



az Rivierenland



5 minutes of...REVIDA

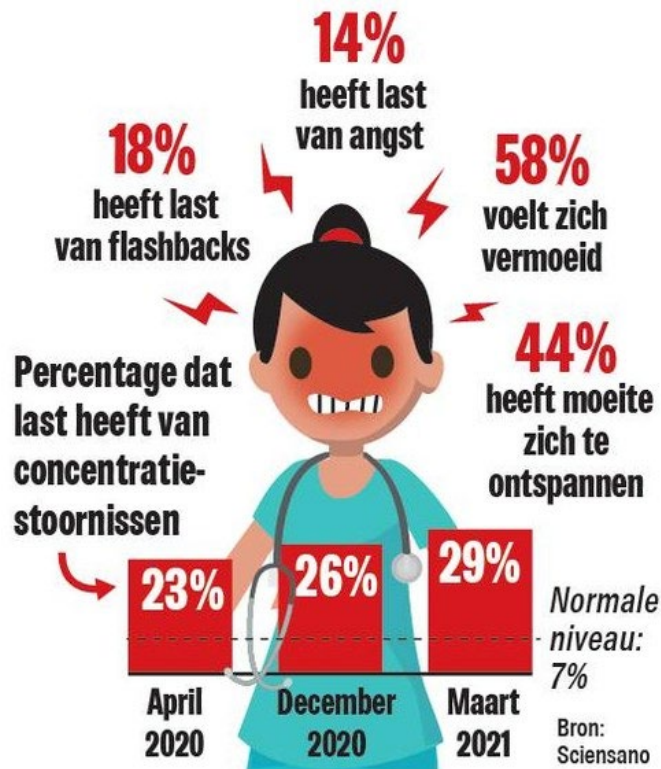
zaterdag 10 december 2022

Wie zijn wij? Revida =



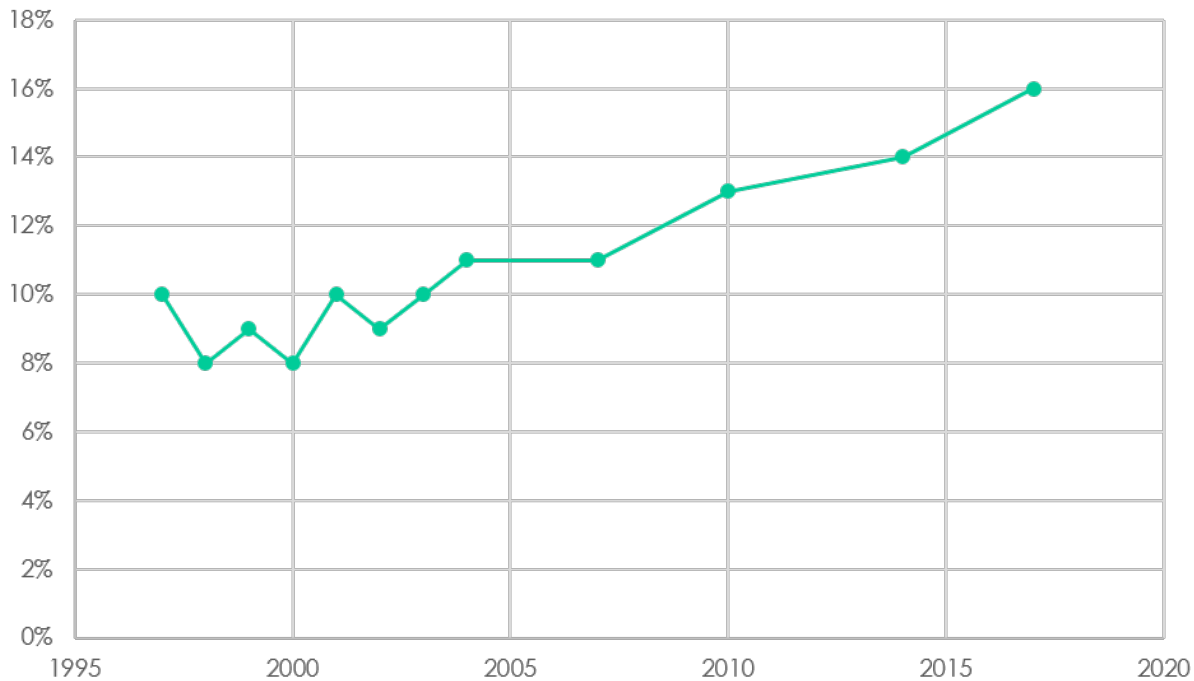
- ▶ **multidisciplinair** centrum voor **preventie** en **behandeling** van **chronische stressklachten** en **burn-out**
- ▶ ziekenhuisdienst binnen AZ Rivierenland
- ▶ opgericht in 2014: rijke ervaring binnen alle pijlers van ons team!

Waarom zijn wij nodig?



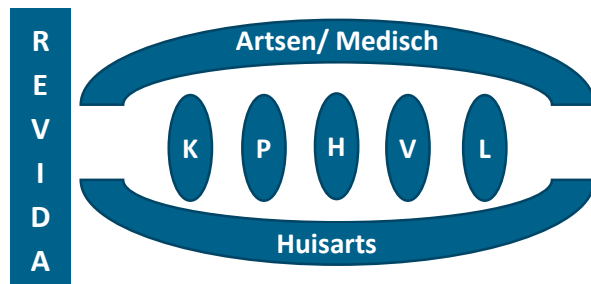
Waarom zijn wij nodig?

Percentage werknemers van 15-75 met burn-out klachten



Begeleiding bij Revida

- ▶ intake medisch én psychologisch
- ▶ progressief opgebouwde en individueel aangepaste begeleiding
- ▶ multidisciplinair: hartcoherentie, revalidatie, psychotherapie, diëtiëk en loopbaancoaching



Wat behandelen wij niet?

- ▶ chronische pijnpatiënten
- ▶ chronisch vermoeidheidssyndroom
- ▶ psychopathologie

Sterkte van het team

- ▶ geoliede machine, hoge expertise binnen alle pijlers
- ▶ neuzen in dezelfde richting
- ▶ sterke aandacht voor educatie binnen alle pijlers



az Rivierenland



Hartcoherentie is een Nervus Vagus training...

zaterdag 10 december 2022

Hartcoherentie in AZR



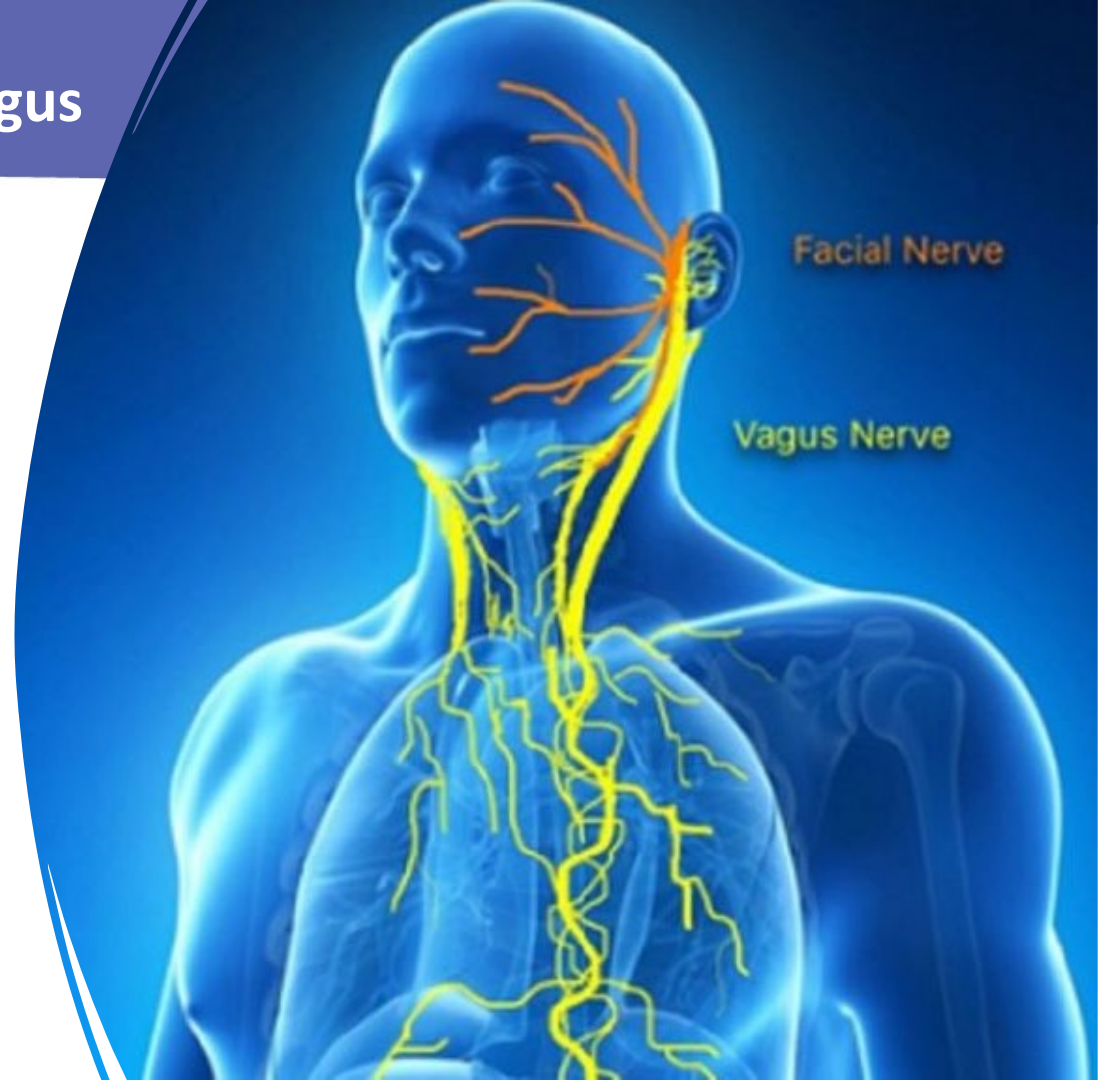
- ▶ sinds 2012 consultatie hartcoherentie in AZR
- ▶ samenwerking met verscheidene artsen in het ziekenhuis
- ▶ doorverwijzing via huisartsen, psychologen en andere therapeuten

De 3 pijlers van hartcoherentie

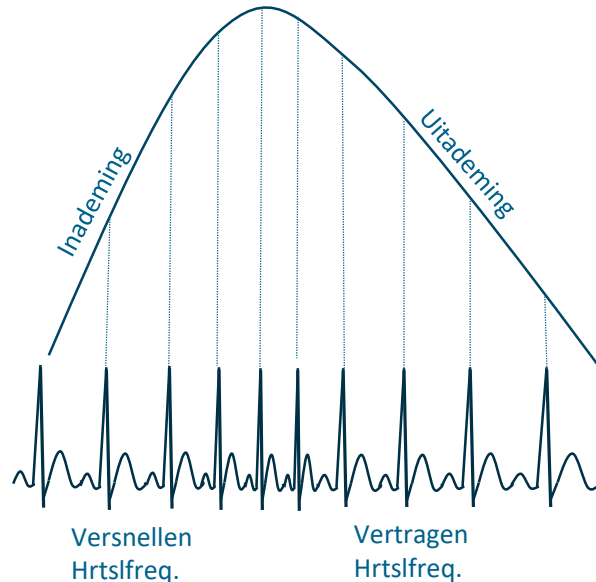
- ▶ correlatie tussen de ademhaling en de Nervus Vagus
- ▶ correlatie tussen ademhaling en hartslag
- ▶ communicatie tussen het hart en het brein

Ademhaling en Nervus Vagus

Ritmische trage ademhaling
stimuleert de werking van de
Nervus Vagus



Respiratoire sinusaritmie



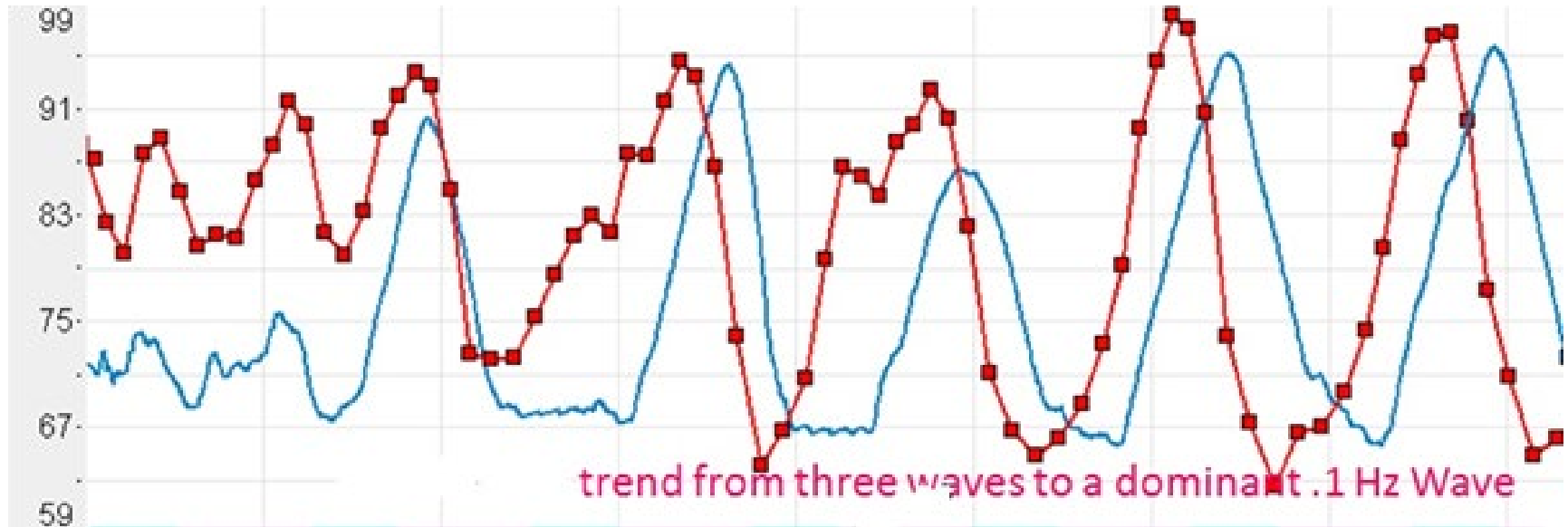
HARTCOHERENTIE

Ritmische ademtechniek
tussen de 4 à 7 AH/min




Gelijkmatige stijging en
daling van de hartslag bij in-
en uitademen.

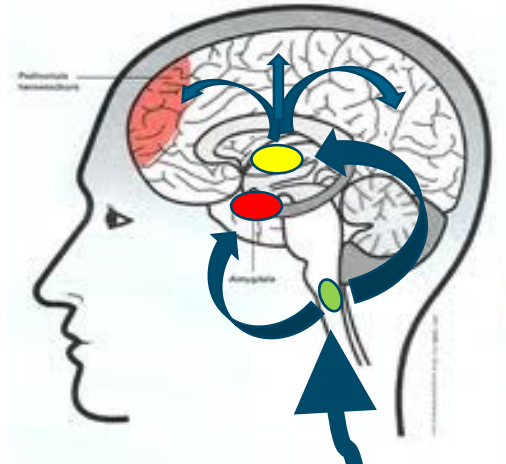
Correlatie ademhaling – hartslag

Resonantie AH – Hartslag.

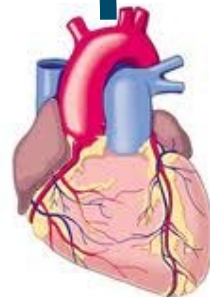
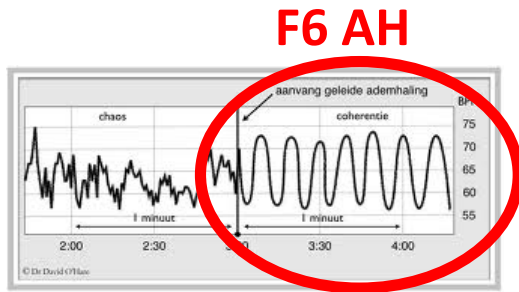


Hoe werkt hartcoherentie?

-  Amygdala
-  Thalamus
-  Medula Oblongata



Veilige modus



Hormonen o.a.:
Oxytocine
Dopamine

Het hartcoherentie coaching-traject



- ▶ elke eerste maandag van de maand is er een info-avond hartcoherentie op campus Bornem

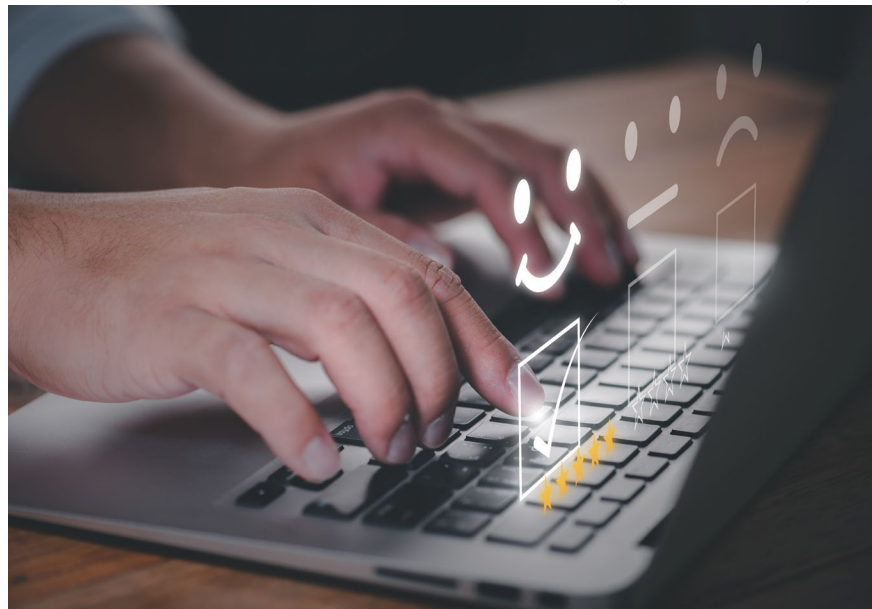
- ▶ 4-stappen plan (om de 14 dagen een sessie)
 - individueel traject
 - duo-sessies
 - Groepssessies

- ▶ E-learningpakket

Meten is weten



Real time bio-feedbackmetingen



Pre- en post-meting met 4dkl vragenlijst

Waar streven wij naar?



Nieuwsgierig geworden?



Let's hear each other!

