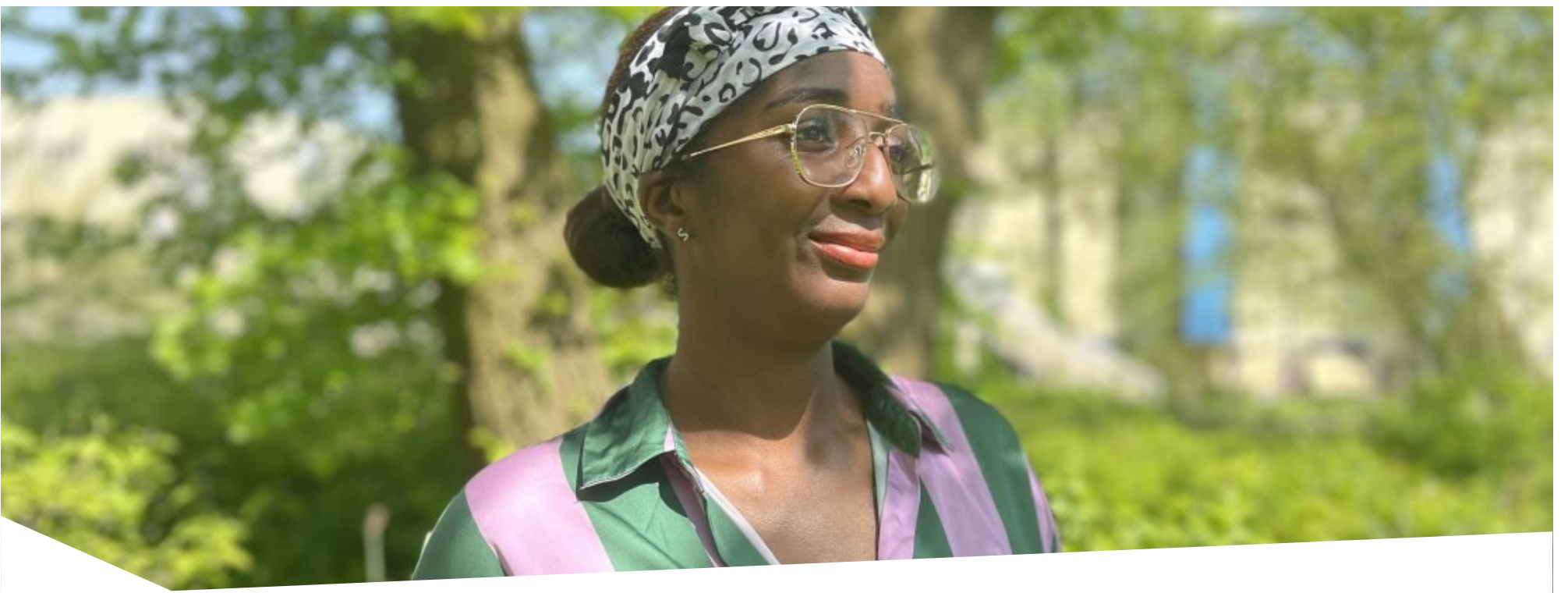




Stefanie's hartrevalidatie

Stefanie is pas 30 als ze een vervelende hoest krijgt die steeds terugkomt. In september wordt ze zo benauwd dat ze nauwelijks kan ademen. Na de eerste hulp volgde een opname in het ziekenhuis. Acute hartfalen, zo bleek uit de scans.

“Het was een hele shock, ik ben nog zo jong. De ene week ben je in Londen carnaval aan het vieren, de week erna ben je een hartpatiënt. Gelukkig sloeg de medicatie goed aan en hoefde ik niet geopereerd te worden. Wel moest ik aan mijn conditie werken. De cardioloog verwees mij door naar Reade voor revalidatie.

Ik vond het heel fijn bij Reade. Vooral om onder leeftijdsgenoten te zijn, die ook wat aan hun hart hebben. Het trainen gaf mij vertrouwen in mijn lichaam. De gesprekken met maatschappelijk werk gaven mij inzichten om out of the box te denken. De revalidatie heeft mij mentaal en fysiek op het juiste pad gebracht.

Afvallen was een van mijn doelen en dat is ook gelukt. Door mijn aandoening was ik veel aangekomen, vooral vocht rondom mijn buik. Daarnaast was het weer gaan reizen een belangrijk doel voor mij. Suriname is al gelukt! Londen staat gepland en Jamaica staat daarna bovenaan mijn lijst. Ik moet mijn energie goed verdelen. Ik hou van reizen, concerten en terrasjes pakken. Hier moet ik wel meer keuzes in maken. Met langzaam opbouwen kan ik steeds meer. Ik heb veel fijne vrienden en familie om me heen zodat ik goed aan mezelf kan blijven werken.

Ik vind het belangrijk om andere jongeren mee te geven: let goed op je gezondheid. En als je iets hebt, geef niet op. Je leven houdt niet op als hartpatiënt. Accepteer dat je ziek bent. Het begint bij accepteren en dan kan je weer bouwen!”

> Lees meer over hartrevalidatie



Heb je een vraag over Reade? Onze afdeling Service & Planning helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl