

Hartrevalidatie

Inleiding

Een hartinfarct of hartoperatie kan lichamelijke, sociale en psychische gevolgen hebben. Dit kan van grote invloed zijn op uw welbevinden en dagelijks leven. Wellicht heeft u vragen over wat u nog mag doen, welk voedingspatroon het beste is of heeft u informatie nodig om uw vertrouwen in uw lichaam te vergroten. Ook uw partner en naasten kunnen de gevolgen van uw hartprobleem ervaren. Daarom biedt Ziekenhuis Amstelland een hartrevalidatie programma aan.

Wanneer komt u in aanmerking voor hartrevalidatie?

Patiënten die een hartinfarct hebben doorgemaakt, die gedotterd zijn na het hartinfarct of preventief gedotterd zijn of die een hart(klep)operatie hebben ondergaan, kunnen in Ziekenhuis Amstelland terecht voor het volgen van een hartrevalidatieprogramma. Eigenlijk alle patiënten na een hart event mogen het programma volgen.

Wat houdt het programma in?

In een periode van ongeveer zes weken wordt u geholpen om weer grip te krijgen op uw eigen gezondheid en welzijn. Het volgen van een hartrevalidatieprogramma werkt niet alleen gezondheid bevorderend, maar heeft ook een positieve uitwerking op het zelfvertrouwen en welzijn na een ingrijpende gebeurtenis.

Aanmelding en intake

U wordt aangemeld voor het poliklinische hartrevalidatieprogramma bij de coördinator hartrevalidatie door uw behandelend cardioloog in Ziekenhuis Amstelland.

De coördinator hartrevalidatie neemt vervolgens telefonisch contact met u op (bij hartinfarct: na 2 weken, bij hartoperatie: na 6 weken).

In het telefonisch gesprek wordt er gevraagd hoe het met u gaat en wordt er gekeken wanneer er een afspraak wordt gemaakt om het hartrevalidatie programma te bespreken.

Dit wordt samengevoegd met een inspanningstest waar de cardioloog bij aanwezig is, op de polikliniek Cardiologie (blauwe route 26). Nadat de fietstest goed is verlopen en de cardioloog zijn toestemming geeft is dit uw toegang tot het fit programma.

Tijdens het intakegesprek komen alle facetten aan de beurt en wordt er besproken wat het verdere hartrevalidatie programma inhoudt.

Het programma

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit verschillende onderdelen.

BEWEGEN

Onder begeleiding van de fysiotherapeuten gaat u twee keer per week een uur bewegen. Tijdens het intake gesprek met de fysiotherapeut bespreekt u samen de doelen die u wilt behalen en daar wordt een individueel programma opgemaakt voor u.

U traint met verschillende mensen maar het streven is één therapeut op twee tot drie mensen. U krijgt dus alle aandacht tijdens de trainingen.

Ook ademhaling en ontspanning zijn een onderdeel van deze training.

U mag 8 weken deelnemen aan dit programma.

INFORMATIE EN LEEFSTIJL

Dit onderdeel is een doorlopend programma van zes bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt ongeveer 1,5 uur en vindt plaats in Ziekenhuis Amstelland. Volg via de hoofdingang de Blauwe route 27 naar de revalidatie, in de ergotherapiezaal vinden de bijeenkomsten plaats. Raadpleeg de receptie nog even bij binnenkomst, omdat de zaal soms nog kan wijzigen.

Zes bijeenkomsten met uw partner of naaste

Bijeenkomst gegeven door de cardioloog

U krijgt uitleg door een van de cardiologen over hartziekte, risicofactoren en medicijnen.

Bijeenkomst gegeven door de diëtiste

U krijgt informatie en advies over gezonde voeding en over hoe u dit in uw dagelijkse leven toe kan passen.

Bijeenkomst (3 in totaal) gegeven door maatschappelijk werk en/of psycholoog

Maatschappelijke en sociale gevolgen van een hartziekte staan tijdens deze bijeenkomst centraal.

Dit zijn bijeenkomsten gegeven door een maatschappelijk werkster en een psycholoog, die erop gericht zijn hoe u uw angst en stress beter onder controle krijgt en op het handhaven van een gezonde leefwijze zoals bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning.

Bijeenkomst gegeven door de fysiotherapeut

Deze bijeenkomst gaat over het nut van bewegen en het onderhouden van een gezonde leefstijl.

AFSPRAKEN.

	Datum	Tijd	Inhoud
1^e bijeenkomst			
2^e bijeenkomst			
3^e bijeenkomst			
4^e bijeenkomst			
5^e bijeenkomst			
6^e bijeenkomst			

Individuele begeleiding

Afhankelijk van uw situatie kunt u doorverwezen worden naar een diëtiste, psycholoog of maatschappelijk werkster.

Bij alle bijeenkomsten is de hartrevalidatie coördinator aanwezig.

Contactgegevens

Hartrevalidatie consulent

T: 020 7556052

E: a.reuver@zha.nl

bereikbaar op maandag, woensdag en donderdag.

Wanneer u verhinderd bent voor een afspraak bij een bijeenkomst kunt u dit telefoonnummer gebruiken om u af te melden.

Praktische informatie

De kosten worden vergoed door uw zorgverzekeraar vanuit het basispakket.

Uw cardioloog is op de hoogte van uw deelname en wordt op de hoogte gehouden.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl