

Psychosociale hulp bij prikangst voor dialysepatiënten

Dialyse Aanprik Angst Vragenlijst (DAAV)

Jaarlijks wordt bij u als dialysepatiënt de DAAV afgenomen. Deze vragenlijst geeft inzicht in hoeveel spanning u ervaart voorafgaand aan uw volgend aanprikmoment op de afdeling Dialyse. Bij een verhoogde score voelt u zich wellicht angstig, gespannen of onrustig en kijkt u erg op tegen het moment dat u weer moet dialyseren en weer moet worden aangeprikt. Dit is vervelend en kan uiteindelijk leiden tot nog meer spanning en weerstand om weer te komen dialyseren. Het is echter goed mogelijk om deze klachten te behandelen zodat ze afnemen of zelfs volledig verdwijnen. Afhankelijk van de score van de DAAV willen we u hiervoor graag verwijzen naar een medisch maatschappelijk werker of een medisch psycholoog.

Medisch Maatschappelijk Werk

Een medisch maatschappelijk werker neemt contact met u op voor het maken van een afspraak om uw spanning en onrust gerelateerd aan het aanprikken en/of het dialyseren samen met u te bespreken. Zij onderzoekt samen met u waar mogelijk de angst vandaan komt en hoe het aanprikken voor u dragelijk te maken; daar worden dan vervolgens samen met u afspraken over gemaakt. Uw beleving, bevindingen en de afspraken die hieruit voortkomen worden teruggekoppeld aan uw EVV-er en de afdeling Dialyse zodat zij er rekening mee kunnen houden.

Medische Psychologie

Vanuit de afdeling Medische Psychologie zijn er verschillende behandelingen om spanning en angst te verminderen.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een effectieve en bewezen methode om (prik)angst te behandelen. In deze behandeling wordt samen met de therapeut onderzocht welke gedachten gepaard gaan met de angstklachten en wordt daarnaast actief geoefend (exposure).

Wanneer er sprake is van negatieve of traumatische ervaringen rondom het aanprikken kan **EMDR** toegepast worden. Deze kortdurende behandeling zorgt ervoor dat de verwerking, die vaak vastgelopen is, weer op gang komt met als gevolg dat de belemmerende emoties verwerkt worden. Resultaat met deze behandelvorm wordt vaak al in enkele sessies geboekt.

Tot slot is het mogelijk een **relaxatie- of biofeedbackbehandeling** te krijgen. Biofeedback is een methode waarbij stress gerelateerde lichaamssignalen gemeten worden waarbij technieken worden aangeleerd hoe deze signalen op een positieve manier beïnvloed kunnen worden met als doel de spanning beter onder controle te krijgen en te verminderen. Ook het aanleren van vaardigheden om te leren ontspannen is onderdeel van deze therapie. De genoemde behandelvormen zijn allen kortdurend en worden poliklinisch verzorgd door een van de psychologen.

Tot slot

Deze informatie is bedoeld om u enige duidelijkheid te geven over de behandelmogelijkheden bij prikangst. Heeft u nog vragen over de mogelijkheden in uw situatie, dan kunt u zich wenden tot uw dialyseverpleegkundige. Hij/zij kan u doorverwijzen.