

Hartrevalidatie

In de tijd die achter u ligt is er veel gebeurd. U bent in het ziekenhuis voor hartklachten behandeld. Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Problemen met het hart kunnen angst en onzekerheid met zich meebrengen. Het vertrouwen in het eigen lichaam kan afgenomen zijn. Vragen als: 'hoe zal het verder gaan?' en 'wat kan ik nog wel en wat niet?' kunnen u bezighouden.

Het volgen van een hartrevalidatieprogramma is een bewezen effectief middel om te leren omgaan met lichamelijke klachten als vermoeidheid, benauwdheid, pijn op de borst en angst en onzekerheden om deze klachten opnieuw te krijgen. Het draagt ook bij aan het verbeteren van uw conditie en het leren kennen van uw grenzen. Ook kan het hartrevalidatieprogramma u (en uw partner) steun en begeleiding bieden. De verschillende onderdelen worden in deze folder uitgelegd.

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis heeft u een map meegekregen met daarin een uitgebreide vragenlijst en de uitnodiging voor de informatiebijeenkomsten. Op uw afsprakenkaartje staat het geplande intakegesprek genoteerd.

Bij de hartrevalidatie is een team van deskundigen betrokken zoals een fysiotherapeut, cardioloog, diëtist, medisch maatschappelijk werker, verpleegkundig coördinator en een medisch psycholoog. De cardioloog meldt u aan voor de hartrevalidatie. De verpleegkundig coördinator is uw contactpersoon rondom het revalidatieproces.

Wat kunt u verwachten?

Wij streven er naar om het hartrevalidatieprogramma zoveel mogelijk af te stemmen op uw persoonlijke behoeften. Het programma start altijd met een *intakegesprek*. Na dit gesprek kan het programma uitgebreid worden met:

- informatiebijeenkomsten
- revalidatietraining
- individuele begeleiding
- leefstijlcurcus

Het intakegesprek

De verpleegkundig coördinator hartrevalidatie kijkt tijdens het intakegesprek met u terug op de opnameperiode en bespreekt met u hoe het thuis gaat. Ook bespreekt u samen wat er voor u nodig is om straks uw normale bezigheden weer te hervatten.

Neemt u de door u thuis ingevulde vragenlijst mee naar het intakegesprek?

Al deze informatie is zinvol om een beeld van uw persoonlijke situatie en uw wensen voor de toekomst te schetsen. De verpleegkundig coördinator stelt samen met u een behandelplan op met (gezondheids-) doelen waaraan u wilt werken. Door de gestelde doelen kunnen we u een op maat gemaakt programma aanbieden die u helpt uw doelen te behalen. Uw eigen motivatie is hierbij de sleutel tot succes.

Informatiebijeenkomsten

Hart- en vaatziekten begrijpen, helpt hart- en vaatziekte voorkomen.

Door de vijf informatiebijeenkomsten, die plaatsvinden in groepsverband, te bezoeken krijgt u informatie die u helpt om gezonde keuzes te maken. Er zijn vier bijeenkomsten die u en uw partner kunnen bijwonen:

- de cardioloog geeft medische informatie over het hart
- de diëtist geeft informatie over de rol van voeding bij hartaandoeningen
- de maatschappelijk werker geeft informatie over de emotionele verwerking en adviezen over het omgaan met de hartaandoening in het dagelijks leven
- de fysiotherapeut geeft informatie over de revalidatietraining en legt het belang van bewegen uit bij hartaandoeningen
- de medisch psycholoog geeft informatie over de relatie tussen leefstijl, persoonlijkheid, stress en hartaandoeningen

Revalidatietraining

Onder begeleiding van een fysiotherapeut leert u:

- meer zelfvertrouwen krijgen
- verbeteren van de lichamelijke conditie
- het leren kennen en omgaan met uw lichamelijke grenzen

U volgt deze module zonder partner. Het programma bestaat uit twee of drie trainingen per week. Elke training duurt een uur, per training besteden wij aandacht aan andere activiteiten, zoals fietsen, fitness en/of sport en spel. Twee fysiotherapeuten begeleiden de trainingen. Wekelijks vindt er overleg plaats tussen de deskundigen van het hartrevalidatieteam. Als het nodig is, passen wij het behandelplan, in overleg met u, aan. U kunt tijdens de trainingen het beste (sport)kleding dragen. Sportschoenen worden geadviseerd (zonder zwarte zolen). Er is een mogelijkheid om te douchen.

Leefstijlcursus

In deze cursus biedt de medisch psycholoog in een kleine groep een intensieve begeleiding. De cursus richt zich op het aanpassen van uw leefgewoonte en het omgaan met stress. De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten. De eerste vier bijeenkomsten zijn zonder partner, de laatste

bijeenkomst is met partner. Zo nodig kan de medisch psycholoog u een individuele behandeling aanbieden.

Tot slot

Als u het traject doorlopen heeft, volgt er nog een eindgesprek met de verpleegkundig coördinator. Zowel de cardioloog als de huisarts ontvangen een kort verslag van de resultaten. De kosten van uw deelname aan de verschillende onderdelen van de hartrevalidatie worden door uw verzekering vergoed.

Het is belangrijk dat u zich aan de afspraken houdt, wij reserveren tijd voor u. Belt of mailt u ons indien u niet op het intakegesprek of de revalidatietraining kunt komen.

Vragen

Als u vragen heeft kunt u contact opnemen met één van de verpleegkundig coördinatoren, (0318) 43 38 43.

Als wij u niet te woord kunnen staan, spreek dan uw naam en geboortedatum in, dan bellen wij u zo spoedig mogelijk terug.

U kunt ook een e-mail sturen naar hartrevalidatie@zgv.nl.

Waar moet u zijn?

- Informatiebijeenkomsten
Auditorium, C vleugel, 2de etage, bestemming 181
- Intakegesprek met de verpleegkundig coördinator, afdeling fysiotherapie, vleugel B, begane grond, bestemming 88
- Revalidatietraining
Afdeling fysiotherapie, vleugel B, begane grond, bestemming 88
- Leefstijlcursus