





## Ramon's hartrevalidatie

Ramon (29) werd geboren met een hartafwijking. Waar hij het vroeger vooral wegdruckte, liep hij vorig jaar toch tegen een muur aan toen hij werd opgenomen in het ziekenhuis met ritmestoornissen.

“Toen ik daar lag, merkte ik dat ik dingen uit het verleden – zoals de 8 operaties in mijn jeugd – nog niet goed had verwerkt. In het ziekenhuis werd ik gekoppeld aan een verpleegkundig consulent. Hij verwees me naar Reade om tegelijk mijn mentale en fysieke herstel aan te pakken.

Het belangrijkste dat ik tijdens m’n revalidatie heb bereikt, is dat ik weer een positieve relatie met sporten heb gekregen. Sporten kan erg confronterend zijn. Ik heb geleerd om het op te bouwen op mijn eigen niveau. Het is fijn om dat te doen in een veilige omgeving. De vertrouwensband met je eigen lichaam moet weer hersteld worden. Ze lieten me zelf ervaren of dingen wel of niet kunnen, zodat ik mijn eigen conclusies kon trekken.

Ik fiets nu weer naar mijn werk. Voor de revalidatie had ik dat niet gedaan uit voorzorg. Dan was ik bang dat ik te moe zou zijn op werk. Ik kwam erachter dat voetballen me te veel energie kost. Nu kies ik ervoor om regelmatig te wandelen. Ook ga ik elke week naar de sportschool. Gewoon blijven bewegen is het advies dat me altijd is bijgebleven. Juist als ik een keer minder heb geslapen, merk ik dat het beter gaat als ik ga bewegen.

Met de psycholoog heb ik goede stappen gezet in mijn verwerking. Het zal altijd onderdeel van mijn leven blijven, maar ik kan het nu beter een plekje geven. Inmiddels doe ik thuis een opleiding tot ervaringsdeskundige. Medisch is het allemaal goed geregeld als je een hartafwijking hebt. Ze kunnen zoveel. De overlevingskansen zijn daarom inmiddels veel hoger. Dat betekent dat ook er nu veel volwassenen zijn

die op jonge leeftijd veel op hun bordje hebben gehad en ik merk dat mentale hulp soms tekort schiet. Als je hoort dat je kanker hebt, is psychische begeleiding heel normaal. Als hartpatiënt moet je vaak zelf op zoek en dat verbaast me wel. Ik vind het mooi om daar iets in te betekenen. Ook denk ik eraan om te gaan werken met lifecoaching voor mensen met een aangeboren hartafwijking, zodat zij hier leren goed mee om te gaan.”

> Lees meer over hartrevalidatie



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | [klantenservice@reade.nl](mailto:klantenservice@reade.nl)