

# Poliklinische Hartrevalidatie

Het krijgen van een hartinfarct of het ondergaan van een behandeling of operatie aan uw hart is een ingrijpende gebeurtenis. Ontslag uit het ziekenhuis kan een grote overgang zijn. Eenmaal thuis kunt u zich afvragen wat wel of niet verantwoord is om te doen. Soms zijn veranderingen in uw levenspatroon nodig. Het vinden van een nieuw evenwicht kost tijd. Het programma hartrevalidatie van Gelre ziekenhuizen kan u hierbij helpen.

Ook voor mensen met een verminderde pompfunctie van het hart hebben we een speciaal programma om de conditie te verbeteren.

## Voor wie is hartrevalidatie?

Uit ervaring blijkt dat het revalidatieprogramma een belangrijke bijdrage levert aan het herstel na een ziekenhuisopname in verband met hartproblemen. De deelname aan de hartrevalidatie gebeurt in overleg en op advies van uw cardioloog. Na verwijzing door de cardioloog of verpleegkundig specialist, wordt een afspraak gemaakt voor een intakegesprek met de verpleegkundig coördinator hartrevalidatie.

## Intakegesprek

Dit gesprek is een kennismakingsgesprek. Er wordt onder andere aandacht besteed aan uw herstel tot nu toe en uw risicoprofiel voor hart- en vaatziekten. Er wordt besproken welke onderdelen uit het hartrevalidatieprogramma het beste bij uw situatie aansluiten om uw herstel voorspoedig te laten verlopen. Verder krijgt u de gelegenheid om vragen te stellen.

## Wat is hartrevalidatie?

Na uw behandeling in het ziekenhuis, kunt u een poliklinisch programma hartrevalidatie volgen. Het programma hartrevalidatie bevordert uw herstel en helpt u de draad van uw leven weer op te pakken. Het heeft een bewezen positief effect op onder andere: vertrouwen in uw lichaam, conditieverbetering, sneller herstel, minder kans op (nieuwe) hartproblemen, gezonder leren leven.

### Programmaonderdelen

- Lichamelijke training onder begeleiding van fysiotherapeuten door fitness en/of sport en spelvormen.
- Informatie over gezonde leefstijl en/of omgaan met de gevolgen van een hartaandoening
- Ontspanningsoefeningen.
- Indien nodig: individuele begeleiding van een diëtist, psycholoog en/of medisch maatschappelijk werker.

## Revalideren in groepsverband

De revalidatie gebeurt in groepen van 4-8 personen. Gebleken is dat contact met lotgenoten belangrijk kan zijn. Behalve het uitwisselen van ervaringen, ontvangt u ook veel steun van elkaar.

## Kosten

Meestal worden de kosten van uw deelname aan de hartrevalidatie vergoed door uw zorgverzekering. Dit is afhankelijk van de voorwaarden van uw verzekering.

## Praktische informatie

- Draag tijdens de training makkelijk zittende en niet te warme kleding. Er is kleedruimte om u om te kleden en er is mogelijkheid om na de training te douchen.
- Neem een flesje water mee voor tijdens de training. Voorkom diefstal door zo min mogelijk kostbaarheden mee te nemen.
- Bent u verhinderd om deel te nemen aan één of meerdere geplande afspraken? Geef dit dan tijdig aan ons door.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Neem dan contact op met de afdeling Hartrevalidatie.

### Gelre Apeldoorn

- Afdeling Hartrevalidatie/ Fysiotherapie;  
Route 70
- Coördinator/ verpleegkundige  
tel.: 055 - 844 6341

Paramedisch secretariaat Hartrevalidatie  
tel.: 088-1053356

### Gelre Zutphen

- Afdeling Hartrevalidatie/ Fysiotherapie;  
route 111
- Coördinator/ verpleegkundige  
tel.: 0575 - 592 012

Paramedisch secretariaat  
Hartrevalidatie tel.: 088-1053356