

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 oftewel 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 8.00 - 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.

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 leert stress- en angst te verminderen door verschillende ontspanningsmethodes, zoals 'Jacobson', 'van Dixhoorn' en mindfulness.
- 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 deze kunt stoppen.
- 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 huiswerk oefeningen.

Oefening 1 (<https://youtu.be/38PfG6YN4kY>)

Oefening 2 (<https://youtu.be/PJUFNGP5s9A>)

Oefening 3 (https://youtu.be/0tcuP8n_QTs)

Oefening 4 (<https://youtu.be/6B5Ct0UuYeU>)

Oefening 5 (<https://youtu.be/OEHKGOHtCLl>)

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 op een gezonde manier met stress om te gaan en om uw leefstijl succesvol te veranderen.

Wat kunt u verwachten van de training?

- U leert eigen gedachten te herkennen, u leert deze uit te dagen en meer realistische gedachten hiervoor in de plaats te zetten (Cognitieve Gedragstherapie, CGT).
- U leert hoe u ongezonde gewoontes kunt aanpassen en uw leefstijl verbetert.
- Uw partner of andere naaste wordt uitgenodigd bij 1 van de bijeenkomsten. Die bijeenkomst gaat de psycholoog in op de psychosociale gevolgen voor u, en uw naasten en hoe u hier samen mee om kunt gaan.
- U maakt kennis met ontspanningsoefeningen.
- Een psycholoog van de afdeling Medische Psychologie begeleidt de bijeenkomsten.
- 2 maanden na de laatste bijeenkomst, heeft u nog een terugkombijeenkomst.

Meer informatie

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 onder het kopje 'Mijn taken'.

Gebruikt u MijnJBZ niet, dan krijgt u de 'vragenlijst/aanmeldformulier' tijdens uw afspraak op de polikliniek Cardiologie. Heeft u een bel- of video-afspraak met de hartrevalidatie verpleegkundige, dan sturen we u de 'vragenlijst/aanmeldformulier' via de e-mail of met de post. U levert het ingevulde formulier in bij de balie van de Paramedische Afdeling, Gebouw C, verdieping 0, ontvangst 1.

Na uw aanmelding maken wij een afspraak met u voor een intakegesprek. We bespreken dan met u of uw verwachtingen aansluiten bij datgene wat de training kan bieden.

Praktische tips

MijnJBZ

Via de beveiligde website MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

Gegevens delen

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

Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Meer informatie

Hartrevalidatie poliklinisch (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/hartrevalidatie-poliklinisch>)

Code PMD-309