



Yvonne's hartrevalidatie

Yvonne (64) kreeg te horen dat ze hartfalen had. Dat kwam hard aan, nadat ze net de behandeling voor borstkanker had doorstaan. Juist die behandeling bleek nu hartfalen veroorzaakt te hebben. Mentaal een bittere pil, naast de 13 pillen die ze nu per dag moet slikken.

“Toen ik na mijn kankerbehandeling fysiotherapie volgde, ging mijn spierkracht vooruit maar mijn conditie niet. Hartfalen, bleek later in het ziekenhuis. Ik was helemaal op. Ik was niet meer wie ik voorheen was en als ik teveel deed was ik kapot. Hoe richt je je leven dan in? Zeker omdat ik alleen woon, was het niet makkelijk. Ik wilde niet dat mijn leven klein werd. Ik probeerde van alles, van een cursus mindfulness tot aan een psycholoog.

Toen ik werd doorverwezen naar Reade dacht ik eerst: wat doe ik hier? Maar na de eerste gesprekken, wist ik dat dit het voor mij was. Ik voelde me veilig en vertrouwd. Ik ging altijd met plezier. Vooral de groepsgesprekken vond ik fantastisch. Je kent elkaar niet, maar je kan zeggen wat je wil zonder dat je je hoeft te schamen. Daar had ik zoveel aan. Naast de groepsgesprekken volgde ik fysiotherapie, ging naar de diëtist en had 1 op 1 gesprekken met mijn maatschappelijk werker.

De meiden bij Reade zijn geweldig, je merkt dat ze echt om je geven. Ik heb zoveel geleerd. Ze vertelden me wanneer ik moest stoppen. Vooral op momenten dat ik dacht dat ik nog wel even door kon. Ik leerde om rust te nemen nadat ik iets gedaan had. Even 20 minuten zitten of liggen, zodat ik niet alle energie van mijn dag verspil. Echt rustig aan doen, dat heb ik moeten leren. Het gaat niet meteen goed natuurlijk, maar als ik de adviezen volgde dacht ik: ze heeft nog gelijk ook! Zo test je jezelf steeds een beetje uit.

Ik voelde me in de tijd bij Reade steeds sterker worden. Het ging eigenlijk sneller dan ik had verwacht. Ik kan niet meer alles als voorheen. Mijn werk in de wijkzorg mis ik nog steeds. Maar ik ga vrolijk door en ontdek nieuwe hobby's. Ik maak nu zelf kaarten, doe aan diamond painting en maak kussens. Ik leef met de dag. Elke ochtend ben ik blij dat ik er nog ben en bekijk dan hoe ik mijn dag ga invullen. Dankzij Reade heb ik mijn positiviteit teruggevonden.”

➤ 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