

Informatie

VERWIJZERS

*PsyQ Haarlem biedt toegankelijke en resultaatgerichte behandeling voor de negen meest voorkomende psychische klachten. Wij bieden gespecialiseerde behandelprogramma's 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 Haarlem.

Lichttherapie

De winter nadert..... Somber, lusteloos, moeite om het bed uit te komen en/of behoefte aan meer slaap?

Met het korter worden van de dagen en dus het afnemen van (zon)licht slaat bij veel mensen de somber-, prikkelbaar- en lusteloosheid toe. In Nederland zijn er 560.000 mensen die lijden aan een winterdepressie, waarvan 17.000 er zo veel last van hebben dat ze zich ziek melden. Ziet u patiënten op uw spreekuur die last hebben van bovengenoemde klachten? Deze patiënten zijn vaak gebaat bij lichttherapie. Vanaf 25 oktober t/m 25 maart biedt PsyQ weer lichttherapie aan.

PsyQ biedt behandeling aan patiënten met seizoensgebonden depressies. Vijf tot tien achtereenvolgende werkdagen wordt de patiënt blootgesteld aan wit licht van een sterke intensiteit, 30 minuten per keer. Toediening in het begin van een winterdepressie, blijkt terugval voor de rest van het seizoen te voorkomen. Als de therapie pas start als de depressie zich al volledig heeft ontwikkeld, is de kans groter dat de therapie herhaald moet worden gedurende de winter.

Het is dus verstandig zo vroeg mogelijk in het seizoen ermee te beginnen.

Boek en DVD 'Over Medicatie voor volwassenen met ADHD'

dr. J.J. Sandra Kooij

Het boek en de gelijknamige dvd 'Over Medicatie voor volwassenen met ADHD' zijn ontwikkeld voor volwassenen met ADHD die medicatie (willen gaan) gebruiken.

De beschrijvingen in het boek zijn gebaseerd op de laatste informatie uit wetenschappelijk onderzoek en de ervaringen met medicatie in de praktijk bij PsyQ. Ook voor partners, vrienden, familieleden, behandelaars en andere belangstellenden kan het boek nuttig zijn.

Bestellen

Het boek is een gezamenlijke uitgave van patiëntenvereniging Impuls en Kenniscentrum ADHD bij volwassenen van PsyQ. De gelijknamige dvd is alleen verkrijgbaar bij kenniscentrum ADHD bij volwassenen van PsyQ. Zowel het boek als de dvd kosten elk € 7,50 (excl. porto) en kunnen apart of samen worden besteld. Via e-mail: info@kenniswinkeladhd.nl, telefonisch: Inge van Kasteren, 070-391 85 63 of online via www.impulsdigitaal.nl. Meer info over ADHD bij volwassenen is te vinden op www.psyq.nl en www.impulsdigitaal.nl.

Cognitieve training

Op de vestiging PsyQ Haarlem wordt regelmatig een cognitieve training gegeven. De cognitieve training is een manier om hulp te bieden bij het verminderen van klachten door te kijken naar gedachten. Het is van toepassing op een breed scala aan klachten, waaronder angst, depressie, overmatige boosheid en problemen in relaties met een ander.

Tijdens de training wordt gekeken naar de invloed van gedachten op het gevoel en het gedrag. Men leert te ontdekken welke gedachten bijdragen aan de klachten, te onderzoeken of deze gedachten realistisch zijn en niet-realistische gedachten bij te stellen tot realistische gedachten. De veelal negatieve, irreële gedachten worden op een doeltreffende manier uitgedaagd en men leert rationeler naar verschillende situaties te kijken. Emotionele reacties zullen hierdoor in deze situaties "passender" zijn en meer in overeenstemming met hoe men wil reageren.

Reacties van patiënten die de training hebben gevolgd:

Ingrid: "Ik vond de cognitieve training positief, omdat ik mijn eigen gedachten heb leren kennen. Hierdoor kon ik mijn negatieve gedachten ombuigen naar positieve gedachten."

Riom: "Ik heb nuttige tips gekregen over mijn gedachtegang. Je krijgt snel het idee dat je openlijk kan praten en alles kan delen, ik voelde mij daardoor erg op mijn gemak. Het uitvoeren van de oefeningen vond ik ook fijn en leerzaam."

Doreth: "Het is een fantastische training! Door een simpele methode krijg je zo snel inzicht en resultaten. Het is een heel krachtig instrument. Er is een leuke groepsdynamiek, kortom ik kan het iedereen aanraden!"



Samenwerking Stichting DOKh

Sinds enige tijd werkt PsyQ nauw samen met Stichting DOKh op het gebied van deskundigheidsbevordering. Voor het laatste kwartaal 2010 staan de volgende onderwerpen op de agenda.

- 19 oktober ACT & Mindfulness
- 11 november de 4 Dimensionale Klachtenlijst (4DKL)
- 1 december Posttraumatische Stress Stoornis en behandeling met EMDR

De geaccrediteerde nascholingen vinden plaats op PsyQ locatie Haarlem (Diakenhuisweg 23-27) van 20.00 tot 22.00 uur.

Naast inhoudelijke informatie over de onderwerpen, maken we u ook via interactieve workshops wegwijs binnen de diverse onderwerpen. U kunt zich inschrijven via www.dokh.nl/cursusaanbod/huisartsen.

Congres: Efficiënt en effectief behandelen in de 21ste eeuw

Dit jaar viert PsyQ haar eerste lustrum! Een mooie prestatie, PsyQ is inmiddels niet meer weg te denken uit de GGZ.

De afgelopen 5 jaar heeft PsyQ laten zien in een belangrijke behoefte te voorzien van patiënten en hun verwijzers, die op zoek zijn naar een kwalitatief goede en moderne behandelmogelijkheid. PsyQ presenteert tijdens dit lustrum congres nieuwe ontwikkelingen, richtlijnen en behandelmethodieken die antwoord geven op efficiënt en effectief behandelen en de voordelen van specialistisch werken. Het ochtendprogramma

gaat dieper in op de politieke en professionele ontwikkelingen binnen de ggz en hoe de toekomst eruit ziet. Het middagprogramma bestaat uit lezingen en workshops die laten zien hoe specialistisch werken daadwerkelijk vormgegeven wordt in de behandelkamer met de patiënt.

- Datum:** donderdag 2 december 2010 van 09.00 tot 16.30 uur
- Locatie:** Congrescentrum Hart van Holland, Berencamperweg 12, 3861 MC Nijkerk
- Aanmelden:** www.psyq.nl/congres

Nieuwe medewerkster

Sinds 1 september is Hanneke Verheul als gz-psycholoog in dienst getreden bij PsyQ Haarlem. Hanneke behandelt patiënten binnen de zorgprogramma's Angst, Depressie en Relatie & Psyche.

Aanmelden en informatie

Wilt u meer informatie over de onderwerpen in deze nieuwsbrief of over het behandelaanbod van PsyQ Haarlem, dan kunt u bellen met 023-543 57 00. Patiënten kunnen zich telefonisch aanmelden via 0900-235 77 97 (lokaal tarief) of via internet www.psyq.nl. Voor behandeling bij PsyQ is een verwijfsbrief nodig.

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

Redactieadres:
PsyQ
Diakenhuisweg 23-27
2033 AP Haarlem
tel.: 023-543 57 00
fax: 023-543 57 99
e-mail: haarlem@psyq.nl