

De Hart voor Gezondheid module geeft u handvatten om beter te leren omgaan met de gevolgen van uw hartincident of hartproblemen.

Wat houdt de module in?

De HVG-module duurt in totaal 6 uur, verdeeld over drie afspraken van twee uur op een vast tijdstip gedurende 3 aaneengesloten weken. De bijeenkomst is steeds verdeeld in een gedeelte waarin een psycholoog informatie aanreikt over de gevolgen van een hartziekte of hartincident (psycho-educatie) en een gedeelte waarin een fysiotherapeut u vaardigheden leert rondom ademhaling en ontspanning (de ontspanningsgroep).

Psycho-educatie

Tijdens de eerste vijf kwartier wordt door de psycholoog aandacht besteed aan verschillende thema's: aanpassing in leefstijl, stress, omgaan met verandering in energie en de invloed van onze gedachten op ons gedrag. Er is daarnaast gelegenheid om uw persoonlijke ervaringen te delen en stil te staan bij valkuilen en struikelblokken en om gezamenlijk op zoek te gaan naar mogelijkheden tot verandering. Het gaat niet om een therapiegroep: wanneer u of uw partner door uw hartaandoening problemen ondervindt die u graag persoonlijk wilt bespreken met een maatschappelijk werker, psycholoog of seksuoloog, dan nodigen wij u graag uit om dit bij uw revalidatiearts of één van uw behandelaren aan te geven.

De ontspanningsgroep

Na het volgen van de ontspanningsgroep bent u in staat spanningen en de gevolgen daarvan voor uw lichaam te herkennen en bewust te beïnvloeden. Bovendien bent u zich meer bewust van de oorzaken van de spanning.

Wat kunt u van de ontspanningsgroep verwachten?

U leert een aantal methodes aan om de spanning binnen uw lichaam en storende gedachten te beïnvloeden.

De ontspanningsoefeningen worden gegeven door een fysiotherapeut. Incidenteel kan dat ook een maatschappelijk werker of psycholoog zijn.

Hoe zit het programma in elkaar?

Bij de diverse bijeenkomsten komen de volgende punten aan de orde:

- voorlichting over stress: de gevolgen op lichamelijk, emotioneel en psychisch terrein
- lichaamsbewustzijn: het leren voelen waar spanning bij u in uw lichaam optreedt
- het aanleren van de buikademhaling
- de methode Jacobson: een methode waarbij u spiergroep voor spiergroep spanning opbouwt en leert los te laten.
- visualisaties: het voorstellen van ontspannende gebeurtenissen, situaties
- concentratieoefeningen zoals de bodyscan

Wat verwachten wij van u?

Dat u op tijd komt en dat u het geleerde thuis oefent.

Wij adviseren

- Draag gemakkelijk zittende en warme kleding.
- Neem een badlaken mee.
- Ga van tevoren naar het toilet.
- Schakel uw mobiele telefoon uit.

