



# Hartrevalidatie

Poli Hartrevalidatie

## **Waarom hartrevalidatie?**

Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Het kan grote lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Het vertrouwen in uw eigen lichaam is niet meer vanzelfsprekend. Problemen met het hart kunnen angst en onzekerheid met zich meebrengen.

Juist in die eerste periode tussen thuis komen uit het ziekenhuis en het polikliniekbezoek aan uw cardioloog, kan ons hartrevalidatieprogramma u (en uw partner) steun en begeleiding bieden. U heeft keuze uit verschillende mogelijkheden. Informatie hierover vindt u in deze folder.

## **Wat is hartrevalidatie?**

Hartrevalidatie is een zinvolle 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 vragen die u mogelijk heeft over leefpatronen, seksualiteit, stoppen met roken, werkhervatting, WIA e.d.

Het kan u en uw partner helpen om te leren omgaan met de veranderde situatie.

## **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

Wij werken volgens de Nederlandse richtlijn hartrevalidatie. Daarom vragen we u enkele vragenlijsten in te invullen voordat u start met de revalidatie. Daarnaast vindt een fietsproef (inspanningstest) plaats en krijgt u een gesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige en de fysiotherapeut. Tijdens het intakegesprek met de verpleegkundige worden de bevindingen met u besproken.

In het Multi Disciplinaire Overleg (MDO, zie verderop) bespreekt het hartrevalidatieteam uw gegevens en komt zo tot een uiteindelijk revalidatieadvies. Na dit overleg wordt u gebeld en hoort u wanneer en in welke groep u kunt starten.

## Multi Disciplinair Overleg

Tijdens het Multi Disciplinair Overleg (MDO) wordt gekeken welk traject het beste bij u past en worden uw vorderingen van de revalidatie besproken door het hartrevalidatieteam. U bent hierbij zelf niet aanwezig. Als het nodig is wordt uw persoonlijk programma bijgesteld.

## Hartrevalidatie op maat

Niet iedereen heeft dezelfde behoefte aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training. Wij stemmen het programmapakket zoveel mogelijk af op uw behoefte. In de loop van het programma kan het pakket worden aangepast.

Het revalidatieprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Informatiemodule.
- Fitmodule en ontspanningsmodule.
- Uitwisselen van ervaringen (lotgenotencontact).
- Leefstijltraining (= pepmodule).

## Informatiemodule

Dit onderdeel wordt verzorgd door verschillende hulpverleners. Iedere deskundige vertelt vanuit zijn/haar vakgebied over de risicofactoren en de gevolgen van hartziekten. Hoe kunt u zelf risicofactoren vermijden en werken aan uw herstel?

Deze module 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 de behandeling.
- De fysiotherapeut bespreekt het hoe en waarom van het bewegen.
- De psycholoog informeert over het bestaan en omgaan met gevoelens van angst, neerslachtigheid en irritatie.
- De diëtiste informeert over gezonde voeding met extra aandacht voor hart- en vaatziekten.
- De maatschappelijk werkster geeft aan welke maatschappelijke gevolgen de hartziekte met zich mee kan brengen. Zij adviseert over het omgaan met deze gevolgen.

De voorlichtingsbijeenkomsten zijn op donderdag van 10:00 - 11:30 uur in het Auditorium, route 26. Als u een bijeenkomst gemist heeft dan kunt u deze in de volgende cyclus volgen.

## Fitmodule en ontspanningsmodule

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 toe te kijken tijdens de fitmodule. U moet hiervoor wel eerst een afspraak maken.

**De fitmodule** vindt 2x per week plaats op maandag en donderdag op de afdeling Fysiotherapie, route 59. Tijdens het kennismakingsgesprek stelt u met de fysiotherapeut een programma samen dat is afgestemd op uw situatie.

**De ontspanningsmodule** wordt gegeven op vrijdag van 11:00 – 12:00 uur in het Auditorium, route 26.

### **Leefstijltraining (= pepmodule)**

Starten met de leefstijltraining kan pas als u al 1 of meerdere informatie-modules van de hartrevalidatie heeft gevolgd.

Het leefstijlprogramma is een groepsprogramma dat volgens de richtlijnen van de Nederlandse Hartstichting speciaal is ontwikkeld voor hartrevalidatiepatiënten. In de vorm van een training wordt aandacht besteedt aan de volgende thema's:

- Hoe kunt u omgaan met stress?
- Hoe kunnen uw gedachten uw gevoelens uw gedrag beïnvloeden?
- Hoe kunt u omgaan met dagelijkse ergernissen?
- Hoe voorkomt u dat u te hoge eisen aan uzelf stelt?
- Hoe omgaan met eisen wat betreft werkhervatting?
- Hoe leert u nee te zeggen?
- Hoe kunt u ongezonde leefgewoonten zoals roken of ongezond eten veranderen?

De inhoud van de bijeenkomsten wordt afgestemd op de behoeften van u en uw groepsgenoten. Het programma kan hierdoor per groep iets afwijken. Iedere bijeenkomst bestaat uit een kort informatie deel en het bespreken van praktische voorbeelden van u en uw groepsgenoten. U krijgt in beperkte mate huiswerkopdrachten mee.

Het programma bestaat uit 4 wekelijkse bijeenkomsten van elk 2 uur. De psycholoog en een hartrevalidatieverpleegkundige begeleiden de bijeenkomsten. De groep bestaat uit minimaal 6 deelnemers. Ook uw eventuele partner kan aan het programma mee doen. Een hartinfarct of hartoperatie treft namelijk u beiden. Omdat het programma op een speciale manier is opgebouwd, is het belangrijk dat u naar alle bijeenkomsten komt.

## **Aanmelden**

Als iemand van het revalidatieteam denkt dat u baat kunt hebben bij de leefstijltraining, dan wordt dit met u besproken.

Er zijn geen extra kosten verbonden aan deelname.

Als u zelf na het lezen van de folder 'Leefstijltraining' denkt dat deze training voor u zinvol is, bespreek dit dan met de hartrevalidatieverpleegkundige.

## **Lotgenotencontact**

Het is mogelijk op maandag tussen 09:30 - 11:30 uur, even binnen te lopen in het Auditorium, route 26. U kunt hier een kopje koffie drinken en met lotgenoten praten. Er is een verpleegkundige aanwezig om uw eventuele vragen te beantwoorden.

Ook na het beëindigen van het hartrevalidatieprogramma, kunt u terecht met uw vragen en/of onduidelijkheden.

## **Kosten**

Het hartrevalidatieprogramma wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

## **Verhinderd**

Bent u verhinderd op het afgesproken tijd, geef dit dan zo spoedig mogelijk door aan de hartrevalidatieverpleegkundige.

Telefoon: 0495 – 57 29 46.

Is er niemand aanwezig, spreek dan het antwoordapparaat in. U kunt zich ook afmelden via e-mail: [hartrevalidatie@sigweert.nl](mailto:hartrevalidatie@sigweert.nl)

## Tot slot

Zowel patiënten als partners mogen positieve resultaten verwachten van het deelnemen aan het hartrevalidatieprogramma. Het slagen van het programma en halen van de doelstellingen hangt niet alleen van het aangeboden programma af. Ook uw eigen mogelijkheden en inzet zijn hierbij belangrijk.

Na afloop van het programma heeft u een evaluatiegesprek 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 zaken die hiermee verband houden? Neem dan contact op met de hartrevalidatieverpleegkundige. Bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag.

Telefoon: 0495 – 57 29 46.

Bij afwezigheid spreekt u het antwoordapparaat in. U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

U kunt u ook via e-mail reageren: [hartrevalidatie@sjgweert.nl](mailto:hartrevalidatie@sjgweert.nl)

R319.11

2015-01

1145560

