besluiten we of u gescreend moet worden op MRSA of andere multiresistente bacteriën.

Opnemen van gesprekken

U mag geluidsopnames maken van het gesprek met uw zorgverlener, bijvoorbeeld met uw telefoon.

Wel willen wij u vragen dit vooraf te melden. Het verspreiden van de opname buiten de privésfeer zonder onze toestemming is wettelijk niet toegestaan.

Gedrags- en huisregels

Treant Zorggroep heeft in een aantal gedrags- en huisregels (die zowel in het ziekenhuis gelden als op het hele terrein, inclusief het parkeerterrein) verwoord wat het ziekenhuis van patiënten en bezoekers verwacht en wat u van ons mag verwachten: zie www.treant.nl/regels.

Wat vond u van de geleverde zorg?

www.ZorgkaartNederland.nl, een website van Patiëntenfederatie Nederland, is de grootste ervaringssite voor de Nederlandse gezondheidszorg, waar mensen hun ervaringen met de zorg delen met elkaar. De website biedt u informatie om te kunnen kiezen voor een zorgverlener die het beste past. Deel uw ervaring met de zorg en help zo anderen met kiezen!

Uw ervaring of klacht... vertel het ons

Wanneer u in het ziekenhuis komt voor een polikliniekbezoek, een onderzoek, een opname of voor spoedeisende hulp heeft u recht op een deskundige behandeling, goede informatie en een correcte ontvangst en bejegening. Het ziekenhuis heeft goede zorg en gastvrijheid hoog in het vaandel staan. Toch kan het voorkomen dat u over bepaalde onderdelen van uw behandeling of verblijf in ons ziekenhuis niet tevreden bent. Wij waarderen het wanneer u in dit geval uw klachten, vragen en opmerkingen kenbaar maakt. U geeft ons daarmee de mogelijkheid om tekortkomingen te verhelpen en onze service te verbeteren. Geef daarom uw ervaringen met ons ziekenhuis door via onze website: www.treant.nl/over-treant/kwaliteit/ervaringen-en-klachten.

TRIP 445 29102018