

# Leefstijlcursus

## Hartrevalidatie

**Het krijgen van een hartziekte kan ingrijpende gevolgen hebben voor uw dagelijks functioneren. Uw lichaam functioneert anders dan u dat gewend was en u kunt het gevoel hebben niet meer blindelings op uw lichaam te kunnen vertrouwen. Angst voor een terugkeer van de klachten of angst om dood te gaan kunnen opeens deel uitmaken van uw dagelijkse emoties.**

Het kan zijn dat u niet goed meer weet wat u aan kunt, dat u geneigd bent uit angst normale activiteiten te vermijden of juist overactief te zijn. Ook boosheid ("Waarom moet mij dit overkomen?") en somberheid zijn veel voorkomende emoties na hartklachten. Het kan daarentegen ook voorkomen dat u zelf fysiek en emotioneel eigenlijk weinig merkt van uw hartziekte, maar dat er toch ergens het gevoel is dat u de draad van het leven niet goed opgepakt krijgt.

Na een hartziekte kunnen dingen die eerst vanzelfsprekend waren, dat opeens niet meer blijken te zijn. Het kan zijn dat oplossingen en leefwijzen niet goed meer werken, of zelfs tegenwerken. Relaties met anderen kunnen beïnvloed worden door de (consequenties van) de klachten.

Ook wordt u geconfronteerd met de risicofactoren van hartziekten, waaronder slechte eetgewoonten, weinig lichaamsbeweging, roken en stress. Het kan zijn dat u uw gedrag moet veranderen om bepaalde risicofactoren die voor u van toepassing te zijn te verminderen.

Allemaal gevolgen van hartziekten waar u mee te maken kunt krijgen. Deze gevolgen kunnen soms moeilijk te accepteren zijn. Wat het nog lastiger kan maken is dat de gevolgen voor andere mensen niet altijd goed zichtbaar of goed te begrijpen zijn. Toch zult u met de gevolgen van uw hartziekte moeten leven. Hoe doet u dat?

## **Leefstijlcursus**

Het doel van deze training is het op zo goed mogelijke wijze hanteren en verwerken van de consequenties van de hartziekte ter voorkoming van het ontwikkelen van klachten op termijn of ter vermindering van huidige klachten.

Er zijn de volgende subdoelen:

- het bewust worden van eigen stressreacties, emoties, gedachten en gedrag, o.a. in verband met de hartziekte
- hulp bij leefstijlaanpassing zoals bij het veranderen van gedrag op het gebied van roken, eetgewoonten en lichaamsbeweging
- vergroten van vaardigheden om stress adequaat te hanteren
- vergroten van inzicht in de invloed van de hartziekte op relaties in het gezin en daarbuiten

## **Inhoud module**

In de bijeenkomsten krijgt u informatie over bovengenoemde thema's. Het is van belang dat u voorafgaand aan de training doelen voor uzelf stelt waar u naar toe wilt werken. U kunt dan denken aan doelen als: verminderen van angstklachten, anders met stress omgaan, veranderen van leefgewoonten, efficiënter communiceren met uw omgeving e.d. In de training worden handvatten aangereikt waarmee u leert hoe u deze doelen kunt bereiken. Voor vrijwel alle doelen zal gelden dat er binnen de training een start mee gemaakt kan worden, maar dat er ook nadien nog tijd nodig is om uw doelen te verwezenlijken.

In de groep gaat u actief oefenen met andere groepsleden om uw doelen te bereiken. Daarnaast bestaat de gelegenheid om positieve en negatieve ervaringen met lotgenoten uit te wisselen (dit is niet het hoofddoel van de training!). De leefstijlcursus bestaat uit 4 (wekelijkse) bijeenkomsten van twee uur plus een evaluatiebijeenkomst 2 maanden na de laatste sessie. De groep bestaat uit vier tot acht personen. Deze cursus volgt u zonder eventuele partner.

## **Vragen**

Voor vragen rond aanmelding kunt u contact opnemen met de afdeling hartrevalidatie, telefoonnummer (0318) 43 38 43.