

## INSCHRIJVINGSSTROOK 'Omgaan met stress en hyperventilatie'

(Gelieve drukletters te gebruiken)

Naam + voornaam: .....

Straat : .....

nr. ....

Postcode: ..... Plaats: .....

Telefoon (waarop u overdag te bereiken bent):  
.....

E-mailadres: .....

wenst deel te nemen aan één of beide modules  
van de eerstvolgende cursus (kruis aan):

'Omgaan met Stress'  
 'Hyperventilatie'

Na inschrijving word ik gecontacteerd voor een  
verkennd gesprek.

Handtekening en datum:  
.....

### Startdatum

De startdatum van het programma wordt meege-  
deeld na het verkennend gesprek.

### Meer info

Voor meer informatie kan u terecht bij:

- **de sociaal verpleegkundige**  
Anja Meertens, tel: 011 30 83 78
- **de psychologen**  
Frank Vandereyt, tel: 011 30 96 68  
Ine Rogiers, tel: 011 30 97 99
- **het secretariaat**  
tel. 011 30 78 42



Heeft u opmerkingen of suggesties i.v.m. deze brochure?  
Geef ons gerust een seintje!

#### Dienst kwaliteit

E-mail: [info@jessazh.be](mailto:info@jessazh.be)  
Tel: 011-30 90 22.

#### Jessa Ziekenhuis vzw

Campus Virga Jesse  
Stadsomvaart 11, B-3500 Hasselt  
Tel. 011 30 81 11

[www.jessazh.be](http://www.jessazh.be)

## Omgaan met stress en hyperventilatie

Groepsprogramma  
Revalidatie- en  
Gezondheidscentrum

## Omgaan met stress

Stress is een begrip van deze tijd. Ieder van ons heeft er mee te maken. Thuis, op het werk, in de vrije tijd, in het familiaal en relationeel leven,.... Stress hoort bij het leven. Een zekere dosis stress is noodzakelijk en zorgt voor een actieve levensstijl met een portie gezonde spanning. Alleen... te veel is te veel. Stress die te lang duurt, te intens is en/of te vaak voorkomt, geeft negatieve gevolgen. Dit kan uitmonden in gezondheidsklachten, zowel op lichamelijk, psychisch als op sociaal vlak. Om dit te voorkomen of te beperken, is het belangrijk dat we op een gezonde manier met stress leren omgaan.

## Hyperventilatie

Een aanvullende module behandelt specifiek hyperventilatieklachten. Hyperventilatie, zowel in zijn acute als chronische vorm, veroorzaakt onrustwekkende lichamelijke symptomen, brengt heel wat angst mee en kan leiden tot vermijdingsgedrag,.... een cirkel die na verloop van tijd zichzelf in stand houdt.

## Programma

De module 'Omgaan met Stress' omvat 10 groepsbijeenkomsten. Tijdens de eerste bijeenkomsten staan we stil bij 'Wat is stress?', 'Hoe ervaar ik stress?', ... Vervolgens worden een aantal concrete vaardigheden aangeleerd en inge oefend met als doel de stressbestendigheid te verhogen. U mag niet verwachten dat u na het volgen van het programma geen stress meer zal hebben. De aanleidingen die u stress bezorgen zullen wellicht blijven, alleen zal u er op een andere, positievere manier mee weten om te gaan.

De module 'Hyperventilatie' omvat een drietal groeps sessies waarin we een stuk inzichtelijk werken rond hyperventilatie en een aantal gerichte ademhalings- en ontspanningstechnieken aanleren. Deze module kan apart of in combinatie met de module 'Omgaan met Stress' gevolgd worden.

## Inschrijven

Indien u een of beide modules van dit programma wenst te volgen, vul dan de bijgevoegde inschrijvingsstrook in en stuur die terug naar het onderstaande adres.

Jessa Ziekenhuis campus Virga Jesse  
Revalidatie- en Gezondheidscentrum (ReGo)  
Stressbegeleiding  
Stadsomvaart 11  
3500 Hasselt

U kan zich ook telefonisch inschrijven.  
Tel: 011 30 83 78  
of bij afwezigheid 011 30 78 42 (secretariaat)

Na uw inschrijving contacteren wij u voor een verkennend gesprek.