

Hartcoherentietherapie tijdens uw opname in het ziekenhuis

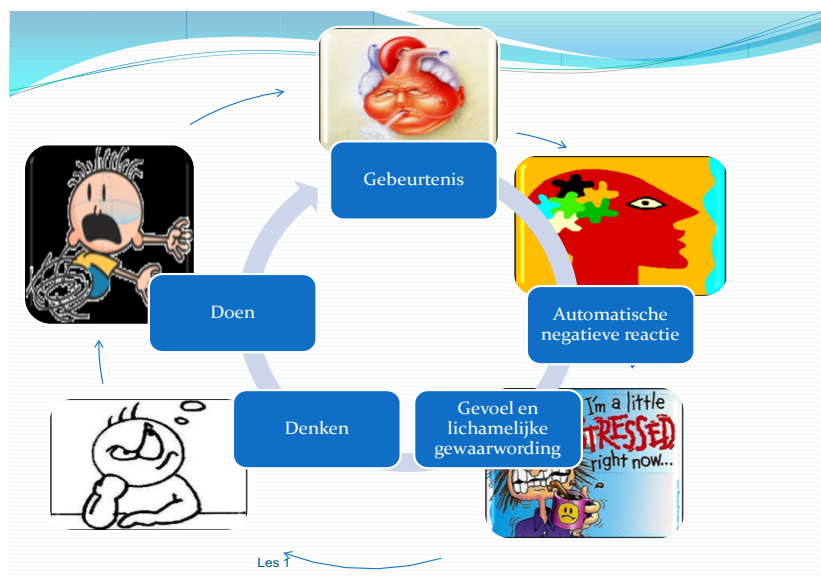
Inleiding

U bent opgenomen in het ziekenhuis en komt in aanmerking voor hartcoherentietherapie. Deze therapie wordt aangeboden aan patiënten na bijvoorbeeld een cardiale gebeurtenis; zoals een hartaandoening of een hartinfarct, maar ook bij angst, spanningsklachten, stress en slaapproblemen. Deze folder geeft algemene informatie over deze therapie.

Wat is hartcoherentietherapie?

Hartcoherentie is een natuurlijke methode voor vermindering van stress, waarbij gebruik wordt gemaakt van biofeedback. Bij biofeedback worden lichaamssignalen gemeten, zoals de spanning in de spieren, de temperatuur van de hand, de hartslag, de manier van ademen en de mate van transpiratie. Tijdens de meting ziet u uw lichaamsreacties op een computerscherm, zodat u een goed beeld krijgt wat er in uw lichaam gebeurt. Het effect van bijvoorbeeld een angstige gedachte, geconcentreerd nadenken en uw zithouding is direct zichtbaar.

Een coherent hart betekent dat hersenen en hart in harmonie samenwerken. Deze harmonieuze samenwerking is een effectieve manier om gevoelens van stress en angst beheersbaar te maken. Hierdoor is het mogelijk om het gevoel van zelfcontrole en daarmee het beschadigde zelfvertrouwen te herstellen.





Wat is het effect van hartcoherentie?

Hartcoherentie kan effect hebben op de volgende gebieden:

- zelfcontrole;
- meer energie en verhoogde vitaliteit;
- verlaagde stressgevoelens en meer / hoger welbevinden door een afname van cortisol (hormoon dat gemaakt wordt in de bijnierschors uit cholesterol) en toename van het DHEA-hormoon (hormoon dat door het lichaam zelf wordt gemaakt en geproduceerd wordt door de bijnieren);
- een verbeterd hartritme en een verlaagde bloeddruk;
- een krachtiger hart- en zenuwstelsel;
- een versterkt immuunsysteem;
- een verbeterd geheugen en een helderder denkvermogen;
- een verbeterd herstelvermogen na vermoeiende inspanningen;
- een verbeterde nachtrust;
- afleiding van piekergedachtes / piekerstop.

Hoe werkt hartcoherentietherapie?

Bij hartcoherentie wordt door middel van biofeedback lichaamsfuncties gemeten en getoond. Deze metingen geven aanwijzingen over ons stressniveau. Bij stress reageert ons hart onmiddellijk. Door het trainen van de hartcoherentie wordt balans in het hartritme weer hersteld. De kracht van de hartcoherentie ligt in de combinatie van eenvoud en effect. Om te trainen wordt gebruik gemaakt van 'cardiac coherence.' Dit gebeurt minimaal drie keer per dag, drie minuten lang.

Gaat u thuis door met trainen, dan kunt u op verschillende manieren trainen:

- u kunt gebruik maken van de computer, bijvoorbeeld op YouTube, zoekt u op 'cardiac coherence';
- u kunt gebruik maken van de klok;
- u kunt gebruik maken van een app op de smart-phone (android: paced breathing / Iphone: respi relax).

Tijdens uw opname

De therapeuten van de hartcoherentietherapie komen tijdens uw opname op de afdeling u langs en geven u voorlichting over de methode die ingezet gaat worden. Tijdens de therapie maken zij gebruik van de 'cardiosence software trainer.' Hiermee worden door middel van een oorsensor de hartslag en de veranderlijkheid in uw hartslag gemeten. U kijkt met de therapeut mee op het beeldscherm van de computer, zodat u het verloop zelf kunt volgen en direct kunt zien wat het effect van de oefening is. Heeft u baat bij deze therapie, dan kunt u met hen afspreken dat zij u blijven volgen tijdens de opname. De klinische behandeling wordt vergoed door uw zorgverzekering.

Na ontslag

Gaat u met ontslag en heeft u baat bij de therapie, dan kunt u bij de therapeut of de verpleegkundige aangeven dat u in aanmerking wilt komen voor een poliklinisch vervolg.

Belangrijke contactgegevens

U kunt ons bereiken via de polikliniek Psychiatrie op werkdagen van **08.00 - 17.00 uur**, telefoon (053) 4 87 28 60.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.