

In geval van problemen kan er, na overleg met u, contact opgenomen worden met de huisarts of specialist.

Duur

De behandeling duurt 30 minuten per keer. Hoeveel behandelingen u nodig heeft en de frequentie van behandelen is afhankelijk van uw klacht. Dit zal na het intakegesprek en het fysiotherapeutisch onderzoek met u besproken worden.

Kosten

Indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie wordt de behandeling door uw zorgverzekering vergoed. Hoeveel uw zorgverzekering vergoedt is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Wij raden u aan dit vooraf na te kijken, het is echter uw eigen verantwoordelijkheid hierop te letten.

Informatie

Indien u geïnteresseerd bent of een afspraak wilt maken, neem dan contact op met:

Brenda van Gent,
psychosomatisch fysiotherapeut

17042012



Lepelaar 3a, 1628 CZ Hoorn
0229 - 212993 | info@visser-fysiotherapie.nl
www.visser-fysiotherapie.nl



Burnout

Inleiding

Burnout betekent zoiets als afgebrand, uitgeblust en emotioneel uitgeput zijn. Het gevoel hebben geen controle meer te hebben- of kunnen krijgen over je eigen gevoel van welbevinden.

Drie mogelijke oorzaken van een burnout:

1. het werk.

Heel veel mensen die lijden aan een burnout hebben een langdurige strijd met de leiding om erkenning van hun werkproblemen achter de rug. De omgang met collega's is een zeer bepalende factor.

2. persoonlijke factoren kunnen zijn:

een verleden met onverwerkte (traumatische) ervaringen, bepaalde (karakter) eigenschappen zoals perfectionisme, moeilijk grenzen stellen, je graag manifesteren, hoge verwachtingen hebben en hoge eisen stellen, idealisme, bereidheid om te geven, om te zorgen. Tenslotte spelen waarden als loyaliteit, plichtsgetrouwheid een rol.

3. factoren uit de sociale context.

Problemen in de directe leef sfeer, zoals relatieproblemen of het verlies van naasten.

Ook hoe de maatschappij het beroep waardeert of tegen de doelgroep aankijkt (discriminatie bijv.) kan een last zijn.

Mogelijke gevolgen van burnout:

Lichamelijk. Bv: niet meer herstellen van moeheid, verergerde psychosomatische klachten, slaapstoornissen, verhoogd "drugs"gebruik (nicotine, cafeïne, medicijnen, alcohol etc.)

Gevoelens. Bv: zich "leeg" voelen, als verdoofd leven, depressiviteit, angst/paniekaanvallen, vlug van streek, plotselinge, hevige geëmotioneerd zijn, verlies van zelfvertrouwen, gevoel alles niet meer aan te kunnen.

Gedachten. Bv: concentratiemoeilijkheden, chaotische, malende gedachten, fixatie op bepaalde gedachten, besluiteloosheid, met de gedachten elders zijn, vergeetachtigheid.

Gedrag. Bv: functioneren als een "robot", veel klagen, veel zuchten, apathie, zich isoleren, meer fouten en ongelukken maken, ongedurig, vlug geïrriteerd, niet kunnen ontspannen.

Interpersoonlijk gedrag. Bv: niet meer "aanwezig zijn" in relaties, verminderde behoefte aan intimiteit en seks, onredelijk, conflictueus gedrag, verlies aan interesse in omgang met vrienden, intolerantie, anderen als last ervaren, geen hulp vragen en accepteren.

Werkprestaties. Bv: verlaagde kwaliteit; verminderde kwantiteit; vermijden van taken; meer fouten maken; perfectionisme; geobsedeerd door details; vermijden van verantwoordelijkheden; verlies van professionele en ethische normen.

Werkhouding. Bv: verlies van motivatie, verlies van interesse afgewisseld met verhoogde strijd lust, gedemoraliseerd, negatieve, kritische houding, onmacht, gevoel te falen; apathie; gebrek aan zelfvertrouwen.

Werkrelaties. Bv: verlies van empathie en van compassie; onachtzaam met professionele grenzen;

emotionele afstand; ongeduld; isolement; slechte communicatie; (staf)conflicten; vermijden van het vragen om persoonlijke en professionele hulp.

Gedrag. Bv: meer verzuim; geïrriteerd, chaotisch gedrag; veel klagen over cliënten/organisatie/collega's; hyperactiviteit; alles alleen doen; gedachte aan solliciteren.

Methode

Eerst zal er een gesprek en onderzoek zijn om uw klachten te begrijpen. Dit aanvangsgesprek is dan ook zowel op de lichamelijke als op de psychische klachten gericht. Vaak wordt gebruik gemaakt van een klachtenlijst om uw ziektegeschiedenis vast te leggen. Hierna wordt samen met u, aan de hand van uw doelen (wat wilt u bereiken), het therapieplan gemaakt. U leert meer invloed te krijgen op uw gezondheid, zodat u na de therapie beter in staat zult zijn controle te houden over uw welzijn.

Behandeling

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut zal u begeleiden bij het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning. Daar er een directe of indirecte samenhang is tussen lichaam en geest, komen beide aspecten aan de orde.

De behandeling zal gericht kunnen zijn op:

- inzicht krijgen in factoren, die mogelijk de klachten in stand houden
- aanleren van ontspanning
- het weer leren vertrouwen op uw lichaam
- opvoeren van de belastbaarheid
- gedragsmatige veranderingen
- begeleidende gesprekken ter ondersteuning