



U bent opgenomen op de afdeling Cardiologie van ziekenhuis Rivierenland voor de behandeling van uw hartklachten. Hartklachten kunnen er voor zorgen dat u lichamelijk en geestelijk uit balans bent. U merkt dat u conditioneel wat minder kan. U kunt zich hierdoor angstig en onzeker voelen. Het vertrouwen in het eigen lichaam is niet meer vanzelfsprekend. Om u te helpen deze balans weer te herstellen en te gaan werken aan een gezonde leefstijl, kunt u het programma hartrevalidatie volgen. In deze brochure kunt u lezen wat hartrevalidatie inhoudt.

Wat is hartrevalidatie?

Hartrevalidatie bestaat uit begeleiding en voorlichting aan de patiënt en zijn/haar partner, over hart -en vaatziekten en een gezonde leefstijl. Ook gaat u bewegen om uw conditie weer te verbeteren en uw vertrouwen weer te herwinnen. De revalidatie begint al tijdens de opname en gaat door op de polikliniek. Uw behandelend cardioloog bespreekt met u de hartrevalidatie en meldt u daarvoor aan.

Hartrevalidatie in de praktijk

Aan het begin van uw opname staat **de medische en verpleegkundige zorg** op de voorgrond. Als uw situatie na enkele dagen wat stabiel is, begeleidt de **fysiotherapeut** u bij uw herstel en krijgt u een revalidatieschema. In deze periode heeft u een gesprek met **de coördinator hartrevalidatie**. Aan het einde van uw opname in het ziekenhuis, heeft u een afrondend gesprek met de cardioloog of arts-assistent Cardiologie.

Na het ontslag

Ongeveer 3 weken na het ontslag komt u voor de eerste controle bij de cardioloog. De volgende controle is meestal na 3 maanden. Na 1 tot 4 weken start u bij de fysiotherapie met de poliklinische hartrevalidatie.

Hartrevalidatie op maat

Omdat niet iedereen dezelfde behoefte heeft aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training, streven wij ernaar het programma zoveel mogelijk af te stemmen op uw behoefte.

Het revalidatieprogramma bestaat uit verschillende onderdelen:

- Verpleegkundig spreekuur door de coördinator hartrevalidatie
- Informatie module
- Bewegingsmodule
- Leefstijlmodule

Verpleegkundig spreekuur

U heeft tijdens uw opname, of na ontslag, een intake gesprek met de coördinator hartrevalidatie. Hierin wordt u geïnformeerd over de start van de hartrevalidatie en het verloop hiervan. Uw ziektebeeld, algemene conditie en eigen behoeften spelen hierbij een rol.

Ook tijdens de revalidatie heeft u nog twee gesprekken met de coördinator over uw herstel en leefstijlverandering, en stelt u doelen hiervoor op. Uw partner mag aanwezig zijn bij deze gesprekken.

Informatiemodule

Deze informatiemodule wordt verzorgd door verschillende deskundigen. Iedere deskundige vertelt vanuit zijn/haar vakgebied over de risicofactoren en over de gevolgen van de hartziekte.

Natuurlijk komt aan de orde hoe u risicofactoren kunt veranderen en uw herstel kunt bevorderen. Deze module bestaat uit vijf bijeenkomsten in groepsverband die u met uw partner of familielid volgt:

- De cardioloog bespreekt de medische achtergronden, behandelmethoden en risicofactoren van de hartziekten.
- De psycholoog en de maatschappelijk werker bespreken het hanteren van gevoelens zoals angst, neerslachtigheid, of geïrriteerdheid. Deze kunnen voorkomen bij de patiënt als ook bij de partner. Ook de invloed op uw dagelijks leven wordt besproken. U krijgt informatie en advies hoe u hier mee om kunt gaan.
- De diëtist geeft informatie over gezonde voeding en hoe u dit in kunt passen in uw dagelijkse eetpatroon.

- De coördinator hartrevalidatie bespreekt met u hoe de hartrevalidatie een rol kan spelen in uw herstel en besteedt aandacht aan het veranderen van leefstijl met o.a. stoppen met roken.
- De fysiotherapeut legt het belang van bewegen uit, en geeft u informatie hoe u dit in uw dagelijks leven kunt inpassen.

Bewegingsmodule

Onder begeleiding van een fysiotherapeut kan de lichamelijke conditie verbeterd worden door sport en spel activiteiten. Hierbij leert u uw eigen grenzen kennen, en bouwt u weer vertrouwen op in uw eigen kunnen. Ook ontspanningsoefeningen komen hierbij aan de orde. Deze bewegingsmodule wordt gegeven in groepsverband.

Vragen

Indien u vragen heeft over de hartrevalidatie kunt u contact opnemen met de coördinator van het hartrevalidatieteam.

Coördinator hartrevalidatie: tel 0344 67 45 20 (tijdens kantooruren)
Email: hartrevalidatie@zrt.nl

