



Hartrevalidatie

Hebt u onlangs een behandeling gekregen vanwege een hartaandoening? Het hartrevalidatie programma helpt u bij het herstel hiervan en het is onderdeel van de behandeling. Uit onderzoek blijkt dat hartrevalidatie zorgt voor 50% minder kans op nieuwe hartproblemen en 35% minder kans om te overlijden door hartproblemen.

Waarom Hartrevalidatie

Meedoen aan een hartrevalidatie helpt om uw dagelijkse leven weer zo goed mogelijk op te pakken.

Het heeft een bewezen positief effect op onder andere:

- Meer vertrouwen in het lichaam
- Betere conditie
- Sneller herstel
- Minder kans op (nieuwe) hartproblemen
- Gezonder leven

Voor wie is hartrevalidatie

Iedereen die in het afgelopen jaar een behandeling heeft gehad aan zijn of haar hart komt in aanmerking voor hartrevalidatie. Bijvoorbeeld na een: hartinfarct, hartoperatie, dotterbehandeling, angina pectoris, hartfalen, hartritmestoornissen, reanimatie, ablatie, ICD, pacemaker. Hartrevalidatie in het ziekenhuis wordt vergoed uit de basisverzekering.

Wat is hartrevalidatie

Gedurende 4 tot 12 weken (afhankelijk van de modules die u volgt) volgt u een revalidatieprogramma in het ziekenhuis. U krijgt lichamelijke training om uw conditie op te bouwen en grenzen te leren kennen. Er wordt informatie gegeven over gezond leven en over de opbouw van het herstel. Ook is er aandacht voor de mentale gesteldheid denk aan omgaan met zorgen en emoties. Daarnaast wordt het als prettig ervaren om met lotgenoten ervaringen uit te wisselen.

Het programma wordt begeleid door verschillende disciplines: verpleegkundige, fysiotherapeut, diëtist, medisch maatschappelijk werk, psycholoog en cardioloog.

U krijgt een intakegesprek met de verpleegkundige dit is vaak gecombineerd met een start inspannings-ECG (zie folder). Wij raden het aan om uw partner of een naaste mee te nemen naar het



intakegesprek. In dit gesprek wordt er met u besproken hoe het met u gaat en er wordt gekeken naar uw risicoprofiel voor hart- en vaatziekten. Samen wordt het revalidatieplan opgesteld.

U kunt meedoen aan:

- Infomodule
- Fitmodule
- Ontspanningsmodule
- Leefstijlmodule
- Individueel consult bij de diëtist, maatschappelijk werk en/of de psycholoog

Infomodule

U volgt 1 of meerdere informatiebijeenkomsten. Omdat uw hartaandoening ook gevolgen heeft voor uw omgeving, biedt het programma ook informatie voor uw partner of naaste.

1. 'Gezond hart' door diëtist en verpleegkundige. Thema's met betrekking tot gezond leven worden aan hand van landelijke richtlijnen toegelicht en er worden tips gegeven wat u zelf kunt doen om uw risico op hart- en vaatziekten te verkleinen.
2. 'Verder na een hartaandoening' door de klinisch psycholoog. Er wordt praktische informatie gegeven over hoe om te gaan met de gevolgen van uw hartaandoening en wat dit betekent voor uw dagelijks leven.
3. Medische achtergrond informatie door de cardioloog.

Fitmodule

Afhankelijk van uw trainingsniveau traint u 1 of 2 keer per week 60 minuten onder begeleiding van 2 fysiotherapeuten. U traint in kleine groepen van 6 personen op de hometrainer afgewisseld met roeibank, loopband, crosstrainer en het krachtstation.

Ontspanningsmodule

Onderleiding van de fysiotherapeut leert u hoe u beter kunt ontspannen.

Lees de hand-out op:

<http://www.gelreziekenhuizen.nl/hartrevalidatiezutphen>

Leefstijlmodule

Het krijgen van een hartziekte is een ingrijpende gebeurtenis. Meestal lukt het niet meteen om het oude leven weer helemaal op te pakken. In deze module leert u hoe om te gaan met angst, stress en onzekerheid. Ander thema in deze module is verbeteren van leefstijl. Denk aan



stoppen met roken, afvallen, reduceren stress en/of meer bewegen. Makkelijker gezegd dan gedaan. U krijgt handvatten hoe hier zelf mee aan de slag te gaan en hoe dit vol te blijven houden. Deze module biedt ook steun voor de partner of naaste.

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 tijd te douchen.
- Neem een flesje water mee voor tijdens de training.
- Voorkom diefstal door zo min mogelijk kostbaarheden mee te nemen.
- Indien u verhinderd bent om deel te nemen aan een of meerdere geplande afspraken verzoeken wij u om dit aan ons door te geven.

Hartrevalidatie wordt afgerond met een evaluatiegesprek bij de verpleegkundige. En u krijgt een controle afspraak bij uw cardioloog.

Bereikbaarheid

Route 111 Afdeling Hartrevalidatie/Fysiotherapie

Hartcoördinatoren:
Tel: 0575-592012

website: <http://www.gelreziekenhuizen.nl/hartrevalidatie>

Secretariaat Hartrevalidatie en Fysiotherapie
Tel: 0575-592600