

Inzicht | zelfzorg | vitaliteit

Centrum voor preventie en aanpak van chronische stress en burn-out



az Rivierenland



Stress?

Herken je volgende klachten, dan ga je hoogstwaarschijnlijk gebukt onder negatieve stress:

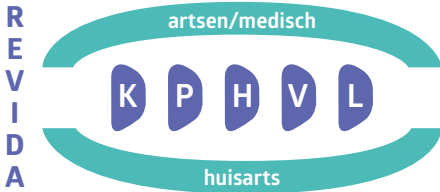
- concentratie- en geheugenproblemen, moeite om helder te kunnen denken
- prikkelbaar, snel overstuur, woede-uitbarstingen, innerlijke onrust, machteloosheid, gevoel onder hoge druk te staan, cynisme, leegte, zinloosheid.
- hoofdpijnen, stijve nek en schouders, rugklachten, maagdarfstoornissen, hartkloppingen, klamme handen, tandenknarsen, vermoeidheid, hoge bloeddruk, slaapproblemen
- onvermogen om dingen af te krijgen, overmatig eten, alcoholverbruik en/of roken, dominant gedrag.

Hulp?

Mensen met stressgerelateerde 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 je je bij ons aanbiedt, starten we met een medische oppuntstelling. Deze bestaat uit:

- een grondige bevraging
- een klinisch onderzoek
- aanvullende onderzoeken (zo nodig)

Een nauwe samenwerking met de huisarts is hierin zeer belangrijk.

Naast de medische oppuntstelling voeren we ook een psychologisch onderzoek uit. Zo kunnen we evalueren of er nog onderliggende aandoeningen aanwezig zijn en kunnen we de gepaste hulp bieden.

Het behandlungsplan omvat de begeleiding van een of meerdere teamleden/pijlers van REVIDA, afhankelijk van de specifieke noden.

De vijf pijlers

Kinesithérapie

De kinesithérapie (bewegingspijler binnen REVIDA) gaat uit van een multidimensionale kijk op zowel de fysieke, emotionele als mentale eenheid van de mens.

“Een gezonde geest vraagt een gezond lichaam”.

Langdurige stress heeft immers een negatieve invloed op je ademhaling, hart en bloedvaten, de soepelheid en veerkracht van spieren en immuniteit. Het doel van de behandeling is een conditioneel sterk en vitaal lichaam op te bouwen door middel van conditie-, aqua- en/of corestability-training, met specifieke aandacht voor ademhalingstechnieken en relaxatie.

Voeding

Gezonde voeding draagt bij om je lichaam in optimale conditie te brengen/houden én te voorzien in de dagelijkse portie energie. Daarom zoeken we via individuele begeleiding een evenwicht in jouw voedingspatroon - rekening houdend met jouw persoonlijke voorkeuren - zodat een gezonde, gevarieerde voeding je 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 worden er een aantal wetenschappelijk onderbouwde diagnostische tools ingevuld. Dit is noodzakelijk om de problematiek beter in kaart te brengen en de begeleiding zo goed mogelijk af te stemmen. De focus bij psychologische begeleiding ligt op het actief aanpakken van de individuele stressbeleving.

We gebruiken hiervoor cognitieve gedragstherapie, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), assertiviteitstraining, mindfulness en psycho-educatie. Deze bieden we individueel of in groep aan.

Hartcoherentie

Hartcoherentie is een stressreductie-training op basis van ademhalings-technieken, met als doel een evenwichtig zenuwstelsel. Dit zorgt immers voor veerkracht en emotionele beheersing.

De training omvat een 4-stappenplan. We plannen om de 14 dagen een sessie, waarin je een techniek aanleert om het zenuwstelsel in balans te brengen.

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode. Na de training kan je zelfstandig, op een efficiënte wijze, stress reduceren.

Loopbaanbegeleiding

Tijdens een traject van loopbaanbegeleiding (4 of 8 uur) kan je nagaan hoe je je veerkracht en de balans tussen privé en werk kan behouden. Je krijgt hiervoor opdrachten, inzicht en advies, specifiek gericht op jouw persoon en situatie (bv. functioneren binnen je huidige job of heroriëntatie naar een nieuwe job). Hiervoor kan je als werknemer of zelfstandige beroep doen op 2 loopbaancheckes ter waarde van 40 euro voor 4 uur loopbaanbegeleiding, gesubsidieerd door de Vlaamse Overheid.

Praktisch

Hoe aanmelden bij Revida?

Op eigen initiatief of via verwijzing van de huisarts of de arts-specialist.



Contactgegevens

REVIDA-ARTSEN



dr. Brenda De Petter
fysisch arts



dr. Vera Eenkhoorn
endocrinoloog

PARAMEDICI



Greet Vergauwen
kinesiste | 03 890 16 40



Michel Van Praet
kinesist & hartcoherentiecoach
0479 12 24 94



Eliesa Lamote
kinesiste | 03 890 16 40

Contact artsen

via onthaal campus Bornem:

03 890 16 10

Wens je meer informatie?

bezoek dan zeker onze website

www.azrivierenland.be



Veronique Robberecht

psycholoog | 0496 10 12 18



Elke Dewitte

voedingsdeskundige

03 890 59 02



Inez Baeten

psycholoog | 0487 95 80 07



Louis Van Nieuland

hartcoherentiecoach | 0474 26 00 41



Mieke Buysrogge

hartcoherentiecoach en loopbaan-

begeleiding | 0475 48 91 07

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11 (algemeen)

03 880 91 90 (afspraken)

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 890 16 11

ref.: 50006040

versie: 19/08/2019

foto's & illustraties: Adobe stock, eigen foto's

eigenaar: Louis Van Nieuland, ombudsdienst

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke