



Modules hartrevalidatie

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 trainingsgroepen verschillen in omvang, duur en belastbaarheid. Hieronder volgt een overzicht:

- 1 x per week fitness Duur: 4 – 6 weken.
- 2 x per week fitness Duur: 3 - 4 weken.

Infomodule 1: Gezonde leefstijl

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

Duur: éénmalig anderhalf uur

Infomodule 2: Verder na een hartaandoening

Tijdens deze bijeenkomst zal de psycholoog u praktische handvatten geven hoe u zo goed mogelijk om kan gaan met lichamelijke klachten tijdens de periode van uw revalidatie.

Aan de orde komt bijvoorbeeld:

- Hoe kunt u lichamelijke overbelasting herkennen en voorkomen?
- Hoe vindt u een goede balans tussen draagkracht versus draaglast dat uw herstel ten goede komt
- Verder krijgt u adviezen over hoe u uw werk op een verantwoorde manier weer kunt oppakken
- Tevens is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen.

Duur: éénmalig anderhalf 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, balans werkhervatting en vrije tijd en omgaan met stress.

Duur: 4 bijeenkomsten van 1,5 -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 vier weken achter elkaar plaats.

Individueel consul diëtist

Enmalig gesprek gericht op gewichtsreductie voor patiënt waarbij naaste mee kan komen.

Individueel consult medisch maatschappelijk werk

Ondersteuning op gebied van verwerking / acceptatie en/of werkhervatting voor patiënt en naasten.

Vragen?

Neem dan contact op met de afdeling Hartrevalidatie Zutphen:
maandag t/m vrijdag 8.30 – 16.30 uur
Tel: 0575-592600 (secretaresse fysio)
0575-592012 (verpleegkundige, ma-, di-, woensdag)