

Hartrevalidatie programma

Een hartaandoening...
wat nu?



Meander
MEDISCH CENTRUM

Inhoud

1. Inleiding.....	3
2. Het intakegesprek en de cardioloog.....	3
3. Het voorlichtingsprogramma.....	4
4. Het trainingsprogramma.....	6
5. Psycho-educatieve preventiemodule.....	7
6. Tot slot.....	8

1. Inleiding

“Lekker om weer thuis te zijn. Maar hoe moet ik nu verder?”

Herkent u dit gevoel? Vraagt u zich ook af wat u nu allemaal mag en kan? Wat is mogelijk gevaarlijk in uw toestand en is het ernstig als u pijn op de borst voelt? Veel mensen hebben na een hartinfarct of een hartoperatie vragen. Dit geldt ook voor hun partners. Daarnaast kunnen persoonlijke problemen ontstaan, thuis of op het werk.

Om uw vragen te beantwoorden en uw mogelijkheden opnieuw te leren kennen, biedt de afdeling Hartrevalidatie van Meander Medisch Centrum u een revalidatieprogramma aan.

Dit programma bestaat uit:

- ♥ een intakegesprek
- ♥ een voorlichtingsprogramma
- ♥ een trainingsprogramma
- ♥ een psycho-educatieve preventiemodule

In deze brochure kunt u vinden wat het revalidatieprogramma inhoudt en voor u te bieden heeft. Verder leest u waar u voor de verschillende programma's terecht kunt. Tijdens het intakegesprek kunt u zich opgeven voor een of meer onderdelen uit het revalidatieprogramma.

2. Het intakegesprek en de cardioloog

“Hoe weet ik nou waar ik aan mee kan en mag doen?”

Binnen een aantal weken na ontslag uit het ziekenhuis wordt u gebeld door een medewerker van de hartrevalidatie met een uitnodiging voor een intakegesprek. In dit gesprek bespreekt hij of zij samen met u welke onderdelen van het revalidatieprogramma nuttig voor u zijn. Dit hangt af van uw conditie, wensen en eventuele problemen in het dagelijks leven. Ook zal een fietstest worden uitgevoerd voor u aan het trainingsprogramma gaat

deelnemen. U krijgt bericht wanneer en voor welk programma u bent ingedeeld.

Als bij ontslag uit het ziekenhuis echter blijkt dat u nog een vervolgbehandeling krijgt, of als u bepaalde specifieke klachten heeft, zult u niet worden uitgenodigd voor het intakegesprek. U kunt dan met uw cardioloog eventuele mogelijkheden van hartrevalidatie alsnog bespreken.

Één van de cardiologen coördineert het revalidatieprogramma en adviseert de overige hulpverleners. Als dat nodig is informeert hij of zij uw behandelend cardioloog. Voor vragen of problemen kunt u dus altijd bij uw cardioloog terecht.

“Geen tijd? Nonsens! Je gezondheid gaat voor.”

3. Het voorlichtingsprogramma

“Wat kan ik zelf doen om een volgend hartinfarct te voorkomen? Hoe beperk ik de risico's?”

Deze en andere vragen heeft u misschien na uw infarct, dotterbehandeling of operatie. Tijdens het voorlichtingsprogramma krijgt u antwoord op dit soort vragen. Verder wordt aandacht besteed aan uw herstel en hoe u het beste de draad weer op kunt pakken.

Voor wie?

Het voorlichtingsprogramma is bedoeld voor mensen die, net als u, een hartinfarct, dotterbehandeling of een hartoperatie hebben gehad. Uw partner is ook van harte welkom. Hij/zij raakt dan ook op de hoogte van zaken die belangrijk zijn voor uw herstel. Bovendien is er gelegenheid voor het stellen van vragen.

Onderwerpen

Het programma bestaat uit vier bijeenkomsten van een uur. Hieronder volgt een overzicht van de onderwerpen waar we aandacht aan besteden en wie dat doet.

- ♥ De *cardioloog* geeft medische informatie. Hij behandelt onder andere de bouw en de werking van het hart, wat er gebeurt bij verschillende hartaandoeningen, hoe bepaalde medicijnen werken en wanneer en bij welke klachten u contact op moet nemen.
- ♥ De *diëtiste* vertelt over de rol van voeding bij hartaandoeningen. Zij geeft adviezen waarmee u een goede keuze kunt maken voor gezond en lekker eten.
- ♥ De *psycholoog* gaat in op de relatie tussen leefstijl en hartaandoeningen. Wanneer u beter kunt omgaan met spanningen kan het risico op het verergeren van hartaandoeningen afnemen.
- ♥ De *maatschappelijk werker* vertelt over de emotionele verwerking. Niet alleen u, maar ook uw omgeving kan hier moeite mee hebben. Tevens krijgt u informatie over wettelijke regelingen en zaken als het hervatten van werk.

Tijdens de intake, of later in het programma, kan blijken dat u gebaat bent bij een persoonlijk gesprek met een van deze mensen.

Vragen aan de cardioloog kunt u stellen tijdens uw polikliniek-afspraken met de cardioloog.

De diëtist kan u helpen met onder andere voorbeeldmenu's als u beperkingen of vragen heeft met betrekking tot de voeding. Bij de maatschappelijk werker kunt u verder terecht voor vragen met betrekking tot materiële hulpverlening (huisvesting, financiën) en vragen ten aanzien van werkhervatting, verwijzing naar andere hulpverlenende instanties of advies aan partners en/of andere gezinsleden.

Wanneer?

In het rooster, wat bij deze brochure is gevoegd, vindt u de data en de tijden van de verschillende bijeenkomsten voor dit jaar. U kunt wekelijks instromen in het voorlichtingsprogramma.

4. Het trainingsprogramma

“Wat heb ik daar aan? Is dat niet alleen voor heel sportieve mensen?”

Na uw ontslag uit het ziekenhuis kunt u eventueel deelnemen aan het trainingsprogramma van de hartrevalidatie. De doelen van dit programma zijn:

- ♥ u meer zelfvertrouwen geven
- ♥ uw conditie verbeteren
- ♥ uw lichamelijke grenzen leren kennen en er mee leren omgaan
- ♥ kennismaken met ontspanningsoefeningen
- ♥ ontwikkelen van een actieve leefstijl die bij u past

Bij uw intakegesprek wordt met u besproken of het trainingsprogramma iets voor u is en wordt een afspraak gemaakt voor een fietstest. Naar aanleiding van de fietstest wordt uw optimale belastingsniveau vastgelegd. U wordt ingedeeld in een groep van maximaal acht mensen met vergelijkbare conditie en leeftijd. Deze groep begint na een kennismakingsbijeenkomst aan de trainingen. U krijgt bericht over de dag en het tijdstip waarop u wordt verwacht.

De trainingen

Het trainingsprogramma bestaat uit twee of drie trainingen per week gedurende zes of zeven weken. Elke training duurt een uur, waarvan u een deel besteedt aan fietsen en een deel aan fitness, spel en/of ontspanning. Als u besluit aan het trainingsprogramma deel te nemen, verwachten wij van u dat u daadwerkelijk iedere training aanwezig bent. Een fysiotherapeut en een medewerker van de hartrevalidatie begeleiden de trainingen. Zij controleren tijdens de training uw hartfrequentie en bloeddruk. Na elke training heeft elke groep gelegenheid om tijdens een kop koffie of thee bij te komen en met elkaar ervaringen uit te wisselen.

Wekelijks vindt overleg plaats tussen de medewerkers van het hartrevalidatie team en een cardioloog. Indien nodig wordt uw

revalidatieplan bijgesteld.

“Kijk, je weet niet zo goed hoe ver je kan gaan. Door die begeleiding durf je veel meer.”

Blijf bewegen

Het is belangrijk om na afloop van het trainingsprogramma te blijven bewegen. Hiervoor bestaan verschillende sportgroepen, waarvan sommige speciaal voor hartpatiënten. Informatie is te verkrijgen bij de medewerker hartrevalidatie. In de koffiekamer ligt een informatiemap met sportmogelijkheden ter inzage.

(Sport)kleding

U kunt tijdens de trainingen het beste makkelijk zittende (sport)kleding dragen, waarin u goed kunt bewegen. Als schoeisel worden gym- of sportschoenen geadviseerd. Na afloop kunt u douchen. Handdoek en washand zijn aanwezig.

“Het moest van m’n vrouw, maar nu ik ermee bezig ben, vind ik het echt leuk!”

5. Psycho-educatieve preventiemodule

De psycho-educatieve preventiemodule is erop gericht nieuwe problemen met uw hart te voorkomen en te leren omgaan met uw hartaandoening. De module bestaat uit vier groepsbijeenkomsten van maximaal twee uur. Het programma is gericht op het herstel van uw emotionele evenwicht en op een goede manier van omgaan met uw hartaandoening. Dit laatste houdt ook een gezonde leefwijze in. De module wordt gegeven door een psycholoog.

Met de bijeenkomsten willen we het volgende bereiken:

- ♥ dat u weet hoe uw hartziekte in elkaar zit en welke risico’s samenhangen met uw hartaandoening
- ♥ dat u uw werkzaamheden (werk en /of huishoudelijke taken) weer zo goed mogelijk kunt doen

- ♥ dat u uw rol thuis (als vader/moeder/partner) en maatschappelijk (in relatie met anderen) weer zo goed mogelijk oppakt
- ♥ dat u stopt met roken
- ♥ dat u een lichamelijk actieve leefstijl ontwikkelt
- ♥ dat u een gezond voedingspatroon ontwikkelt
- ♥ dat u om kunt gaan met negatieve gedachten en stress (spanningen)
- ♥ dat u de u voorgeschreven geneesmiddelen juist inneemt of gebruikt

Ook uw partner is van harte welkom bij de psycho-educatieve preventiemodule.

6. Tot slot

“Waar moet ik eigenlijk zijn? En waar kan ik terecht als ik meer informatie wil?”

Het voorlichtingsprogramma vindt plaats in de Demonstratiezaal op locatie Amersfoort Lichtenberg aan de Utrechtseweg 160. De toegang tot de zaal ligt tegenover de receptie van de hoofdingang. De zaal bevindt zich op de eerste verdieping.

De trainingen worden gehouden in een sportzaal bij de afdeling Fysiotherapie/hartrevalidatie. Deze afdeling bevindt zich bij de achteringang (Westhal) van locatie Amersfoort Lichtenberg aan de Hugo de Grootlaan.

De kosten van uw deelname aan de verschillende hartrevalidatie onderdelen worden in rekening gebracht. Deze worden doorgaans door uw zorgverzekering vergoed.

Het secretariaat zorgt voor de organisatie en planning van de hartrevalidatie. U ontvangt een oproep voor het trainingsprogramma. Het secretariaat maakt voor u afspraken met artsen. Voor vragen over (taxi)vervoer, polikliniekafspraken en dergelijke kunt u ook bij het secretariaat terecht. U kunt altijd

binnenlopen of telefonisch contact opnemen.

Als u niet kunt komen naar een training of een afspraak, neem dan contact op met het secretariaat.

Het secretariaat van de afdeling Hartrevalidatie is telefonisch bereikbaar via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 50 50.

U bent van harte welkom op een of meer onderdelen van ons hartrevalidatieprogramma.

Met vriendelijke groet,

Het hartrevalidatieteam