

Leefstijl in balans

Hier leest u informatie over het leefstijlprogramma van de poliklinische hartrevalidatie van Ziekenhuis Tjongerschans.

Hartrevalidatie in Tjongerschans

U neemt deel aan de hartrevalidatie in Tjongerschans. U krijgt informatie van deskundigen over uw fysieke herstel, risicofactoren voor hart- en vaatziekten, leefgewoonten en uw psychosociale welzijn. Hiernaast bestaat de mogelijkheid om individueel te worden begeleid door Medisch Maatschappelijk Werk en/of Medische psychologie. Daarnaast wordt er ook een leefstijlprogramma aangeboden – **Leefstijl in balans**.

Wat houdt Leefstijl in balans in?

De Leefstijl in balans is een cursus waarin een aantal thema's aan de orde komen die voor hartpatiënten van belang zijn en waar veel patiënten mee te maken krijgen. Voorbeelden van thema's die aan bod kunnen komen in de cursus:

- Balans tussen belasting en belastbaarheid
- Stress
- De relatie tussen gedachten en gevoelens en de uiteindelijke invloed daarvan op het gedrag en de leefstijl
- Keuzes in gezondheid bevorderende aspecten (fysiek, emotioneel, gedragsmatig)
- Gedragsverandering ter bevordering van: stoppen met roken, gewichtsvermindering, verbetering van voedingspatronen en alcoholgebruik, verbeteren van lichaamsbeweging
- Hervatting van werk en/of huishoudelijke taken en vrije tijdsbesteding
- Communicatie met uw partner en sociale omgeving

U krijgt informatie over deze thema's, formuleert een eigen doel en in elke bijeenkomst wordt gewerkt met de relatie tussen gedachten en gevoelens en de uiteindelijke invloed daarvan op het gedrag en de leefstijl. Leefstijl in balans helpt u de veranderingen te maken die hierbij nodig zijn en de geleerde informatie toe te passen in het dagelijkse leven.

In de cursus krijgt u veel informatie aangeboden. Het is de bedoeling dat u hiermee zelf in de praktijk aan het werk gaat. Dit gaat via oefen- en huiswerkopdrachten. Daarnaast is het van belang dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.

Een belangrijk detail is dat u zelf aangeeft waar uw hulpvragen liggen, zodat u persoonlijk kunt werken aan de thema's die van toepassing zijn op uw eigen situatie.

Deelname Leefstijl in balans

De coördinator van de hartrevalidatie voert met u een intakegesprek voor de hartrevalidatie. Daar wordt in kaart gebracht welke hulpvragen u hebt. Wanneer u in aanmerking komt voor

Leefstijl in balans krijgt u een intakegesprek met de medische psycholoog of de medisch maatschappelijk werker. Dan wordt er samen met u specifiek in kaart gebracht wat uw hulpvragen zijn en of deelname aan Leefstijl in balans voor u geschikt is.

Praktische informatie

Leefstijl in balans bestaat uit 4 bijeenkomsten die tweewekelijks plaats vinden. Na de 4^e bijeenkomst wordt er 5 weken later nog een terugkombijeenkomst georganiseerd.

De groepsgrootte is maximaal 8 patiënten. In de 3^e bijeenkomst is ook uw partner of naaste welkom.



Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

Contact

Stel uw vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 225.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.