

Hartevriend SJG Weert

Afdeling Fysiotherapie

R420.41 2016-06

1230020

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

De afdeling Fysiotherapie biedt een beweegprogramma aan met gespecialiseerde begeleiding als vervolg op uw hartrevalidatie. Het programma vindt plaats in de vertrouwde omgeving van het ziekenhuis.

Beweegprogramma Hartevriend SJG Weert

U kunt onder begeleiding van deskundigen na de hartrevalidatie maximaal 6 maanden lang in groepsverband sporten. U werkt 1x per week samen met lotgenoten onder begeleiding aan uw vooraf bepaalde doelstellingen.

Doelstellingen kunnen zijn:

- conditie verder opbouwen;
- vertrouwen krijgen in het lichaam;
- het leren omgaan met lichaamssignalen;
- grenzen leren kennen en bewaken;
- afvallen;
- werkhervatting.

Deelname aan dit beweegprogramma vermindert het risico op nieuwe hart- en vaatproblemen. Het kan een positief effect hebben op uw conditie en op uw psychisch en sociaal functioneren. Ook het omgaan met mensen die net als u aan het revalideren zijn vanwege hun hartklachten (lotgenoten) kan meewerken aan uw herstel.

Wie kan deelnemen

Hartevriend SJG Weert kan alleen gevolgd worden na het beëindigen van de poliklinische hartrevalidatie van SJG Weert.

Waarom Hartevriend SJG Weert

Vanuit de hartrevalidatie bent u al bekend bij de fysiotherapeuten van SJG Weert. Ze zijn daardoor volledig op de hoogte van uw medische gegevens en kunnen bij eventuele problemen een beroep doen op andere specialismen, zoals de cardioloog of de hartverpleegkundige.

U krijgt een individueel trainingsprogramma waarbij uw vorderingen nauwkeurig worden geregistreerd.

Hoe groot zijn de groepen?

De maximale groepsbezetting is 13 personen.

Hoe lang kan ik sporten?

U mag maximaal 6 maanden lang deelnemen aan Hartevriend SJG Weert. Indien er na die 6 maanden een nieuwe aanmelding is en de groep groter wordt dan 13 personen kan het zijn dat u moet stoppen. U mag nog gedurende maximaal 2 weken doorgaan met sporten en het programma afbouwen.

Waar moet ik me aanmelden?

Wanneer u wilt starten met Hartevriend SJG Weert, dan kunt u zich melden bij de balie van de afdeling Fysiotherapie en krijgt u te horen wanneer u kunt starten met Hartevriend SJG Weert.

Wat zijn de kosten?

De actuele kosten kunt u opvragen bij de fysiotherapeut van de hartrevalidatie of aan de balie van de afdeling Fysiotherapie, route 59.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie, telefoon: 0495 - 57 26 15.