



Modules Hartrevalidatie Apeldoorn

Bij het intakegesprek hebben wij samen met u een risicoanalyse gemaakt van hart- en vaatziekten. Op basis van deze gegevens stellen wij voor u een persoonlijk hartrevalidatieprogramma samen. In deze folder leest u meer over de verschillende modules die wij binnen het programma aanbieden.

Fit-module

De fit-module is een revalidatie- en bewegingstraining. De training vindt plaats in een groep onder leiding van twee fysiotherapeuten. In welke groep u zit, is afhankelijk van welke training u nodig hebt. De traingsgroepen verschillen in omvang, duur en belastbaarheid. Hieronder volgt een overzicht:

- 1 x per week fitness (8 personen) op maandag en woensdag.
Duur: 6 tot 10 weken.
- 1 x per week fitness (4 personen) op dinsdag en woensdag. Duur: 6 tot 10 weken.
- 2 x per week fitness (8 personen) op maandag en vrijdag. Duur: 4 weken.
- 2 x per week trainingsgroep met sport- en spelactiviteiten en fitness (8 personen), vaak met jongere deelnemers. Duur: 7 weken.
- 2 x per week fitness op dinsdag en vrijdag. Dit is een kort revalidatieprogramma na een dotterprocedure of 'klein' hartinfarct. Duur: 3 weken.
- 2 x per week fitness op dinsdag en donderdag. Dit is een speciaal hartfalenprogramma (8 personen).

Infomodule 1: Gezonde leefstijl

Tijdens deze bijeenkomst geven de diëtiste en de verpleegkundige u informatie over de risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Per onderwerp geven we u tips en adviezen over hoe u zelf uw leefstijl kunt beïnvloeden om nieuwe klachten te beperken en te voorkomen.

De bijeenkomst vindt eenmalig plaats op een vrijdagmiddag en duurt 1,5 uur.

Infomodule 2: Medische achtergrond bij een hartaandoening

Tijdens deze bijeenkomst informeert één van de cardiologen in opleiding binnen Gelre ziekenhuis u over achtergronden bij hart- en vaatziekten. Denkt u aan onderwerpen zoals de bouw en werking van het hart, verschillende hartaandoeningen en behandeltechnieken. Ook kunt u vragen stellen.

De bijeenkomst vindt eenmalig plaats op een donderdagmiddag en duurt 1,5 uur.



Leefstijlmodule

Deze module bestaat uit vier bijeenkomsten en gaat over het onderwerp gedragsverandering. Het inzetten van nieuw gedrag en dit op lange termijn volhouden, is makkelijker gezegd dan gedaan. Denk maar eens aan blijvend stoppen met roken, afvallen of meer gaan bewegen. Daarom krijgt u tijdens de training handvatten om zelf aan de slag te gaan.

In de leefstijlmodule komen ook onderwerpen aan bod als: verwerking, acceptatie (partner), balans werkhervatting en vrije tijd en omgaan met stress.

De bijeenkomst duurt elke keer 2 uur.

Ontspanningsmodule

Tijdens de ontspanningssessies maakt u kennis met de theorie en praktijk van ontspanningstechnieken. Dit gebeurt onder leiding van een fysiotherapeut. Een goede ontspanning is van belang voor het opbouwen van energie. In tegenstelling tot inspanning/training, daarbij verbruikt u juist energie. Wanneer u een goede balans vindt tussen energie opbouw aan de ene kant en energie verbruik aan de andere kant, werkt u aan een optimaal herstel.

De sessie vindt drie weken achter elkaar plaats op een maandag.

Vragen?

Hebt u vragen? Neem dan contact op met de afdeling Hartrevalidatie Apeldoorn:

- maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.30 uur
- Gelre ziekenhuizen Apeldoorn
- Tel: 055 – 844 63 41 of 055 – 844 63 42 (secretaresse)
- www.gelreziekenhuizen.nl