Behandeling

Hartrevalidatie, ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen helpen bij het verminderen van stress en het omgaan met spanningen.

Stress of het ervaren van spanningen is een van de risicofactoren die invloed hebben op hart- en vaatziekten. Stress kan al langer een rol spelen in het leven. Stress kan ook ontstaan doordat er plots een probleem met het hart is ontstaan.

De hartrevalidatie in het Jeroen Bosch Ziekenhuis (JBZ) ondersteunt u bij het zo goed mogelijk herstellen van uw hartklachten. Daarbij is het ook van belang aandacht te hebben voor factoren die invloed hebben op het hart en de bloedvaten. Denk hierbij aan bewegen, voeding en stress.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Ontspanningsoefeningen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Waarom ontspanningsoefeningen tijdens de hartrevalidatiebijeenkomsten?

Ontspanningsoefeningen helpen u om stress te herkennen en te verminderen, en uw energie te herstellen. Het kan u ook helpen bij slaapproblemen.

Door de rust die ontstaat bij het doen van ontspanningsoefeningen kunt u gaan voelen dat het lichaam en de geest in het dagelijks leven erg actief zijn. Het herkennen daarvan helpt u om er meer invloed op te krijgen.

Deze oefeningen zijn een training in het waarnemen van uw lichaam. Hierdoor kunt u beter lichamelijke en geestelijke signalen herkennen, en grenzen gaan aangeven.

Hoe kunt u oefenen?

1. De oefeningen die u bij de hartrevalidatie krijgt, kunt u thuis herhalen.
2. Ook kunt u thuis de website van het Jeroen Bosch Ziekenhuis bezoeken, waar u de oefeningen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/ontspanningsoefeningen) terug kunt luisteren. U vindt hier 6 oefeningen. Als u deze aanklikt, opent Youtube de pagina en kunt u het afluisteren.
3. Als u interesse heeft in andere vormen van ontspanningsoefeningen, dan kunt u op internet zoeken op ‘ontspanningsoefeningen’. Er zijn veel aanbieders van goede ontspanningsoefeningen. Kijk wat bij u past; veel succes gewenst!

Heeft u nog vragen?

Stel ze gerust aan een van de fysiotherapeuten van u trainingsgroep. We helpen u graag op weg naar de juiste oefenvorm voor ontspanning.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Cardiologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie)

Code PMD-215

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis