

Visualisatie CD 'Gezonde verbeelding'

Hulp bij ontspanning rondom operaties

U heeft pas te horen gekregen dat u geopereerd wordt. Een gebeurtenis die spanningen en zorgen met zich mee kan brengen.

U kunt er van tevoren erg tegenop zien en veel vragen hebben:

- Zal ik veel last hebben van de narcose?
- Hoe word ik weer wakker?
- Lukt de operatie wel goed?
- Hoeveel pijn zal ik na afloop hebben?

Onderzoek toont aan dat ontspannings- en visualisatieoefeningen, de angst voor de operatie verminderen en het herstel na de operatie kunnen bevorderen.

Hoe werkt de visualisatie CD?

1. U start ongeveer 14 dagen vóór de operatie. U beluistert dan een paar dagen één van de twee ontspanningsoefeningen. Een paar dagen later beluistert u de volgende oefening een aantal dagen.
2. Tenminste één week voor de operatie start u met oefening 3: 'Vorbereiding op de operatie'.
3. Na de operatie start u met de laatste oefening: 'Herstel na de operatie'. Ook voor deze oefening geldt dat u deze minimaal een week lang dagelijks beluistert.

Tips voor gebruik

- Zoek vooral een comfortabele zit- of lighouding.
- Dagelijks naar de oefeningen luisteren, geeft het meeste resultaat. U kunt de oefeningen doen op uw eigen tijdstip en op de plek die u het beste uitkomt.
- Door zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip van de dag naar de oefeningen te luisteren, vergroot u het effect.
- De oefeningen doen een beroep op al uw zintuigen en prikkelen zo uw voorstellingsvermogen.

Achtergrond 'Gezonde verbeelding'

De visualisatie CD 'Gezonde Verbeelding' maakt gebruik van het gegeven dat het lichaam geen duidelijk onderscheid maakt tussen wat iemand zich voorstelt en wat er feitelijk met hem gebeurt. Als u zich heel levendig een stressvolle situatie voorstelt, dan reageert het lichaam met een stressreactie. Als u zich voorstelt een citroen te eten, dan worden de speekselklieren geactiveerd.

Gezonde Verbeelding maakt van dit principe gebruik, maar dan andersom: men gebruikt zijn voorstellingsvermogen om zich een ontspannen of gezonde situatie voor te stellen. Het lichaam reageert dan met een ontspanningsreactie.

Praktische informatie

U kunt de visualisatie CD tenminste 14 dagen voor uw geplande operatie op komen halen bij mijnInfopunt in de centrale hal van het Flevoziekenhuis. Hier worden uw contactgegevens genoteerd en worden met u afspraken gemaakt over het terugbrengen van de CD die u van het Flevoziekenhuis in bruikleen krijgt. Dit kunt u het beste doen als u voor de eerste nacontrole bij uw specialist in het ziekenhuis bent geweest.

Contact en vragen

Voor meer informatie en vragen kunt u terecht bij mijnInfopunt in de centrale hal van het Flevoziekenhuis.

Openingstijden

mijnInfopunt is geopend op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur en bereikbaar via:

☎ (036) 868 85 21 of mijnInfopunt@flevoziekenhuis.nl.