

## Nieuw in regio: zorg ná hartrevalidatie

Als eerste ziekenhuis in Zuid-Oost-Nederland verleent het St. Jans Gasthuis nazorg aan gerevalideerde hartpatiënten. Na hun herstel kunnen zij in Weert onder begeleiding van fysiotherapeuten een jaar lang in groepsverband trainen.

Een hartoperatie is niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel ingrijpend. Veel patiënten hebben na hun revalidatieperiode nog sterk de behoefte aan deskundige en vertrouwde begeleiding, zo hebben de fysiotherapeuten van het Weerter ziekenhuis uit ervaring vastgesteld. "Ze zijn bang om door het ziekenhuis losgelaten te worden en zien er bijvoorbeeld tegenop om alleen te gaan sporten", zegt Joris Maas, de manager van de afdeling fysiotherapie. Maas heeft daarom speciaal voor die mensen het project St. Jans Hartevriend opgezet. Voormalig hartpatiënten kunnen nu onder deskundige begeleiding in een ontspannen sfeer samen trainen.

De eerste vier groepen – in totaal 35 deelnemers – zijn onlangs gestart. Vier fysiotherapeuten en twee fysio-assistenten begeleiden de ex-hartpatiënten bij fitness- sport- en ontspanningsoefeningen. "De belangstelling is overweldigend en de deelnemers zijn laaiend enthousiast", zegt Maas. Het project heeft een duidelijke meerwaarde, stelt de fysiotherapeut. "Wij kennen de mensen goed aangezien wij hen intensief hebben begeleid bij hun revalida-

tie. Iedere deelnemer heeft zijn eigen trainings-schema waarbij we per sessie nauwkeurig de vorderingen registreren. Mocht iemand opnieuw problemen met zijn hart krijgen, dan kunnen we direct terugvallen op andere specialismen in het ziekenhuis, zoals een cardioloog, hartverpleegkundige of psycholoog. Die mogelijkheid is er in een gewone sportschool niet."

De meeste deelnemers aan het project St. Jans Hartevriend zijn tussen de vijftig en zestig jaar oud. Voor vijf euro per sessie trainen ze één of twee uur in de week. Op maandag-, dinsdag-, of vrijdagmiddag kunnen ze terecht in de fitnessruimte van de afdeling fysiotherapie (route 59 in het ziekenhuis). Een vierde groep sport op maandagavond in de gymzaal van het Bisschoppelijk College in Weert. Vanwege de enorme belangstelling zullen ex-hartpatiënten binnenkort ook uitwijken naar de sportzaal van het RC GGZ naast het ziekenhuis. Maas: "De bedoeling is dat voormalig hartpatiënten dit project in de toekomst in samenwerking met het St. Jans Gasthuis zelf gaan coördineren. St. Jans Hartevriend moet helemaal hún activiteit worden."



V.l.n.r.: afdelingsmanager Fysiotherapie Joris Maas, fysiotherapeut Bart Reuvers en ex-hartpatiënt Theo Duisters

## St. Jans Gasthuis zet verzoek hartpatiënten om in daden 'Ik krijg weer vertrouwen in mijn lichaam'

Stapje voor stapje herwint hij het vertrouwen in zijn eigen lichaam. Op de loopband, de crosstrainer en het roei-apparaat. Samen met lotgenoten in de fitnesszaal van het Weerter ziekenhuis. "Als ik hier neer ga, lig ik binnen vijf minuten op de intensive care. Ik vind dat wel een geruststellende gedachte. In de sportschool gaat dat niet."

Een leven lang dacht Theo Duisters dat hém niks kon gebeuren. Hij rookte niet, was geen drinker en bewoog van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. En hoewel zijn beide ouders aan een hartinfarct waren gestorven, voelde de 63-jarige zich niet erfelijk belast. Na ruim veertig jaar hard werken genoot hij met zijn vrouw Nellie van zijn vervroegde pensioen.

### Het noodlot

Tot 12 februari dit jaar. De dag waarop het einde van zijn leven beangstigend dicht bij was. Theo Duisters heeft dan al een paar dagen pijn in zijn linker onderarm en schouder. Tijdens zijn dagelijkse ochtendwandeling door het bos wordt hij onwel. Nat van het zweet en happend naar adem weet Duisters zijn huis in Budel-Dorplein te bereiken. "Ik ga in de woonkamer zitten en zie de klok aan de muur recht op me afkomen." Toch besluit hij om nog op eigen kracht naar zijn huisarts te gaan. Die aarzelt geen moment. Luttel minuten later ligt Duisters in een ambulance die hem met loeiende sirenes naar het Catharinaziekenhuis in Eindhoven brengt. "Vanaf dat moment maakte een pure doodsangst zich van mij meester. Die

rit naar het ziekenhuis was de zwaarste in mijn leven."

### De draad weer oppakken

In Eindhoven wordt Duisters' hart gedotterd. "Ik voelde daarna meteen de pijn uit mijn arm en schouder wegvloeien", zo herinnert hij zich. Een week ligt hij ter observatie in het St. Jans Gasthuis in Weert. Dan mag Duisters naar huis en begint hij, zoals hij zelf zegt, aan zijn tweede leven. Een leven dat niet meer vanzelfsprekend is en zeker in het begin gepaard gaat met angst. "Bij alles wat je voelt, denk je 'daar gaan we weer'. Vooral het slapen ging de eerste weken moeilijk."

Vanaf maart gaat de Bulander vijftien keer naar het Weerter ziekenhuis. Voor een revalidatieprogramma, bestaande uit fitness, ontspanningsoefeningen en groepsbijeenkomsten met een cardioloog, psycholoog, diëtist en maatschappelijk werker. "Ik heb veel baat gehad bij die revalidatie, vooral bij de ontspanningsoefeningen. Vond het alleen jammer dat het zo snel was afgelopen. En dat vonden meer hartpatiënten in mijn groep. We hebben dan ook

gevraagd of we na de revalidatieperiode niet door konden gaan met trainen."

### St. Jans Hartevriend

De vraag van patiënten zette het ziekenhuis serieus aan het denken. En in augustus kreeg Theo Duisters een brief. Of hij niet mee wilde doen aan St. Jans Hartevriend, een nieuw project waarin ex-hartpatiënten onder begeleiding van fysiotherapeuten gezamenlijk kunnen trainen. "Geweldig, ik heb me dezelfde dag nog aangemeld. Begin september is ons groepje gestart en ik heb nog geen keer overgeslagen. Het is een absolute aanrader voor iedereen die is hersteld van een hartoperatie. Samen trainen met lotgenoten op het niveau dat jezelf aankan. En na afloop nog gezellig even nababbelen met je groep." Als gerevalideerde hartpatiënt mag Theo Duisters een jaar lang fitnessen in de kelder van het St. Jans Gasthuis. Daarna stopt voor hem het project St. Jans Hartevriend en moet hij de veilige omgeving van het ziekenhuis loslaten. Wordt dat straks niet moeilijk? "Ik denk dat het wel zal meevallen. Ik voel me nu al goed. De tijd heelt alle wonden. Dus ook de geestelijke."

## Mammapoli Weert, snel en goed!

In een klein ziekenhuis als het St. Jans Gasthuis staan dokters en verpleegkundigen nog dicht bij elkaar. Dat heeft grote voordelen voor patiënten. Neem de Mammapoli in Weert. Deze poli voor borstsonderzoek kan zeer snel actie ondernemen dankzij de hechte samenwerking van specialisten en verpleegkundigen.

De Mammapoli behoort een jaar na de start al tot de snelste van Limburg. Binnen 1 à 2 dagen kan doorgaans iedereen terecht voor een zeer uitgebreid onderzoek. Nog diezelfde dag, rond het middaguur volgt een voorlopige uitslag. Mammapoli-verpleegkundige Sandra Janssen: "Als vrouwen iets bij zichzelf constateren, willen ze af van de onzekerheid. Daarom doen we erg ons best voor een snelle diagnose. Zonder overigens concessies te doen aan de kwaliteit. Als het nodig is, doen we extra onderzoeken om alles uit te sluiten."

Het is flinke verbetering voor vrouwen in de regio Weert. Niet alleen krijgen ze sneller duidelijkheid, maar het ziekenhuis heeft nu ook alle touwtjes in handen bij de behandeling. Sandra Janssen en haar collega-verpleegkundige Wilma Aben zijn inmiddels uitgegroeid tot het gezicht van deze ziekenhuisafdeling. Daarachter staat een compleet team van dokters: chirurgen, een patholoog en een radioloog. En vanuit Maastricht komen wekelijks een internist-oncoloog en een radiotherapeut naar Weert voor overleg met de specialisten.

De Mammapoli is een van de ziekenhuisafdelingen waar aandacht voor patiënten extra belangrijk is, zo weten Sandra Janssen en haar collega uit ervaring. De eerste vertelt: "Na een uitslag heeft een patiënt vaak veel vragen. Daar maken Wilma en ik echt tijd voor vrij. Niemand hoeft binnen vijf minuten buiten te staan. We zijn ook een luisterend oor. Ja, het geeft me veel voldoening. Je bent er namelijk voor anderen op een kwetsbaar moment in hun leven."



Mammapoliverpleegkundige Sandra Janssen