

Balansgroep



catharina
ziekenhuis



Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

PSV011/Balansgroep/14-11-2019

Balansgroep

De ‘Balansgroep’ wordt aangeboden aan patiënten met uiteenlopende lichamelijke en/of psychische klachten. Mogelijke deelnemers worden door een medisch specialist aangemeld bij de afdeling Medische Psychologie. Zodra uw aanmelding binnen is, wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek. In dit gesprek wordt gekeken of de cursus bij uw hulpvraag en klachten aansluit.

Als u een ziekte of aandoening krijgt, heeft dit bijna altijd invloed op uw belastbaarheid. Deze belastbaarheid zal (tijdelijk) lager worden. U kunt door de ziekte minder aan. Dit vraagt om aanpassingen, omdat we weten dat wanneer die aanpassingen niet komen, u meer kans heeft op ontregelingen, langdurige klachten of klachten die niet in verhouding zijn met uw aandoening. Bij ziekte is het dus zaak om uw belasting (wat doet u) op uw veranderde belastbaarheid (wat kunt u) aan te passen, oftewel weer in balans te krijgen.

Het kan ook zijn dat er bij u geen ziekte of aandoening is vastgesteld, maar dat u wel klachten heeft. Het kan zijn dat deze klachten voortkomen uit of blijven bestaan door een disbalans tussen belasting en belastbaarheid. U kunt bijvoorbeeld klachten van pijn of vermoeidheid krijgen na een periode waarin u op uw tenen heeft gelopen, omdat de situatie daarom vroeg of omdat u geneigd bent uzelf hoge eisen op te leggen. Ook hier is het dus zaak om de boel weer in balans te krijgen.

Doel van de 'Balansgroep'

Het doel van de 'Balansgroep' is het vinden van een balans tussen belastbaarheid en belasting. Het kan zijn dat u moet leren omgaan met een verminderde of beperkte belastbaarheid, zodat deze geen of een minder grote belemmering vormt voor het dagelijks leven. Dit doel wordt nagestreefd door bijvoorbeeld activiteiten anders te gaan plannen en uitvoeren. Hierdoor kunnen eventuele klachten verminderd worden. Het enkel oprekken van uw grenzen of het totaal wegnemen van de klachten, is dus niet een doel van deze cursus.

Werkwijze

De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van ongeveer 1,5 uur en een evaluatiebijeenkomst. De cursus vindt plaats op de afdeling Medische Psychologie en wordt gegeven door twee psychologen en/of een psychologisch medewerker. Er wordt van u verwacht dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent en het is de bedoeling dat u tussen de bijeenkomsten actief met het materiaal (huiswerk) aan de slag gaat.

Data

Als bekend is wanneer een nieuwe groep gaat starten, ontvangt u een uitnodigingsbrief met de definitieve data van de bijeenkomsten.

Kosten en cursusmateriaal

Omdat de cursus in het ziekenhuis plaatsvindt, wordt deze u kosteloos aangeboden. Het cursusmateriaal wordt tijdens de eerste bijeenkomst uitgedeeld.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de afdeling Medische Psychologie.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis

040 - 239 91 11

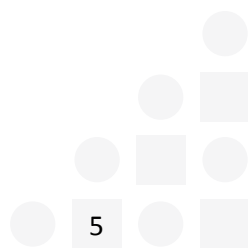
www.catharinaziekenhuis.nl

Afdeling Medische Psychologie

040 - 239 90 00

Routenummer(s) en overige informatie over de afdeling Medische psychologie vindt u op

www.catharinaziekenhuis.nl/medische-psychologie-volwassenen









Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven