

Leefstijl in balans

Deze folder geeft u informatie over het leefstijlprogramma van de poliklinische hartrevalidatie Ziekenhuis Tjongerschans Heerenveen.

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 nog een terugkombijeenkomst georganiseerd na 5 weken.

Groepsgrootte: maximaal 8 patiënten. In de 3^e bijeenkomst is ook uw partner/naaste welkom.

