

Hartrevalidatie (Poliklinisch)

Informatie over het hartrevalidatieprogramma in het ETZ voor patiënten en partners

In deze folder vindt u informatie over het hartrevalidatieprogramma van het ETZ.

Een hartstoornis kan grote lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Het vertrouwen in het functioneren van het eigen lichaam is niet mee vanzelfsprekend. Misschien kent u uw eigen mogelijkheden en grenzen niet meer. Ook kunt u zich mogelijk angstig en onzeker voelen. Hartrevalidatie kan helpen om de juiste balans weer terug te vinden. Daarom heeft uw arts uw aangemeld voor het hartrevalidatieprogramma.

Wat is hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is voor iedereen die recent is behandeld voor het hart.

Hartrevalidatie helpt bij het herstel en geeft patiënten weer vertrouwen in het lichaam.

De meest voorkomende klachten zijn vermoeidheid, benauwdheid, pijn op de borst, maar ook angst en onzekerheid om deze klachten opnieuw te krijgen.

Hartrevalidatie maakt onderdeel uit van uw behandeling. U wordt daarom verwezen door uw cardioloog.

Hartrevalidatie draagt bij aan het verbeteren en op peil brengen van uw lichamelijke conditie.

Daarnaast kan hartrevalidatie antwoord geven op een aantal vragen die u heeft over leefpatroon, stoppen met roken, werkhervatting enzovoorts.

De huidige situatie is niet alleen van invloed op uw eigen leven. Ook uw partner en overige familieleden ervaren de gevolgen ervan.

Hartrevalidatie kan u en uw partner ondersteuning bieden en leren omgaan met de veranderde situatie, zodat u weer de juiste balans kan vinden.

Hartrevalidatie heeft tot doel:

- informatie over hart-en vaatziekten en risicofactoren
- tips om het oude leven zo goed mogelijk op te pakken
- tips over bewegen, gezond eten en medicijngebruik
- werken aan de lichamelijke conditie
- eigen lichamelijke grenzen leren kennen
- omgaan met beperkingen
- omgaan met angst en ongerustheid

Voor Wie?

Hartrevalidatie is bedoeld voor iedereen die hulp nodig heeft bij het herstellen van een hartaandoening of -operatie.

Het hartrevalidatieteam

Bij het hartrevalidatieprogramma is een team van hulpverleners betrokken, die ieder vanuit hun eigen deskundigheid een bijdrage leveren aan het hartrevalidatieprogramma.

Het revalidatieteam bestaat uit een cardioloog, een verpleegkundig consulent hartrevalidatie, een fysiotherapeut en een psycholoog.

De verpleegkundig consulent hartrevalidatie is het eerste aanspreekpunt voor u.

Hartrevalidatie op maat

Het totale programma is heel breed en bestaat uit informatie, oefeningen en leren omgaan met de aandoening. Samen met een cardioloog, verpleegkundige, fysiotherapeut en/of psycholoog wordt gewerkt aan het herstel.

U wordt na uw ontslag schriftelijk uitgenodigd voor een intakegesprek voor het hartrevalidatieprogramma. Als u geen uitnodiging heeft ontvangen vragen wij u om zelf binnen twee weken na ontslag contact op te nemen met de polikliniek Hartrevalidatie van het ETZ.

Hartrevalidatie is maatwerk. Omdat niet iedereen dezelfde behoeften heeft aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training, streven wij ernaar om het programma zoveel mogelijk af te stemmen op uw wensen. Tijdens een intakegesprek met de verpleegkundig consulent hartrevalidatie, wordt samen met u gekeken of u deel gaat nemen aan de hartrevalidatie en welk programma het beste bij u past. Tevens worden bij dit intakegesprek samen met u, uw persoonlijke doelen vastgelegd.

Hartrevalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma kan bestaan uit 3 modules.

Daarnaast kunt u, indien nodig, verwezen worden naar de psycholoog voor persoonlijke begeleiding.

De verschillende modules:

- **Informatiemodule**
- **Bewegings (FIT) module**
- **Psycho-Educatieve Preventie (PEP) module**

Na afloop volgt een evaluatie.

Informatiemodule

Deze informatiemodule, in groepsverband, wordt verzorgd door verschillende disciplines.

Iedere hulpverlener vertelt vanuit zijn/haar vakgebied over de risicofactoren en de gevolgen van een hartziekte, hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel kunt bevorderen.

Tijdens deze bijeenkomst kom er drie leven vāh het revalidatieteam aan het woord.

Bijeenkomst:

- De cardioloog bespreekt medische achtergronden, de risicofactoren van hartziekten, de behandeling en geeft leefstijl adviezen
- De diëtist geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten. Extra aandacht krijgen de onderwerpen die met hart- en vaatziekten te maken hebben.
- De medische psycholoog bespreekt de mogelijke veranderingen in gemoedstoestand en gedrag. Zowel bij de patient als bij de eventuele partner en andere gezinsleden.

Bewegings (FIT) module

Onder begeleiding van de fysiotherapeut krijgt u inspannings- en ontspanningsoefeningen.

U volgt deze module in groepsverband. Het is niet nodig om in deze module uw partner mee te nemen.

- *Inspanningsoefeningen*: uw algemene conditie, vooral die van uw hart, verbetert hierdoor. U kunt bij herhaling ervaren wat uw mogelijkheden zijn of waar uw beperkingen liggen. U leert zo goed mogelijk met uw eventuele beperkingen om te gaan. Uw zelfvertrouwen neemt toe en er ontstaat meer duidelijkheid over uw inspanningsvermogen.
- *Ontspanningsoefeningen*: spanningen kunnen een rol spelen bij het ontstaan van hartklachten. Uw hart is dus gebaat bij ontspanningsoefeningen.
- *Ademhalingsoefening*: Ademen lijkt de normaalste zaak van de wereld. Echter een verkeerde ademhaling is belastend voor uw hart. De fysiotherapeut adviseert u hierover en geeft u oefeningen om uw ademhaling te verbeteren.
- *Coördinatie- en lenigheidsoefeningen*: een gemakkelijk bewegend lichaam is ontspannen, gebruikt minder energie en belast het hart minder. U krijgt het gevoel gemakkelijk en efficiënt bewegen.

De module duurt 8 weken.

Het is aan te raden gemakkelijke en/of sportieve kleding mee te nemen.

Kleed- en douchegelegenheid zijn aanwezig.

Psycho Educatieve Preventie module (PEP)

De eventuele lichamelijke, psychische en sociale problemen die ontstaan zijn na uw hartklachten doen u wellicht inzien dat het noodzakelijk is uw leven anders in te gaan richten.

De PEP module is ervoor bedoeld u hierbij te ondersteunen.

Aan de hand van het intakegesprek met de consulent hartrevalidatie en de uitkomst van de vragenlijst (kwaliteit van leven) wordt u mogelijk uitgenodigd voor een intakegesprek bij de psycholoog.

Samen met de psycholoog kunt u besluiten om deel te nemen aan de PEP module.

De PEP module bestaat uit 4 werkgroep bijeenkomsten.

In deze bijeenkomsten volgen u en eventueel uw partner een intensieve begeleiding en training onder leiding van de psycholoog van het hartrevalidatieteam.

De volgende thema's komen aan bod:

- omgaan met stress
- omgaan met dagelijkse irritaties
- omgaan met sombere gevoelens
- communicatie
- perfectionisme

Tot slot

Wij hopen dat u aan het einde van het hartrevalidatietraject uw doelen heeft behaald.

Zowel u als uw partner kunnen positieve resultaten verwachten van het hartrevalidatieprogramma.

Het welslagen van de hartrevalidatie is afhankelijk van het aangeboden programma, maar vooral ook van uw eigen inzet.

Vergoeding hartrevalidatie

Hartrevalidatie binnen een ziekenhuis met verwijzing van de cardioloog, wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Let op hartrevalidatie buiten het ziekenhuis, valt niet onder de basisverzekering, maar vanuit de aanvullende verzekering.

Contactgegevens

U kunt contact opnemen via MijnETZ of via Polikliniek Cardiologie.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ(Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Polikliniek Cardiologie:	(013) 221 00 30

MijnETZ

Heeft u hulp nodig bij het gebruik van patiëntenportaal MijnETZ? Neem dan een kijkje op www.etz.nl/mijnetz. Hier vindt u een instructiefilmpje over het gebruik van het portaal. U kunt ook contact opnemen met de MijnETZ helpdesk: telefonisch (013) 221 21 00.

Nuttige links

- www.hartstichting.nl
- <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten>
- www.hartenvaatgroep.nl
- [voedingscentrum](#)
- [eetmeter - Mijn Voedingscentrum](#)
- [Voedingscentrum-app 'Kies Ik Gezond?' | Voedingscentrum](#)