

De cursus 'Hart voor Gezondheid' is bedoeld voor hartrevalidanten en bestaat uit vijf bijeenkomsten van elk twee uur. De cursus wordt in 5 opeenvolgende weken gegeven. Als je je opgeeft voor de cursus verwachten wij dat je in principe bij iedere bijeenkomst aanwezig bent. De informatie uit de bijeenkomsten bouwt namelijk op elkaar voort. In de cursus geven we uitleg over stress en komen stressmanagementtechnieken aan bod.

Stress en gezondheid

Iedereen heeft in zijn of haar leven regelmatig te maken met stress. Stress hoeft niet verkeerd te zijn; gezonde stress kan prettig of zelfs heel nuttig zijn. Maar stress die te lang duurt, is meestal vervelend en ongezond. Je voelt je bijvoorbeeld gejaagd, sneller prikkelbaar of emotioneel, krijgt lichamelijke klachten zoals spierpijn of vermoeidheid of gaat slechter slapen. Vaak is het ook zo dat als je stress ervaart je wat ongezonder gaat leven. Het kan zijn dat je meer gaat snacken, geen puf meer hebt om gezond te koken, wat vaker een extra borrel drinkt, meer gaat roken of dat je je te moe voelt om te sporten. Door dit gedrag voel je je vaak nóg slechter en het gaat ten koste van je gezondheid. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat teveel en/of te langdurige stress de kans op hart- en vaatziekten vergroot.

Oorzaken van stress

Het hebben van een hartaandoening kan gevoelens van stress en spanning met zich meebrengen. Hartrevalidanten kunnen zich onzeker voelen, angst voor herhaling van het hartprobleem ervaren, moeite hebben met het accepteren van veranderingen of stress ervaren rondom ziekenhuisafspraken of werkhervatting. Maar er zijn ook veel andere omstandigheden die stress kunnen geven, zoals een hoge werkdruk, problemen thuis, teveel moeten doen in een korte tijd, verhuizen en dagelijkse gebeurtenissen zoals files, computers die niet werken, collega's met wie je niet goed kunt samenwerken of

drukte thuis. Sommige mensen geven aan van nature al wat gevoeliger te zijn voor stress. Bijvoorbeeld doordat zij perfectionistisch zijn, moeilijk "nee" kunnen zeggen, zich snel opwinden, geneigd zijn veel te piekeren of niet zoveel over hun gevoel praten.

De cursus

Onderwerpen die aan de orde komen tijdens de cursus zijn:

- Wat is stress en wat doet het met je lichaam?
- Hoe ongezond is stress?
- Wat is de rol van je persoonlijkheid bij stress?
- Hoe herken je stress?
- Hoe verdeel je je energie op een goede manier?
- Hoe kun je anders leren denken, zodat je minder stress ervaart?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je een gezonde leefstijl behoudt?
- Hoe kun je op een goede manier voor jezelf opkomen?
- Hoe kun je beter met je tijd omgaan?

De bijeenkomsten bestaan uit uitleg en verschillende oefeningen. Er is ook ruimte om tips en ervaringen uit te wisselen. Aan het einde van elke bijeenkomst worden opdrachten meegegeven, zodat je in het dagelijks leven kunt oefenen met wat je in de cursus hebt geleerd. Van de deelnemers wordt een actieve houding verwacht, immers door toepassen leer je het beste. Bij de eerste bijeenkomst krijg je een cursusmap, met daarin informatie en opdrachten. Deze map gebruiken we in de cursus. Maar de map is ook handig voor na de revalidatie, zodat je op je gemak alles nog eens terug kunt lezen.

We hopen je te zien bij de cursus 'Hart voor Gezondheid'!

"Ik vond het heel fijn om te merken dat ik niet de enige ben die wel eens last heeft van stress; iedereen heeft hier wel eens last van, het maakt niet uit hoe oud je bent of welk beroep je doet. Het is prettig om in een goede sfeer tips te krijgen en uit te wisselen"

