

DE 3 FASEN VAN CHRONISCHE STRESS REVERSAL

1 ROOFBOUW STOPPEN & FYSIEK HERSTEL

Doelen

- Normaliseren herstellvermogen
- Aanleren gezond herstelgedrag

Interventies

- Psycho-educatie
- Probleemadoptie
- Leren ontspannen
- Stressoren verminderen
- Compensatoire stress voorkomen
- Afwisseling in- en ontspanning
- Slapen, slapen, slapen
- Kwalitatief wandelen



2 RESERVES AANVULLEN & ZELFMANAGEMENT

Doelen

- Opbouw vitaliteit
- Verbeteren zelfmanagementvaardigheden

Interventies

- Nadruk op herstel
- Bewustwording van lichaamssignalen
- Herstelbewegen
- Attitudeverandering
- Voorbereiden re-integratie

3 RE-INTEGREREN & CONDITIEOPBOUW

Doelen

- Conditie opbouwen
- Taken oppakken
- Stijgend herstel vasthouden

Interventies

- Gecontroleerde opbouw re-integratie
- Conditie verbeteren
- Zelfmanagement en het werk
- Consolidatie van het herstel

