



hartrevalidatie in het olvg

U bent in het ziekenhuis geweest vanwege hartklachten. Uw arts heeft u aangeraden om na de opname deel te nemen aan het hartrevalidatieprogramma van het OLVG. In deze folder staat informatie over het programma en over het aanmelden.

Het hartrevalidatieprogramma heeft als doel hartpatiënten weer vertrouwen te geven in hun lichamelijke en geestelijke mogelijkheden. Wij hebben hiervoor vier verschillende programma-onderdelen ontwikkeld:

- A. Voorlichtingsbijeenkomsten
- B. Bewegingsprogramma
- C. Ontspanningsprogramma
- D. Leefstijlprogramma

A. Voorlichtingsbijeenkomsten

De ervaring heeft ons geleerd dat mensen na een ziekenhuisopname vanwege hartklachten, bijvoorbeeld Angina Pectoris, een hartinfarct of een hartoperatie, vaak nog allerlei vragen hebben. Dit geldt ook voor hun naasten. Eenmaal thuis komen vragen naar boven als 'Wat is er eigenlijk precies met me gebeurd?', 'Hoe

pak ik de draad van mijn leven weer op?', 'Wat kan ik doen om het risico van herhaling te beperken?' . Om deze vragen te bespreken organiseert het OLVG een aantal bijeenkomsten voor hartpatiënten en hun naasten. U heeft dan ook de gelegenheid om in contact te komen met medepatiënten. De voorlichting bestaat uit vier middagen met elk een eigen onderwerp:

Medische informatie en risicofactoren

Een verpleegkundige of arts geeft uitleg over de werking van het hart. Hij licht toe welke lichamelijke processen kunnen leiden tot een infarct of andere hartaandoeningen. Ook komen risicofactoren voor hartziekten en verschillende behandelmethoden aan de orde.

Gezonde voeding en een eigen voedingspatroon

De diëtist bespreekt het belang van goede voeding. Onderwerpen als lichaamsgewicht, gebruik van vetten en zout krijgen aandacht.

Omgaan met een hartziekte

De psycholoog bespreekt met u en andere patiënten welke emotionele reacties na een hartziekte kunnen ontstaan en hoe u hiermee kunt omgaan in het dagelijks leven.

Hoe nu verder als hartpatiënt

Deze middag start met het bekijken van een film. Onder begeleiding van een medisch maatschappelijk werker of de coördinator hartrevalidatie volgt de nabespreking en kunt u samen met de andere aanwezigen ervaringen uitwisselen. De onderwerpen die we bespreken zijn: angst voor herhaling, spanningen thuis, seksualiteit en depressieve gevoelens.

Wij adviseren u de middagen achter elkaar te volgen. Het is echter ook mogelijk om alleen de bijeenkomsten van uw keuze bij te wonen. De bijeenkomsten vinden plaats op maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

B. Bewegingsprogramma

Het bewegingsprogramma is een programma op maat, geen kant-en-klaar programma. Tijdens de eerste training maakt de fysiotherapeut samen met u een programma op maat. Zo kunt u gericht aan uw persoonlijke doelen werken. Persoonlijke doelen kunnen zijn: verbeteren van uw conditie, weer vertrouwen in uw lichaam krijgen, overwinnen van angst voor inspanning, uw grenzen leren kennen. Het programma bestaat uit een fiets-training, sport- en spelactiviteiten en kracht- en circuittraining. De circuit-

training bestaat uit oefeningen met verschillende apparaten. U traint spieren van het hele lichaam.

U voert de programma's in groepsverband uit, waarbij ieder werkt aan zijn persoonlijke doelen. Het bewegingsprogramma duurt zes weken en vindt plaats in de fitnessruimte op de afdeling Fysiotherapie (A8). U traint twee tot drie keer per week.

C. Ontspanningsprogramma

U leert verschillende methoden om te ontspannen. Het ontspanningsprogramma onder leiding van een fysiotherapeut bestaat uit vijf groepsbijeenkomsten van 30 minuten.

D. Leefstijlprogramma

De doelstelling van dit programma is:

- herstellen van emotioneel evenwicht
- om leren gaan met stress en stress leren verminderen (stress management)
- op een goede, functionele manier omgaan met de hartziekte
- ontwikkelen van een gezonde leefwijze en bewust worden van risicofactoren.

Dit programma bestaat uit vijf groepsbijeenkomsten van ruim een uur onder leiding van een coach of psycholoog. Partners zijn welkom.

Aanmelden hartrevalidatie

Aanmelden voor het voorlichtingsprogramma

Wilt u aan één of meerdere voorlichtingsbijeenkomsten deelnemen, vraagt u dan op de verpleegafdeling of bij de afdeling Hartrevalidatie een aanmeldingsformulier. U stuurt dit formulier op naar de afdeling Hartrevalidatie. U ontvangt een schriftelijke bevestiging.

Aanmelden voor de overige programma's hartrevalidatie

Uw behandelend cardioloog bepaalt tijdens de opname of u voor de hartrevalidatie kunt worden aangemeld. In aanmerking komen patiënten die opgenomen zijn geweest in verband met een hartinfarct, een dotterprocedure, een hartoperatie en een ICD-plaatsing. In verband met de aanmelding krijgt u een uitnodiging voor een fietstest op de functieafdeling Cardiologie. De uitslag van de fietstest gebruiken wij om uw startniveau voor hartrevalidatie te bepalen.

Na aanmelding door de cardioloog en na de fietstest krijgt u een uitnodiging voor een intakegesprek met de coördinator Hartrevalidatie. Tijdens dit gesprek stellen wij samen met u vast of u in aanmerking komt voor een of meer van de beschreven programma's en wanneer u kunt starten.

Voor patiënten met hartfalen bieden wij een apart programma Fysiotherapie bij Hartfalen aan.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de coördinator Hartrevalidatie.

Deze is bereikbaar via telefoonnummer (020) 599 3013. U kunt ook een e-mail sturen naar hartrevalidatie@olvg.nl of de website www.olvg.nl raadplegen.

Redactie en uitgave

Communicatie en Patiëntenvoorlichting
december 2007/hartrevalidatie/301-192



onze lieve vrouwe gasthuis amsterdam

- locatie oosterpark
oosterpark 9
- locatie prinsengracht
prinsengracht 769

postadres
postbus 95500
1090 hm amsterdam

telefoonnummer
(020) 599 91 11

website
www.olvg.nl

algemene voorwaarden
op behandelingen in het olvg
zijn de algemene voorwaarden
van het olvg van toepassing
zie www.olvg.nl