



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is hartrevalidatie?

Wat is hartrevalidatie?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Een hartaandoening verandert uw leven.

Dagelijkse activiteiten gaan soms niet meer vanzelf.

U kunt sneller bang zijn en soms niet alles meer doen wat u wilt.

Om meer vertrouwen te krijgen in uw lichaam en om uw conditie te verbeteren kunt u meedoen aan hartrevalidatie.

Tijdens de hartrevalidatie leert u meer over uw hartaandoeningen en hoe u er goed mee om kan gaan.

U leert bijvoorbeeld over wat uw lichaam wel of niet kan, voeding en hoe u kan omgaan met uw energie en angsten.

Ook krijgt u meer informatie over risicofactoren zoals roken, het hebben van overgewicht of bijvoorbeeld een hoge bloeddruk.

Om het succes van de revalidatie zo groot mogelijk te laten zijn, is het belangrijk dat u zelf actief meedoet.

Hartrevalidatie doet u niet alleen. U wordt tijdens de revalidatie begeleid door het hartrevalidatieteam.

Dit team kan bestaan uit cardiologen, fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers, verpleegkundigen, medisch psychologen en diëtisten.

Hoe het team eruit ziet kan voor iedereen anders zijn.

Dankzij de hartrevalidatie krijgt u hopelijk meer vertrouwen in uw lichaam en kunt weer makkelijker dingen doen die voor u belangrijk zijn.

Duur van het programma



De duur van het programma is afhankelijk van de onderdelen die u volgt.

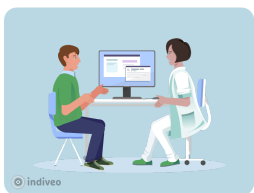
Het programma

Hartrevalidatie op maat



Niet iedereen heeft dezelfde behoefte aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training. Wij stemmen het programmapakket zoveel mogelijk af op uw behoefte. In de loop van het programma kan het pakket eventueel worden aangepast. Het revalidatieprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

Intakegesprek voor de hartrevalidatie



De cardioloog, verpleegkundige, physician assistent of de fysiotherapeut heeft met u over hartrevalidatie gesproken. In overleg met u wordt u aangemeld bij de hartrevalidatie verpleegkundige, tevens coördinator van het revalidatieprogramma.

U hebt na ontslag uit het ziekenhuis met haar een intakegesprek waarin u wordt geïnformeerd over uw hartaandoening, behandeling, risicofactoren en medicijngebruik. In overleg met u wordt bepaald welke onderdelen van het hartrevalidatieprogramma het beste bij u passen. Uw ziektebeeld, eigen behoefte, algehele conditie en thuissituatie spelen hierbij een belangrijke rol.

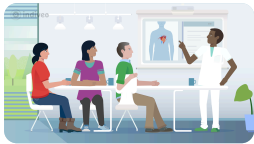
Beweging- en ontspanningsprogramma

Voordat u start met hartrevalidatie, wordt er een fietstest afgesproken. Onder begeleiding van fysiotherapeuten kan uw lichamelijke conditie worden verbeterd door sport- en spelactiviteiten. Ook



ontspanningsoefeningen en het verkennen van uw eigen grenzen komen aan de orde. U volgt het programma in groepsverband. Tijdens het kennismakingsgesprek stelt de fysiotherapeut een programma samen dat is afgestemd op uw situatie.

Informatiemodule



Dit onderdeel wordt verzorgd door verschillende professionals zoals een medisch deskundige, diëtiste, medisch maatschappelijk werker en medisch psycholoog. Iedere deskundige vertelt vanuit zijn/haar vakgebied over de risicofactoren en over de gevolgen van hartaandoeningen. Er komt ook aan de orde hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel bevorderen.

Balans en Veerkracht



Deze groepscursus wordt begeleid door verschillende combinaties van psycholoog, medisch maatschappelijk werker en fysiotherapeut. De deelnemers werken stap voor stap aan herstel en veerkracht. Er is aandacht voor stress en ontspanning en voor het versterken van een gezonde leefstijl binnen de eigen mogelijkheden. Deelnemers leren beter hun grenzen (h)erkennen en aangeven in het dagelijks leven. Ook komt het omgaan met angst en het opnieuw vertrouwen op het lichaam uitgebreid aan bod. Daarnaast worden praktische handvatten gegeven om de kwaliteit van slaap te verbeteren.

Individuele begeleiding



In bepaalde situaties wordt er in overleg met de betreffende deskundigen en de patiënt voor individuele begeleiding gekozen. Dit geldt zowel voor de begeleiding door de diëtiste, de maatschappelijk werker als de psycholoog. Twijfelt u over uw eigen situatie? Neem dan gerust contact op. Wij helpen u graag verder.

Risicofactoren

Wat zijn de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten?

Tijdens de hartrevalidatie krijgt u uitleg over risicofactoren. Het is belangrijk dat u actief bezig gaat om risico op nieuwe hart- en vaatziekten te voorkomen.

Overgewicht



Overgewicht kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen, waaronder:

- Diabetes
- Verhoogd cholesterol
- Hoge bloeddruk

Diabetes (suikerziekte), verhoogd cholesterol en een hoge bloeddruk kunnen beschadigingen in de vaatwanden veroorzaken. Cholesterol en vet kunnen zich daardoor makkelijker op deze vaatwanden vastzetten, waardoor bloedvaten dichtslibben en de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten wordt vergroot.

Roken



Roken is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Daarom is stoppen met roken een belangrijke stap naar een gezond hart. Als u niet meer rookt, neemt het risico op hart- en vaatziekten snel af. Na één jaar is de kans op een hartinfarct al de helft kleiner.

Alcohol



Al u veel alcohol drinkt, is het risico op hart- en vaatziekten groter. De Gezondheidsraad adviseert: drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

Inactiviteit



Bewegen is belangrijk. Met te weinig beweging komt te veel slecht (LDL)-cholesterol in het bloed en het risico op suikerziekte (diabetes), hoge bloeddruk (hypertensie) en stress wordt groter. Dat zijn allemaal risicofactoren voor hart en vaatziekten. Iedere dag een half uur matig bewegen is genoeg om het risico flink omlaag te brengen.

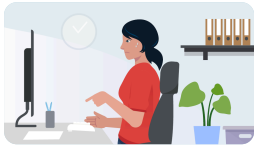
Hoog cholesterol

Een hoog cholesterol- en/of vetgehalte van het bloed is de belangrijkste voeding gerelateerde risicofactor.



Gezond eten is goed voor uw hart. Het verlaagt de bloeddruk, verkleint de kans op hart- en vaatziekten en u blijft ook nog eens gemakkelijker op gewicht.

Stress



Stress helpt je om scherp te blijven en alert te reageren. Het is in bepaalde situaties een hele normale reactie van ons lichaam. Ervaart u echter een hoge mate van stress in uw dagelijks leven, dan kan hier tijdens de hartrevalidatie aandacht aan worden besteed.

Overige informatie



Kosten

Het hartrevalidatieprogramma wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar vanuit uw basisverzekering.

Bij twijfel: neem contact op met uw zorgverzekeraar.

Na het revalidatieprogramma

In de laatste weken van het programma worden de resultaten met u besproken en zal er aandacht worden besteed aan de nazorg.

Als het revalidatieprogramma is afgelopen, kunt u met vragen bij uw behandelaar terecht. Na het laatste deel van het programma heeft u nog een telefonische eindevaluatie met uw hartrevalidatie verpleegkundige.

Behoud uw conditie



Het is belangrijk om uw opgebouwde conditie vast te houden en te onderhouden. Denk daarom goed na over wat u aan beweging wilt doen nadat de hartrevalidatie is afgerond.

Informatie

Extra informatie



Voor meer informatie kunt u de volgende pagina's raadplegen:

[Hartrevalidatie | Hartstichting](https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/behandelingen/hartrevalidatie) (<https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/behandelingen/hartrevalidatie>).

[Hartrevalidatie en patiënteninformatie › Ziekenhuis Nij Smellinghe](https://www.nijsmellinghe.nl/zorg/brochures/22903/hartrevalidatie-en-patienteninformatie) (<https://www.nijsmellinghe.nl/zorg/brochures/22903/hartrevalidatie-en-patienteninformatie>).

Contact:

Heeft u vragen? Stel ze in de BeterDichtbij app. Kan het niet wachten? Bel dan naar de polikliniek:
Hartrevalidatie/Hartfalen: 0512 588 8211 of
Cardiologie: 0512 588 806