Behandeling

Trainingen stressvermindering bij hartrevalidatie

Een gezonde leefstijl vermindert het risico op hart- en vaatziekten.

Een gezonde leefstijl betekent voldoende bewegen en gezond eten. Maar ook dat u kunt omgaan met spanningen of stress. Beter omgaan met stress kunt u leren. Hiervoor zijn er in het Jeroen Bosch Ziekenhuis verschillende trainingen.

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

Hoe verloopt de behandeling?

Alle belangrijke informatie op een rij

Gevoeligheid voor stress

Sommige mensen kunnen beter met stress omgaan dan anderen. Zo zullen mensen die moeilijk voor zichzelf opkomen of hoge eisen aan zichzelf stellen, meer stress ervaren dan mensen die dit minder hebben.

Een hart-of vaatziekte kan ook leiden tot meer stress. Mensen ervaren dan bijvoorbeeld angstgevoelens. Dit komt voor bij ongeveer 30 tot 40% van mensen met hartklachten. Ook depressieve klachten zoals somberheid komen veel voor. Dit komt voor bij 20 tot 30% van de mensen met hartklachten.

Trainingen

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis biedt 2 soorten trainingen: de training ‘Vaardig door Ontspanning’ en de training ‘Denken, Durven, Doen’. U kunt zich inschrijven voor 1 van deze trainingen. Voor welke training u zich inschrijft hangt af van wat voor u het belangrijkste is.

Voor beide trainingen geldt:

- U krijgt uitleg over wat stress is, maar we gaan vooral praktisch aan de slag.
- U leert zich bewust te zijn van (lichamelijke) signalen van stress en uw eigen grenzen. Maar u leert ook hoe hiermee om te gaan. Ook hebben we aandacht voor het accepteren en verwerken van uw gezondheidsverlies.
- De groepsgrootte is 6 tot 8 personen.
- De training bestaat uit 5 bijeenkomsten, 1 keer per week. Iedere bijeenkomst duurt 2 uur.
- De trainingen zijn gratis. We verwachten wel nadrukkelijk dat u thuis regelmatig oefent met de stof die tijdens de training wordt besproken. Dit om een zo goed mogelijk resultaat uit de training te halen.

Wilt u weten welke training voor u het meest geschikt is? Maak dan gebruik van onderstaande keuzehulp.
Keuzehulp Stressreductie trainingen

(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2026-10/pmd-309b-keuzehulp-stressreductie-trainingen.pdf)

Training: Vaardig door Ontspanning

Het is mogelijk om meer ontspannen in het leven te staan door te leren ontspannen, uw eigen grenzen te voelen en deze aan te geven. Deze training geeft u hiervoor handvatten.

Wij leren u verschillende ontspanningsmethodes om stress en spanning in uw lichaam te herkennen. U oefent om met aandacht in het leven te staan en in een meer ontspannen toestand te komen. Zo leert u om op een gezonde manier met dagelijkse stress om te gaan.

Wat kunt u verwachten van de training?

- U maakt kennis met ontspanningsoefeningen uit de Mindfulness, Jacobson en van Dixhoorn met als doel stress- en angst te verminderen.
- U leert het verschil te herkennen tussen lichamelijke reacties op stress en de symptomen van hart en vaatziekten.
- U leert onnodige spierspanningen herkennen en leert hoe u deze bewust kunt opheffen.
- Een fysiotherapeut en medisch maatschappelijk werker begeleiden de bijeenkomsten.

Ontspanningsoefeningen

Belangrijk bij deze training is dat u thuis regelmatig het ontspannen oefent. Daarbij kunt u gebruik maken van onderstaande huiswerkoefeningen.

Let op: Klik niet op '**Bekijken op YouTube**'.
U verlaat dan de website van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Op YouTube kunt u reclame krijgen tijdens de oefening. Dat kan de ontspanning verstoren.

Ontspanningsoefening 1

Bekijk de video op de website
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/trainingen-stressvermindering-bij-hartrevalidatie).

Ontspanningsoefening 1a

Bekijk de video op de website
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/trainingen-stressvermindering-bij-hartrevalidatie).

Ontspanningsoefening 2

Bekijk de video op de website
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/trainingen-stressvermindering-bij-hartrevalidatie).

Ontspanningsoefening 3

Bekijk de video op de website
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/trainingen-stressvermindering-bij-hartrevalidatie).

Ontspanningsoefening 4

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/trainingen-stressvermindering-bij-hartrevalidatie).

Ontspanningsoefening 5

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/trainingen-stressvermindering-bij-hartrevalidatie).

Meer informatie

Voor meer informatie over deze training kunt u contact opnemen met de afdeling Medisch Maatschappelijk Werk. U kunt van maandag t/m vrijdag bellen naar telefoonnummer (073) 553 34 09.

Training: Denken, durven doen

In deze training bieden we u handvatten om de manier waarop u met stress omgaat te verbeteren en om tot een gezonde leefstijl te komen.

Wat kunt u verwachten van de training?

- Het doel van de training is om tot een gezonde leefstijl te komen. Een belangrijk onderdeel hiervan is: Het herkennen van stress, leren om stress te verminderen en het inzetten van voldoende ontspanning.
- U krijgt een introductie in cognitieve gedragstherapie, waarbij uitleg wordt gegeven over de samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Hier wordt actief mee geoefend zowel in de groep als thuis.
- Uw partner of andere naaste wordt uitgenodigd bij 1 van de bijeenkomsten. Tijdens deze bijeenkomst gaat de psycholoog en/of psychologisch medewerker in op de psychosociale gevolgen voor u en uw naasten en hoe u hier samen mee om kunt gaan.
- Een psycholoog en/of psychologisch medewerker van de afdeling Medische Psychologie begeleidt de bijeenkomsten.
- De groepsbijeenkomsten worden aangevuld met informatie en oefeningen via E-health.
- In totaal zin er 5 bijeenkomsten van 2 uur, waarvan 1 terugkombijeenkomst na 2 maanden.

Voor meer informatie over deze training kunt u contact opnemen met de afdeling Medische Psychologie. U kunt van maandag t/m vrijdag bellen naar telefoonnummer (073) 553 67 07.

Hoe meldt u zich aan voor een van de trainingen?

U kunt zich aanmelden voor 1 van de trainingen, door de 'Vragenlijst/Aanmeldformulier trainingen stressvermindering bij hartrevalidatie' in te vullen. Deze wordt voor u klaar gezet in MijnJBZ. Op de startpagina staan de vragenlijsten die u moet invullen. U kunt de vragenlijsten ook vinden onder 'Vragenlijsten' via het menu bovenin.

Dit doet de hartrevalidatie-verpleegkundige voor u. U kunt dit aangeven tijdens de intake bij de hartrevalidatie verpleegkundige of aan de fysiotherapeut tijdens de hartrevalidatie. Gebruikt u MijnJBZ niet, of bent u niet digitaal vaardig, dan belt de hartrevalidatie verpleegkundige u en wordt u op deze manier aangemeld.

Praktische tips

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).

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.

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.

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.

Betrokken afdelingen

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

Meer informatie

Hartrevalidatie poliklinisch (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/hartrevalidatie-poliklinisch)

Code PMD-309

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis