

Informatie

VERWIJZERS

PsyQ Leiden is sinds mei 2008 geopend. Inmiddels hebben zich meer dan 700 patiënten bij ons aangemeld voor een behandeling.

PsyQ biedt toegankelijke en resultaatgerichte behandeling voor de negen meest voorkomende psychische klachten op het gebied van ADHD bij volwassenen, angststoornissen, depressie, eetstoornissen & obesitas, persoonlijkheidsproblematiek, psychotrauma, relatie & psyche, seksuologie en somatiek & psyche.

Wij hechten veel waarde aan goed overleg met u als verwijzer en zorgen voor een duidelijke terugkoppeling van onze resultaten. U ontvangt van ons regelmatig een nieuwsbrief waarin we u informeren over de ontwikkelingen binnen de behandelprogramma's van PsyQ Leiden.

Zorgpaden binnen PsyQ Leiden: HET WERKT!

Wat zijn zorgpaden?

Zorgpaden leggen vast wat je doet voor een specifieke groep patiënten, oftewel een beschreven opeenvolging van behandelactiviteiten, waarvan vastliggen:

- het behandeldoel en beoogde resultaat
- het aantal contacten en de maximale duur
- de behandelaar(s) per contact en evaluatiemoment
- de administratieve eisen
- het vervolgtraject en de indicaties daarvoor.

De zorgpaden geven de patiënt een duidelijk overzicht van de te verwachten behandeling. De patiënt krijgt ook direct de planning van de bijbehorende behandelafspraken mee, voor langere tijd vooruit gepland. Met deze nieuwe werkwijze wil PsyQ Leiden de service naar de patiënt verbeteren.

PsyQ Leiden werkt sinds oktober 2008 met zorgpaden. Medewerkers merken dat veel patiënten positief reageren op de nieuwe werkwijze. Ook het inplannen van een reeks afspraken wordt positief ontvangen.

Behandelprogramma Angststoornissen

Mindfulness; 'veranderen begint met bewustworden'

Op Mindfulness gebaseerde therapie vindt zijn oorsprong in meditatietechnieken afkomstig uit het Oosten. Mindfulness richt zich op het ontwikkelen van een andere houding ten opzichte van psychische problemen. Deze houding kenmerkt zich door nauwkeurig waarnemen, toelaten, niet reageren en niet oordelen, waardoor er ruimte komt voor acceptatie.

Patiënten met een verscheidenheid aan klachten komen in aanmerking voor mindfulness; u kunt hierbij denken aan klachten als angst, (chronische) depressie, trauma en somatische klachten. Deze klachten gaan vaak gepaard met piekeren en snel

geprikkeld zijn door negatieve gebeurtenissen. Bij mindfulness leren patiënten anders om te gaan met deze gedachten en prikkels.

Voor vragen over Mindfulness en het behandelprogramma Angststoornissen kunt u contact opnemen met onze programmaspecialist Lotte Haanstra-Stegeman, tel: 071-516 90 00 of mailen naar l.stegeman@psyq.nl.

Behandelprogramma ADHD bij volwassenen

ADHD bij volwassenen: grote belangstelling voor psycho-educatie groep

Afgelopen jaar hebben veel patiënten zich aangemeld bij het behandelprogramma ADHD bij volwassenen. Patiënten hebben behoefte aan herkenning, voorlichting en houvast over hoe ze met de symptomen kunnen omgaan. Na de intakefase start de behandeling.

De behandeling bestaat uit individuele gesprekken met de hoofdbehandelaar. Daarna volgt een psychiatrisch onderzoek om te beoordelen of het gebruik van medicatie zinvol is. We adviseren patiënten om deel te nemen aan de psycho-educatie groep waar we in vier sessies alle wetenswaardigheden over ADHD uitleggen.

In de psycho-educatie groep wordt ingegaan op:

- kenmerken van ADHD
- prevalentie

- biologische achtergrond
- medicatie
- invloed van ADHD op iemands leven.

Patiënten vinden veel herkenning bij elkaar. Een ander onderdeel van de behandeling van ADHD is de vaardigheidstraining. In acht bijeenkomsten worden tips gegeven over onder andere realistisch plannen, afleiding verminderen, prioriteiten stellen en het afhandelen van de administratie. Deze training geven we zowel in groepsvorm als individueel.

Voor meer informatie over het behandelprogramma ADHD bij volwassenen kunt u contact opnemen met onze programmaspecialist Vera Groeneveld (GZ-psycholoog), tel: 071-516 90 00 of mailen naar v.groeneveld@psyq.nl

Behandelprogramma Depressie

Runningtherapie: hardlopen om je beter te voelen!

Of je nu sportief of minder sportief bent aangelegd, runningtherapie is voor iedereen een mogelijkheid om verantwoord in beweging te komen en je beter te gaan voelen. Het behandelprogramma Depressie is in november 2008 gestart met een loopgroep.

Runningtherapie is het therapeutisch inzetten van 'rustig hardlopen'. Het is vooral een complementaire behandeling, wat wil zeggen dat het als aanvulling op andere interventies kan worden gebruikt. Patiënten gaan minimaal twee keer per week hardlopen in een groep onder begeleiding van twee psychologen met hardlooperervaring. Hardlopen

stimuleert onder andere de afgifte van serotonine, dopamine en noradrenaline, stoffen die verantwoordelijk zijn voor de coördinatie en een gevoel van welbevinden. De ervaringen van de huidige lopers zijn zeer positief. Het buiten zijn, het in beweging zijn en het onder de mensen zijn doet echt goed!

Voor vragen over runningtherapie en het programma Depressie kunt u contact opnemen met onze programmaspecialist Karin Naaijkens, tel: 071-516 90 00 of mailen naar k.naijkens@psyq.nl.

Aanmelden en contact

Patiënten kunnen zich telefonisch aanmelden via 0900-235 77 97 (lokaal tarief) of via internet: www.psyq.nl. Voor behandeling bij PsyQ is een verwijsbrief nodig.

Voor overleg of informatie kunt u ons rechtstreeks bereiken via telefoonnummer 071-516 90 00. Voor intercollegiaal overleg is Léon Heijting, directeur Zorg/psychiater PsyQ Leiden.

PsyQ Leiden is zeer centraal gelegen in een modern doch sfeervol pand, in het centrum van Leiden aan de Oude Rijn 57 (hoek Hooigracht). Parkeren is goed mogelijk in de parkeergarage achter de Albert Heijn.

Dit is een uitgave van PsyQ.
Doel is informatie verstrekken aan verwijzers in Leiden en omstreken.

Redactieadres:
PsyQ Leiden BV
Oude Rijn 57
2312 HC Leiden
tel: 070-516 90 00
fax: 070-516 90 01
e-mail: leiden@psyq.nl