



st. jans **gasthuis** weert

Fysiotherapie bij hartrevalidatie

Poli Hartrevalidatie
Afdeling Fysiotherapie



Fitmodule

Een belangrijk onderdeel van het revalidatie programma is de fitmodule. Hierbij wordt in groepsverband getraind. Hoewel het een groepsprogramma is, is revalidatie een persoonlijk proces.

Het programma bestaat voornamelijk uit sport- en spel-activiteiten, medische fitness en ontspanningsinstructies.

Tijdens de revalidatie leert u uw grenzen kennen en leert u met deze grenzen om te gaan. Door middel van beweging ervaart u hoe uw lichaam reageert op inspanning. Tevens wordt er gewerkt aan de conditie en het vertrouwen in het eigen kunnen. De bedoeling is dat de opgebouwde conditie na de hartrevalidatie wordt behouden door het aanhouden van een actieve levensstijl.

Tijdens de fitmodule wordt u begeleid door een fysiotherapeut en een hartrevalidatieverpleegkundige. De fysiotherapeut zal de training geven en de hartrevalidatieverpleegkundige is aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden.

U kunt zich, de eerste keer, melden aan de balie van de afdeling Fysiotherapie (route 59), waar u verder wordt geholpen.

Groepen

Er zijn verschillende mogelijkheden, Fit kort of Fit lang. Dit heeft te maken met het aantal weken dat de fitmodule duurt. U wordt vooraf aan de hand van het intakegesprek door het revalidatieteam in een van de groepen ingedeeld.

De groepen komen bij elkaar:

- Fit groep 1: op maandag en donderdag van 09.00 - 10.00 uur.
- Fit groep 2: op maandag en donderdag van 11.30 - 12.30 uur.
- Fit groep 3: op maandag en donderdag van 10.00 - 11.00 uur.

Op maandagochtend is er van 10.00 – 11.30 uur, gelegenheid om onder het genot van een kopje koffie of thee met elkaar ervaringen uit te wisselen.

Op donderdag is er van 10.00 – 11.30 uur een informatiemodule. De hartrevalidatieverpleegkundige is aanwezig om op het einde van de bijeenkomst eventuele vragen te beantwoorden. Ook partners zijn welkom tijdens het koffie-uurtje en de informatiemodule.

Ontspanning

De ontspanningsoefeningen worden door een fysiotherapeut gegeven. Ontspanning kan een gunstig effect hebben op lichaam en geest bijvoorbeeld ondersteuning bij stress, angst en conditieverbetering.

De ontspanningsoefeningen zult u in het dagelijkse leven kunnen toepassen.

De ontspanningsmodule vindt plaats op vrijdag van 11.00 - 12.00 uur in het Auditorium (route 26). Uw partner is hierbij ook welkom. Informeer bij het hartrevalidatie team naar de mogelijkheden.

Kleding

Wij verzoeken u om gemakkelijk zittende kleding met schone (sport)schoenen aan te trekken. Hoewel een sportbroek en T-shirt voldoende zijn, is het toch prettig om een trainingspak of trui mee te nemen (dit geldt voor de fit en de ontspanningsmodule). U kunt zich op de afdeling fysiotherapie omkleden. Uw spullen kunt u meenemen in de oefenzaal. Dit is op eigen risico. Het St. Jans Gasthuis stelt zich niet aansprakelijk voor gestolen eigendommen.

Meenemen

Er zijn eventueel handdoeken beschikbaar voor het gebruik tijdens de fitmodule maar u kunt ook uw eigen handdoek meenemen

Bij de ontspanningssessies is het handig om een groot badlaken mee te nemen om op de oefenmat te leggen.

U kunt eventueel een boterham of fruit meenemen voor na de training (voor diabetici zeker aan te bevelen).

Verhinderd

Mocht u verhinderd zijn op het afgesproken tijdstip, geef dit dan door bij de afdeling Fysiotherapie, telefoon: 0495 – 57 26 15.

Heeft u nog vragen?

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen over hartrevalidatie of hiermee samenhangend dan kunt u contact opnemen met de hartrevalidatieverpleegkundige. Zij zijn werkzaam op maandag, dinsdag en donderdag en bereikbaar via telefoon: 0495 - 57 29 46. Bij afwezigheid kunt u een bericht inspreken op het antwoordapparaat.

Een reactie per email is ook mogelijk: hartrevalidatie@sjgweert.nl