

Stress??

Herkent u volgende klachten, dan gaat u hoogstwaarschijnlijk gebukt onder negatieve stress:

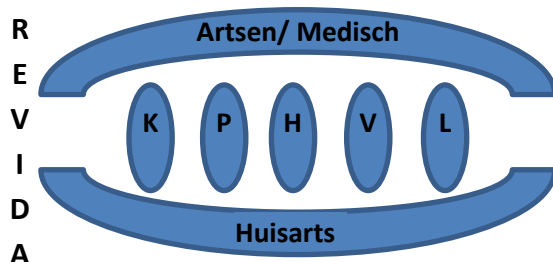
- ✓ Concentratie- & geheugen problemen, moeite om helder te kunnen denken...
- ✓ Prikkelbaar, snel overstuurt, woede-uitbarstingen, innerlijke onrust, machteloosheid, moedeloos, gevoel onder hoge druk te staan, cynisme, leegte, zinloosheid....
- ✓ Hoofdpijnen, stijve nek en schouders, rugklachten, maag- darmstoornissen, hartkloppingen, klamme handen, tandenknarsen, vermoeidheid, hoge bloeddruk, slaapproblemen....
- ✓ Onvermogen om dingen af te krijgen, overmatig eten, -alcohol verbruik, - roken, dominant gedrag.

Hulp??

Mensen met stress gerelateerde klachten kunnen zich aanbieden aan REVIDA voor diagnose, behandeling en begeleiding. De intake gebeurt door een van de artsen en door de psycholoog.

Revida staat voor het opbouwen van een krachtig, energierijk lichaam, emotionele stabiliteit en mentale helderheid, geïnspireerd en begeleid door een ervaren team.

Werking:



De coördinerende rol van medici:

Wanneer u zich bij ons aanbiedt, wordt er gestart met een medische oppuntstelling:

- Grondige bevraging
- Klinisch onderzoek
- Zo nodig: aanvullende onderzoeken

Een nauwe samenwerking met de huisarts is hierin zeer belangrijk.

Naast de medische oppuntstelling, zal er ook een psychologisch onderzoek gebeuren. Zo kan geëvalueerd worden of er onderliggende aandoeningen aanwezig zijn en kan de gepaste hulp geboden worden. Het behandelingsplan omvat de begeleiding van een of meerdere teamleden/ pijlers van REVIDA.

Afhankelijk van de specifieke noden kunnen er een of meerdere pijlers ingezet worden.

De vijf pijlers:

Kinesithérapie

De kinesithérapie – bewegingspijler binnen REVIDA - gaat uit van een multidimensionale kijk op de fysieke, emotionele en mentale eenheid als mens. " Een gezonde geest *vraagt* een gezond lichaam".

Langdurige stress heeft een negatieve invloed op uw ademhaling, hart en bloedvaten, de soepelheid en veerkracht van uw spieren en uw immuniteit.

Het doel van de behandeling is een conditioneel sterk en vitaal lichaam op te bouwen door middel van conditie- en/of aqua- en/of core stabilitytraining met ook specifieke aandacht voor ademhalingstechnieken en relaxatie.

Voeding

Gezonde voeding draagt bij om het lichaam in optimale conditie te brengen en/of te houden en te voorzien in de dagelijkse portie energie.

Daarom trachten we via individuele begeleiding een evenwicht te zoeken in uw voedingspatroon, rekening houdend met uw persoonlijke voorkeuren, zodat een gezonde gevarieerde voeding uw dagelijkse basis is. Indien er voedingsproblemen zijn proberen we ook hier samen een oplossing te vinden.

Psychologie

Mensen kunnen zowel lichamelijk als mentaal verschillend reageren op stressvolle gebeurtenissen. Aanvullend op gesprekken met de psycholoog zullen er een aantal wetenschappelijk onderbouwde diagnostische tools moeten ingevuld worden. Dit is noodzakelijk om de problematiek beter in kaart te brengen en de begeleiding beter af te stemmen. De focus bij psychologische begeleiding ligt op het actief aanpakken van de individuele stressbeleving.

Cognitieve - gedragstherapie, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), assertiviteitstraining, mindfulness en psycho-educatie zijn tools die worden ingezet. Dit kan individueel of in groep worden aangeboden.

Hartcoherentie

Dit is een stressreductie training op basis van ademhalingstechnieken met als doel een evenwichtig zenuwstelsel te bekomen. Zo wordt veerkracht en emotionele beheersing bewerkstelligd.

De training omvat een 4-stappenplan. Om de 14 dagen wordt er een sessie gepland. U leert een techniek aan om het zenuwstelsel in balans te brengen. Hierdoor wordt stress gereduceerd en veerkracht opgebouwd.

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode. Na training kunt u op een efficiënte wijze zelfstandig stress reduceren.

www.sjk.be/specialismen/hartcoherentie.

Loopbaanbegeleiding

Tijdens een traject van loopbaanbegeleiding (4 of 8u), kan je nagaan hoe je je veerkracht en de balans privé-werk kan behouden. Hiertoe krijg je opdrachten, inzicht en advies dat resulteert in een actieplan gericht op jouw persoon en situatie (functioneren binnen je huidige job of heroriëntatie naar een nieuwe job).

Hiervoor kan je als werknemer of zelfstandige beroep doen op 2 loopbaancheques ter waarde van 40 euro voor 4u loopbaanbegeleiding, gesubsidieerd door de Vlaamse Overheid.

Praktisch

Hoe aanmelden bij Revida?

Op eigen initiatief of via verwijzing van huisarts of geneesheer-specialist.

Contactgegevens:

Revida artsen:

- **Dr. De Petter Brenda**, fysische geneeskunde
- **Dr. Eenkhoorn Vera**, endocrinologie

Contact artsen via onthaal Campus Bornem:
03/890.16.10.

Paramedici:

- **Greet Vergauwen**, kinésiste
Tel./gsm: 03.890.16.40
- **Michel Van Praet**, kinésist
Tel./gsm: 0479 12 24 94
- **Veronique Robberecht**, psycholoog
Tel./gsm: 0496 10 12 18
- **Elke Dewitte**, voedingsdeskundige.
Tel./gsm: 03.890.59.02
- **Louis Van Nieuland**, hartcoherentie-coach
Tel./gsm: 0474 26 00 41
- **Mieke Buysrogge**,
Hartcoherentie-coach & loopbaanbegeleiding
Tel./gsm: 0475 48 91 07

Inzicht – Zelfzorg - Vitaliteit



Revida is een multidisciplinair medisch en paramedisch centrum, dat als doelstelling heeft fysieke en mentale weerbaarheid op te bouwen bij stress gerelateerde klachten met tevens aandacht voor de preventie ervan. Vanuit onze ziekenhuis gebonden setting bieden we een wetenschappelijk onderbouwde diagnostiek, behandeling en begeleiding aan.

