

Hartrevalidatie

De inhoud van deze folder komt uit onze Patient Journey App. Daarom kan het zijn dat sommige verwijzingen in deze folder niet juist zijn omdat zij naar een mogelijkheid in de app verwijzen. Om de informatie zo goed mogelijk te kunnen bekijken is het downloaden van onze app via de app store of google play store aan te raden. Deze app is gratis.



Welkom 

Hartrevalidatie in het ETZ

Als u als patiënt met een hartziekte thuiskomt na uw opname, kan het voorkomen dat u last heeft van psychische of lichamelijke problemen. Mogelijk bent u het vertrouwen in uw lichaam kwijt en heeft u te kampen met angsten. Als verpleegkundig consulent helpen wij u om de balans weer terug te vinden tijdens de hartrevalidatie.

We nemen de tijd om naar uw verhaal te luisteren en geven uitleg en advies. Afhankelijk van uw behoeften verwijzen we u door naar de fysiotherapie, medische psycholoog of informatiebijeenkomst.

Het doel van hartrevalidatie is u terug te laten keren naar het niveau van functioneren van de periode voorafgaand aan de hartziekte. Samen met u stellen we doelen op om dat te bereiken. Ter ondersteuning bieden we een programma aan dat bestaat uit drie modules: een informatiebijeenkomst, een fysiotherapietraject en psychologische ondersteuning. U kiest zelf of en zo ja aan welke modules u wilt deelnemen.

Het hartrevalidatieteam bestaat uit de volgende disciplines:

- Cardioloog
- Fysiotherapeut
- Medisch psycholoog
- Diëtist
- Verpleegkundig consulent

Betrokkenheid partner

Wij betrekken de partner heel nadrukkelijk bij het traject, want een hartziekte treft ook de partner en familie. Daarom mag de partner altijd mee naar het intakegesprek, de informatiebijeenkomst en indien gewenst naar de psychische ondersteuning. Alleen de fysiotherapie trainingen zijn enkel voor patiënten.

De juiste balans

Behalve dat het goed is om weer vertrouwen in uw lichaam te krijgen, is het fijn om gewoon eens samen met lotgenoten te zijn. U wordt op allerlei manieren ondersteund om de juiste balans terug te vinden. U verbetert uw lichamelijke conditie en krijgt adviezen over leefstijl. Daarnaast krijgt u inzicht in de factoren die uw hartziekte veroorzaken. Verderop in deze folder leest u meer over de uitleg van de diverse modules binnen de hartrevalidatie.

Het intakegesprek

Hartrevalidatie kan echt helpen, als u twijfelt of het iets voor u is, kom dan tenminste naar het intakegesprek. Dit gesprek is geheel vrijblijvend en u kunt al uw vragen of onzekerheden bespreken. 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, kijken we samen met u of u deel gaat nemen aan de hartrevalidatie en welk programma het beste bij u past. Ook stellen we in dit intakegesprek, samen met u, uw persoonlijke doelen vast.

De informatiebijeenkomst

Tijdens de informatiebijeenkomst proberen we u (en uw partner/naaste) informatie te geven over de verschillende disciplines die zijn betrokken bij hartrevalidatie. Ook willen we u wijzen op het belang van revalidatie na een opname, operatie of behandeling in verband met een hartziekte. Tijdens de informatiebijeenkomst komt de cardioloog uitleg geven over de werking van het hart en veelvoorkomende ziektebeelden en behandelingen. Daarnaast komt de psycholoog spreken over wat het mentaal gezien kan doen met iemand wanneer hij een cardiaal event heeft doorgemaakt en wat bijkomende signalen zijn om dit te herkennen. Tenslotte komt de diëtist om uitleg te geven over een gezonde leefstijl. Alle eerdergenoemde disciplines vertellen over de gevolgen van een hartziekte, risicofactoren en hoe u uw eigen herstel kunt bevorderen.

U kunt de informatiebijeenkomst ook in de patient journey app bekijken.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat deelname aan hartrevalidatie, waar nodig in combinatie met aanpassing van leefstijl, zorgt voor vermindering van kans op herhaling van problemen met het hart.

Medische psychologie

Screening psycholoog

Als samen met de verpleegkundig consulent is besloten dat u op gesprek komt bij de medisch psycholoog wordt er een intake gesprek gepland. De psycholoog staat tijdens het gesprek stil bij de psychologische impact van de hartklachten. In het gesprek is er aandacht voor verschillende onderwerpen, bijvoorbeeld stress of angst, maar kijken we ook naar de steun die u van familie of vrienden krijgt. Het doel van dit gesprek is om te zien of er psychologische behandeling nodig is. Deze behandeling kan op meerdere manieren vormgegeven worden:

1. Groepsprogramma PEP-module
2. Individuele behandeling op de afdeling medische psychologie
3. Individuele behandeling elders.

PEP module

De impact van hartklachten op uw psychologisch welzijn kan groot zijn. Om u hierin te ondersteunen kan, naar aanleiding van het intake gesprek met de psycholoog, deelname aan de PEP-module

worden aangeraden. De PEP-module staat voor psycho-educatieve preventiemodule. Het is een groepsprogramma bestaande uit vier wekelijkse bijeenkomsten van elk twee uur. Er zijn maximaal acht hartpatiënten (eventueel met partners) aanwezig bij de bijeenkomsten.

Het groepsprogramma is bedoeld om u te informeren, uw bewustzijn te vergroten, maar ook om effectiever om te gaan met uw klachten. Dit doen we door informatie te geven over veelvoorkomende klachten, ervaringen uit te wisselen en door thuis met opdrachten aan de slag te gaan. De thema's die aan bod komen zijn:

- Omgaan met stress
- Omgaan met frustratie en boosheid
- Motivatie voor gedragsverandering
- Omgaan met somberheid
- Omgaan met angstklachten
- Perfectionisme

Individuele behandeling medische psychologie

Soms is deelname aan de PEP-module niet mogelijk. In dat geval is een kortdurende individuele behandeling op de afdeling medische psychologie mogelijk.

Individuele behandeling elders

Indien uw psychologische klachten niet gerelateerd zijn aan uw hartklachten, een andere medische aandoening of u heeft een psychologische hulpvraag die niet gerelateerd is aan de cardiale problematiek dan wordt een psychologische behandeling buiten het ziekenhuis aangeraden. Denk bijvoorbeeld aan relatieproblematiek of problemen vanuit het werk. Om contact met een psycholoog buiten het ziekenhuis te bewerkstelligen heeft u een verwijzing van de huisarts nodig. De psycholoog in het ziekenhuis zal u na het gesprek dan ook naar de huisarts verwijzen en, met uw toestemming, de huisarts informeren. Zodat u met hulp van de huisarts bij de juiste hulpverlener terecht komt.

Diëtist

Belang van een gezond eetpatroon

Na het doormaken van een cardiovasculair incident is het belangrijk om een gezond voedingspatroon en voldoende beweging na te streven om zo de kans op herhaling of verslechtering te verkleinen. Overgewicht kan de kans op hart- en vaatproblemen vergroten, we streven daarom naar een gezond gewicht (BMI 18.5 - 25). Gezonde voeding kan invloed hebben op o.a. de bloeddruk en cholesterol en verkleint de kans op aderverkalking, hartinfarct of een hartstilstand.

In gesprek met een diëtist

Tijdens de informatie bijeenkomst krijgt u informatie over voeding bij hart- en vaatproblemen. Mocht u hierna behoefte hebben aan een gesprek met een diëtist om te kijken naar uw huidige voedingspatroon of heeft u andere voeding gerelateerde vragen? dan mag u contact opnemen met de huisarts of met een diëtist bij u in de buurt. Begeleiding vanuit het ziekenhuis is niet mogelijk.

Fysiotherapie

Beweging (FIT) module

Wanneer u merkt dat uw conditie achteruit is gegaan, u sneller vermoeid of kortademig bent of andere klachten heeft overgehouden aan uw hartinfarct en/of hartoperatie of andere behandeling kan u worden aangemeld voor de FIT module. Voorafgaand wordt er een fietstest afgenomen om te kijken hoe uw conditie er op dat moment voor staat. Vervolgens krijgt u, onder begeleiding van de

fysiotherapeut, inspannings- en ontspanningsoefeningen. U volgt deze module in groepsverband en vindt een keer per week gedurende 8 weken plaats.

Bewegen heeft een positief effect op de conditie van het hart en de bloedvaten, de bloeddruk, het vetpercentage en het lichaamsgewicht. Daarom is het belangrijk om in beweging te blijven in de tijd tussen ontslag uit het ziekenhuis en de start van de FIT module. Om u op weg te helpen kunt u het wandelschema en de oefeningen voor thuis aanhouden. Deze schema's zijn te vinden in de patiënt journey app of op www.etz.nl onder het kopje patiënten folders.

www.etz.nl/patientfolder/wandelschema-hartrevalidatie

www.etz.nl/patientfolder/oefeningen-voor-thuis-bij-hartrevalidatie

Na afloop van de FIT module is het van belang dat u doorgaat met bewegen/sporten. Mocht u niet weten waar u terecht kan dan kunnen wij u op verzoek aanmelden bij Uniek Sporten Midden-Brabant.

Uniek sporten is een regionale samenwerking van gemeenten in midden Brabant met als doel mensen te helpen om te gaan bewegen en sporten. Zij doen dit door individuele ondersteuning en begeleiding naar een sport- of beweegaanbieder. Deze begeleiding is gratis. Voor deelname aan een beweegactiviteit betaalt u de reguliere kosten.

Nawoord

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 telefoonnummer 013-2210030

Nuttige links

www.hartstichting.nl

www.voedingscentrum.nl

www.nierstichting.nl/kruidenwijzer

<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>

www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond-.aspx>

https://www.youtube.com/watch?v=1I_lzAUeJkI

Patient Journey App

- Zoek naar Patient Journey in App Store/Google Play of scan QR-code
- Download de app
- Accepteer de push notificaties
- Zoek naar ETZ Behandelwijzer
- Selecteer de juiste behandeling (hartrevalidatie) en druk op 'Start'

