

Hartrevalidatie patiënteninformatie

Inleiding	2
Hartrevalidatie	2
Hartrevalidatieteam	2
Hartrevalidatieprogramma	3
Zorgverzekering	6

Inleiding

Onlangs bent u opgenomen geweest in het ziekenhuis in verband met een hartaandoening. Voor de meeste mensen is dit een ingrijpende gebeurtenis. Zowel u als de mensen in uw omgeving hebben tijd en energie nodig om dit te verwerken.

Hartrevalidatie kan u helpen om weer in balans te komen met uzelf en uw omgeving.

Hartrevalidatie

Hartrevalidatie is het poliklinische vervolg op de behandeling van uw hartaandoening.

Doelen van hartrevalidatie kunnen zijn:

- U naar een zo goed mogelijke fysieke conditie brengen.
- Het signaleren en begeleiden van eventuele psychische en/of sociale problemen die zich kunnen voordoen als gevolg van uw hartziekte.
- U begeleiden naar een gezonde leefstijl om het risico op een volgend hartincident te verminderen.

Hartrevalidatieteam

Het hartrevalidatieteam bestaat uit:

- Hartrevalidatieverpleegkundigen
- Cardioloog
- Fysiotherapeut
- Diëtiste
- Maatschappelijk werker
- Psycholoog

De teamleden doen hun best om uw revalidatie goed te laten verlopen. Een voorspoedig herstel is echter niet alleen afhankelijk

van het aangeboden programma, maar ook van uw eigen inzet.

Hartrevalidatieprogramma

Het programma bestaat uit één of meer van de volgende onderdelen:

Verpleegkundig spreekuur

U ontvangt een oproep voor een intakegesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige. Dit gesprek duurt ongeveer 45 minuten. Wij raden u aan een naaste mee te nemen. De hartrevalidatieverpleegkundige geeft informatie over uw hartaandoening, behandeling, risicofactoren en medicijngebruik. Ook is er gelegenheid om vragen te stellen. Met de hartrevalidatieverpleegkundige bespreekt u welke onderdelen van het hartrevalidatieprogramma het best bij u aansluiten. Aan het eind van uw revalidatie volgt een (telefonisch) eindevaluatiegesprek. Het totale traject van spreekuur tot eindevaluatiegesprek is variabel en duurt maximaal vier maanden.

Bewegingsprogramma (FIT) en ontspanningsprogramma

Onder begeleiding van de fysiotherapeut, wordt uw lichamelijke conditie verbeterd door sport- en spelactiviteiten, fiets- of looptraining en/of krachttraining. Daarnaast kunt u deelnemen aan het ontspanningsprogramma. Ontspanning heeft een positieve invloed op de hartslag en de bloeddruk. Het doel van dit programma is het bewust worden en loslaten van spanning door middel van ademhalingsoefeningen en lichaamsbewustzijn. Met de fysiotherapeut bespreekt u aan welke onderdelen u mee gaat doen. Een maximale inspanningstest (fietsergometrie) is nodig om het bewegingsprogramma zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij uw persoonlijke situatie.

Informatieprogramma (INFO)

Om u zo goed mogelijk te informeren over uw hartziekte, zijn er informatiebijeenkomsten voor u en uw partner/naaste. Deze groepsbijeenkomsten zijn verdeeld over twee dagdelen. Verschillende deskundigen zullen vanuit hun vakgebied vertellen over de risicofactoren en de gevolgen van uw hartziekte.

Inhoud van de informatiebijeenkomsten:

Cardioloog:

De cardioloog bespreekt de medische achtergronden, behandelmethoden en risicofactoren bij hartziekten. Ook verschillende soorten medicijnen komen aan de orde.

Maatschappelijk werkster:

De maatschappelijk werkster gaat in op de verwerking van een hartaandoening en de gevolgen voor het dagelijks leven. U kunt hierbij denken aan re-integratie op het werk, maar ook aan hoe de directe omgeving op uw hartziekte reageert.

Diëtiste:

De diëtiste gaat in op voeding bij hart- en vaatziekten. Gezonde voeding heeft een gunstige invloed op verschillende risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Er wordt ingegaan op een gezond gewicht, voldoende beweging en gevarieerd eten volgens de laatste richtlijnen.

Psycholoog:

De psycholoog bespreekt de gevoelens die tijdens het herstel aan de orde kunnen komen. Denk bijvoorbeeld aan stress, angst of sombere gedachten. Deze kunnen een negatieve invloed hebben op het herstel. Tijdens de informatiebijeenkomst wordt aandacht besteed

aan de manier waarop u de verschillende processen zelf kunt beïnvloeden.

Leefstijlcursus (PEP)

De leefstijlcursus is gericht op het herstel van emotioneel evenwicht en het op een functionele manier omgaan met de hartziekte.

Onderwerpen als omgaan met stress, stoppen met roken en gezond gewicht zijn hierbij het uitgangspunt.

De cursus bestaat uit vier op elkaar afgestemde bijeenkomsten en wordt gegeven door de psycholoog, samen met één van de hartrevalidatieverpleegkundigen.

Individuele begeleiding

Afhankelijk van uw persoonlijke situatie kan er een individueel gesprek plaatsvinden met diëtiste, maatschappelijk werker en/of psycholoog. Dit wordt met u besproken tijdens het verpleegkundig spreekuur.

Tijdens het hartrevalidatietraject

Gedurende uw hartrevalidatietraject kan het programma bijgesteld worden. Heeft u hierover vragen of twijfels dan kunt u contact opnemen met de hartrevalidatie verpleegkundige.

Praktische informatie

Met vragen over de planning of het wijzigen van een afspraak kunt u contact opnemen met de afdeling hartrevalidatie. Mocht u een vraag hebben over uw persoonlijk hartrevalidatietraject, dan zal de secretaresse ervoor zorgen dat u wordt teruggebeld door de hartrevalidatieverpleegkundige.

Telefoonnummer: 0512 588 211

E-mailadres: hartrevalidatie@nijsmellinghe.nl

Hartrevalidatieverpleegkundigen:

Mariska Oosting

Mirjam van Aalsum

Zorgverzekering

Poliklinische hartrevalidatie wordt vergoed vanuit uw basiszorgverzekering.

Mocht hierover onduidelijkheid zijn, dan raden wij u aan om contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.