

Hartrevalidatie

Ontspanningsinstructie

Vooraf

U neemt deel aan het revalidatieprogramma omdat u een hartaandoening heeft. Dit programma kan uit meerdere onderdelen bestaan.

Elk onderdeel heeft een eigen folder. Deze folder gaat over de ontspanningsinstructie.

Doel ontspanningsinstructie

Waarom is ontspannen zo belangrijk? Als u bijvoorbeeld rustig in de stoel zit, maar in gedachten nog met van alles bezig blijft, bent u in feite niet ontspannen. Uw lichaam blijft ingesteld op actie waardoor het onvolledig herstelt van een geleverde inspanning. Het gevolg daarvan kan zijn dat u op den duur minder weerstand hebt.

Dit voorbeeld geeft aan waarom rust zo belangrijk is. Deze rust kunt u krijgen door ontspanningsoefeningen. Wanneer u bewust ontspant, vermindert dit onnodige spanning en hebt u een groter bewustzijn van uw lichaam. U voelt meer van wat er in uw lichaam gebeurt. Daardoor kunt u signalen van spanning en overbelasting eerder en beter waarnemen.

De oefeningen uit de ontspanningsinstructie kunt u ook thuis toepassen.

De ontspanningsinstructie

De ontspanningsinstructie vindt plaats in een groep van maximaal zes personen. Onze fysiotherapeuten geven deze bijeenkomsten. Zij hebben een scholing gehad in ontspanningsoefeningen en in het begeleiden van groepen.

Frequentie en duur

De bijeenkomsten vinden vier keer plaats en worden gehouden in de oefenzaal van Rayer Healthcare, Ronsseweg 7, 2803 ZA Gouda.

Kleding

Voor het uitvoeren van de oefeningen raden wij u aan om gemakkelijk zittende kleding aan te trekken.

Afspraak maken

De secretaresse van de afdeling Hartrevalidatie maakt de afspraken voor u. De uitnodiging hiervoor en een vragenlijst worden u toegestuurd.

Vragen

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u dagelijks bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Hebt na het lezen van deze folder vragen, dan kunt u terecht bij de afdeling Cardiologie. Zij zijn bereikbaar op telefoonnummer: (0182) 50 54 35

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
augustus 2019
04.03.019