

Hartrevalidatie

Polikliniek Hartrevalidatie



Waarom hartrevalidatie?

Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Het kan grote lichamelijke en psychische gevolgen hebben.

Het vertrouwen in het functioneren van uw eigen lichaam is niet meer vanzelfsprekend. Problemen met het hart kunnen angst en onzekerheid met zich meebrengen.

Juist in die eerste periode tussen ontslag uit het ziekenhuis en het polikliniekbezoek aan uw cardioloog kan ons hartrevalidatieprogramma u (en uw partner) steun en begeleiding bieden daar waar u dat nodig heeft. U hebt keuze uit verschillende mogelijkheden, informatie hierover vindt u in deze folder.

Wat is hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is een effectieve manier om te leren omgaan met hartklachten. Er wordt geprobeerd om de huidige lichamelijke conditie op peil te houden en te verbeteren. Hartrevalidatie kan ook antwoord geven op een aantal vragen die u heeft over leefpatronen, seksualiteit, stoppen met roken, werkhervatting, WAO, etc etc.

Het kan u en uw partner ook ondersteuning bieden en leren omgaan met de veranderde situatie, zodat u weer de juiste balans kunt vinden.

Het hartrevalidatie team

Bij hartrevalidatie is een heel team betrokken. Ieder levert vanuit zijn eigen deskundigheid een bijdrage hieraan. Het revalidatieteam bestaat uit:

- een cardioloog,
- een diëtiste,
- een fysiotherapeut,
- een maatschappelijk werker,
- een psycholoog en
- een verpleegkundige die tevens coördinator is van het geheel.

Hoe komt u in aanmerking?

U heeft een verwijzing nodig van de cardioloog om deel te nemen aan de hartrevalidatie. Nadat de hartrevalidatieverpleegkundige uw verwijzing heeft ontvangen neemt zij contact met u op en maakt verder afspraken over de hartrevalidatie.

Intake

Voor dat u kunt starten met hartrevalidatie vindt er een fietsproef (inspanningstest) plaats en krijgt u een gesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige en met de fysiotherapeut.

In het Multi Disciplinaire Overleg (MDO, zie verderop) bespreekt men uw gegevens en komt men tot een uiteindelijk revalidatieadvies.

Na het overleg wordt u thuis gebeld en hoort u wanneer en in welke groep u kunt starten.

Multi Disciplinair Overleg

Tijdens het Multi Disciplinair Overleg (MDO) wordt het traject wat u gaat volgen bepaald en worden uw vorderingen van de revalidatie besproken door het hartrevalidatieteam. U bent hierbij zelf niet aanwezig. Indien nodig wordt uw persoonlijk programma bijgesteld.

Hartrevalidatie op maat

Niet iedereen heeft dezelfde behoefte aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training. We streven ernaar om het programmapakket zoveel mogelijk af te stemmen op uw behoefte. Uiteraard kan in de loop van het programma het pakket worden aangepast.

Het revalidatieprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Informatiemodule
- Fitmodule
- Uitwisselen van ervaringen (lotgenotencontact)

Informatiemodule

Dit onderdeel wordt verzorgd door verschillende hulpverleners. Iedere deskundige zal vanuit zijn/haar vakgebied vertellen over de risicofactoren en over de gevolgen van hartziekten. Natuurlijk komt ook aan de orde hoe u

risicofactoren kunt vermijden en uw herstel bevorderen. Dit informatiepakket bestaat uit verschillende bijeenkomsten in groepsverband die u en uw partner in willekeurige volgorde kunnen bijwonen.

- De cardioloog bespreekt de medische achtergronden, de risicofactoren en ook de behandeling.
- De fysiotherapeut bespreekt het hoe en waarom van het bewegen.
- De psycholoog geeft informatie over het bestaan en hanteren van gevoelens van angst, neerslachtigheid en irritatie.
- De diëtiste geeft informatie over gezonde voeding met extra aandacht voor onderwerpen die met hart-en vaatziekten te maken hebben.
- De maatschappelijk werkster geeft aan welke lichamelijke beperkingen en maatschappelijke gevolgen men kan ervaren als gevolg van de hartziekte. Zij geeft advies hoe met deze beperkingen/gevolgen omgegaan kan worden.

De voorlichtingsbijeenkomsten vinden plaats op achtereenvolgende donderdagen van 10.00 - 11.30 uur in het Auditorium van het ziekenhuis, route 26.

Mocht u een bijeenkomst hebben gemist dan kunt u deze in de volgende cyclus volgen.

Fitmodule

Onder begeleiding van een fysiotherapeut kan de lichamelijke conditie worden verbeterd door sport- en spelactiviteiten. Ook ontspanningsoefeningen en het verkennen van uw eigen grenzen komen aan de orde, u volgt deze module in groepsverband en zonder uw partner. Er bestaat de mogelijkheid om als partner een keer te kijken tijdens de fitmodule. U moet hiervoor wel eerst een afspraak maken. De bewegingsmodule vindt 2x per week plaats op maandag en donderdag (route 59). Tijdens het kennismakingsgesprek stelt u met de fysiotherapeut een programma samen dat is afgestemd op uw situatie.

De ontspanningsoefeningen worden gegeven op vrijdagmorgen van 11.00 – 12.00 uur in het Auditorium, route 26

Lotgenotencontact/partner uur

Het is mogelijk op maandag tussen 09.30 en 11.00 uur, even binnen te lopen in het Auditorium (route 26) om een kopje koffie te drinken en met lotgenoten te praten. Er is ook een verpleegkundige aanwezig om uw eventuele vragen te beantwoorden.

Kosten

Het hartrevalidatieprogramma wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

Verhinderd

Mocht u verhinderd zijn op het afgesproken tijdstip, geef dit dan zo spoedig mogelijk door aan de hartrevalidatieverpleegkundige telefoonnummer: (0495) – 57 29 46. Indien er niemand aanwezig is kunt u het antwoordapparaat inspreken.

Tot slot

Zowel patiënten als partners mogen positieve resultaten verwachten van het deelnemen aan het hartrevalidatie programma. Het slagen van het programma en halen van de doelstellingen is echter niet alleen afhankelijk van het aangeboden programma maar vooral ook van uw eigen mogelijkheden en inzet. Na afloop van het programma heeft u een evaluatie gesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige. Daarna ontvangen uw cardioloog en huisarts een kort verslag van de resultaten.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over hartrevalidatie of hiermee verbandhoudende zaken dan kunt u telefonisch contact opnemen met de hartrevalidatieverpleegkundige, telefoonnummer: 0495 – 57 29 46.

Bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag. Bij afwezigheid bestaat de mogelijkheid om het antwoordapparaat in te spreken en een bericht achter te laten. Er wordt dan zo spoedig mogelijk contact met u opgenomen.

U kunt u ook via email reageren: hartrevalidatie@sjgweert.nl

R319.11 2011-05

1145560

