



Leefstijltraining

PEP-module

Poli Hartrevalidatie

Inleiding

U heeft een hartaandoening (hartinfarct, hartoperatie of dotter procedure) gehad. Dit kan aanleiding zijn om uw leefstijl aan te passen. Hiermee verkleint u de kans op herhaling van de hartproblemen. Om u hierbij te helpen, biedt SJG Weert u, aanvullend op de poliklinische hartrevalidatie, een leefstijltraining aan. In deze folder vindt u meer informatie over deze leefstijltraining. Het vormt een verdieping van de thema's die binnen de informatiemodules worden aangereikt. Zie de folder 'Hartrevalidatie'^{1*}

Binnen dit programma leert u omgaan met de gevolgen van een hartaandoening en krijgt u handvatten om uw leefstijl aan te passen. Het betreft een training in klein groepsverband gericht op omgaan met stress, werkhervatting en het veranderen van ongezonde leef- en eetgewoonten.

Voor wie is het leefstijlprogramma bedoeld?

Anton (49 jaar) heeft 2 maanden geleden een hartinfarct gehad. Het heeft zijn leven danig op zijn kop gezet. Hij voelt zich ineens een oude man, hij is heel onzeker en hij moet nu óók nog stoppen met roken. Door de fysieke training in het ziekenhuis heeft hij wel weer wat vertrouwen opgebouwd, maar hij blijft gespannen en voelt zich nog lang niet de oude. Hij maakte zich altijd al druk om dingen zoals in de file staan, of mensen die geen rekening houden met anderen. De laatste tijd heeft hij daar meer last van. Thuis kan hij weinig verdragen waardoor het vaak botst met de kinderen. Anton vindt het tijd voor verandering.

Ellen (64 jaar) kreeg na lang wachten een bypassoperatie, omdat ze steeds meer klachten kreeg bij inspanning. Een jaar geleden heeft ze een klein infarct gekregen toen ze op haar kleinkinderen paste. Ze is altijd erg druk geweest in het verenigingsleven. Nooit was haar iets te veel. Nu ze de operatie achter de rug heeft, is er een last van haar afgevallen. Ook merkt ze tijdens de fysieke training in het ziekenhuis dat ze meer kan dan 1 jaar geleden. Toch blijft ze zich weinig energiek voelen en is ze soms snel gepikeerd. Dat gebeurt vooral wanneer ze moe is en mensen om haar heen vragen om iets voor hen te doen. Het lukt haar niet goed om nee te zeggen.

^{*} Folders kunt u krijgen bij de afdeling Patiënteninformatie, of via de website www.sjgweert.nl

Voor zichzelf opkomen vond ze altijd al lastig. Daar wil ze nu verandering in brengen, maar hoe?

Teun (57 jaar) heeft niets van zijn infarct gemerkt. Pas een paar dagen later is duidelijk geworden dat hij een infarct heeft gehad. Hij mag van de dokter nog steeds niet werken, maar dit vindt hij onzin. Zijn eigen bedrijf moet toch blijven draaien. Er moet brood op de plank komen. Zijn vrouw wil liever dat hij rustig aan doet en vooral dat hij stopt met roken. Hij weet best dat dit gezonder is, maar het hele gedoe is nu toch voorbij?

Herkent u in uzelf iets van wat hierboven omschreven wordt? Of kiest u om een andere reden voor verandering? Dan kan het zinvol zijn om (eventueel samen met uw partner) deel te nemen aan de leefstijltraining. Het programma is geschikt voor iedere hartpatiënt die moeite heeft met het oppakken van zijn leven na de ziekenhuisopname of met het aanleren van een gezondere levensstijl.

Waaruit bestaat de leefstijltraining?

Starten met de leefstijltraining kan pas als u al 1 of meerdere informatie-modules van de hartrevalidatie heeft gevolgd.

Het leefstijlprogramma is een groepsprogramma dat volgens de richtlijnen van de Nederlandse Hartstichting specifiek is ontwikkeld voor hartrevalidatiepatiënten. In een groep van 6 tot 8 deelnemers, waarbij ook uw partner nadrukkelijk welkom is, wordt in de vorm van een training aandacht besteedt aan de volgende thema's.

- Hoe kunt u omgaan met stress?
- Hoe kunnen uw gedachten uw gevoelens en uw gedrag beïnvloeden?
- Hoe kunt u omgaan met dagelijkse ergernissen?
- Hoe voorkomt u dat u té hoge eisen aan uzelf stelt?
- Hoe omgaan met eisen ten aanzien van werkhervatting?
- Hoe leert u nee te zeggen?
- Hoe kunt u ongezonde leefgewoonten zoals roken of ongezond eten wijzigen?

De inhoud van de bijeenkomsten wordt afgestemd op de behoeften van u en uw groepsgenoten. Het programma kan hierdoor per groep iets afwijken. Iedere bijeenkomst bestaat uit een kort theoretisch deel en het bespreken van praktische voorbeelden van u en uw groepsgenoten. U krijgt in beperkte mate huiswerkopdrachten mee.

Het programma bestaat uit 4 wekelijkse bijeenkomsten van elk 2 uur. Hierna volgt een telefonische of mondelinge terugkoppeling, individueel of in de groep. De psycholoog en een hartrevalidatieverpleegkundige begeleiden de bijeenkomsten. De groep bestaat uit minimaal 6 deelnemers. Ook uw eventuele partner kan aan het programma meedoen. Een hartinfarct of hartoperatie treft namelijk u beiden. Het is belangrijk dat u alle bijeenkomsten bijwoont, omdat het programma een opbouw kent.

Aanmelden

Als u of het hartrevalidatieteam denken dat u baat kunt hebben bij de leefstijltraining, dan wordt dit doorgegeven aan de hartrevalidatieverpleegkundige. Eventueel volgt er een kennismakingsgesprek met de psycholoog. Die bekijkt met u of en hoe de leefstijltraining aansluit op uw behoeften. En naar wat u zelf met de training wil bereiken. Past de training onvoldoende bij uw hulpvraag, dan zal met u naar een passend alternatief worden gezocht.

Er zijn geen extra kosten verbonden aan deelname.

Waar en wanneer vindt de leefstijltraining plaats?

De afspraken voor de training worden met u persoonlijk gemaakt. In principe zijn deze trainingen op maandag van 13:00 - 15:00 uur. De locatie van de training krijgt u mee met de afspraak.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over hartrevalidatie of hiermee verband houdende zaken neem dan contact op met de hartrevalidatieverpleegkundige. Bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag.

Telefoon: 0495 – 57 29 46.

Bij afwezigheid spreekt u het antwoordapparaat in. U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

U kunt u ook via e-mail reageren: hartrevalidatie@sjgweert.nl

