

Leefstijl folder

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. Daarnaast bieden we ook een leefstijlprogramma aan. Dit programma is een psycho-educatieve preventiemodule gericht op het creëren van een optimale leefstijl.

Wat houdt de leefstijlmodule in?

De leefstijlmodule is een groepsbehandeling 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 module zijn:

- De relatie tussen gedachten en gevoelens, en de uiteindelijke invloed daarvan op het gedrag en de leefstijl;
- Bevordering van gedragsverandering met betrekking tot bijvoorbeeld: stoppen met roken, gewichtsvermindering, verbetering van voedingspatronen en alcoholgebruik;
- Keuzes in gezondheid bevorderende aspecten (fysiek, emotioneel, gedragsmatig);
- Communicatie met uw partner en sociale omgeving;
- Optimaliseren van gewoontes rondom slaap.

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. De leefstijlmodule helpt u de veranderingen te maken die hierbij nodig zijn en de geleerde informatie toe te passen in het dagelijkse leven.

In de module 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

Tijdens de intakegesprekken voor de hartrevalidatie zijn in kaart gebracht welke hulpvragen u heeft. Wanneer u in aanmerking komt voor de leefstijlmodule, krijgt u een uitnodiging voor deelname aan de volgende groep.

Praktische informatie

De leefstijlmodule bestaat uit 5 tot mogelijk 6 bijeenkomsten, die ongeveer tweewekelijks plaats vinden. De exacte data krijgt u te horen via een brief.

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.

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.