

Patiënteninformatie

Cardiologie
Hartrevalidatie

Hartrevalidatie

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



U bent door uw cardioloog verwezen naar de polikliniek hartrevalidatie.

Uw coördinatoren

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis heeft u kennis gemaakt met de coördinatoren van de hartrevalidatie. Lia van den Nouweland en Corine van de Kempe zijn gespecialiseerd in de begeleiding van patiënten met hart- en vaatziekten. Bent u poliklinisch aangemeld dan ziet u de coördinatoren tijdens het intakegesprek.

Contact

Als u eerder contact wilt opnemen met de coördinatoren hartrevalidatie, dan kan dat via telefoonnummer 0543 – 54 47 10. Zij zijn bereikbaar op maandag, dinsdag, woensdag tussen 8.30 en 12.00 uur en donderdagmiddag tussen 14.00 en 16.00 uur.

Het is belangrijk om hartrevalidatie op te starten. Daarom bieden wij u een poliklinisch hartrevalidatieprogramma aan, kortom:
hartrevalidatie.

Luscii app

Uitleg over hartrevalidatie en informatie kunt u ook terugvinden in de Luscii app. Hier leest u meer over hartrevalidatie.



Over het hartrevalidatieprogramma

Intakegesprek

Als u gaat deelnemen aan de hartrevalidatie, komt u op de polikliniek voor een intakegesprek met de coördinator hartrevalidatie. Een afspraak hiervoor ontvangt u na uw ontslag, mogelijk in combinatie met een afspraak voor een fietstest. In MijnSKB vindt u deze afspraken ook terug. Ook vindt u in MijnSKB een vragenlijst. We vragen u deze in te vullen voor het intakegesprek.

Behandelplan

Wij raden u aan uw partner of een naaste mee te nemen naar het intakegesprek. De coördinator hartrevalidatie stelt met u een individueel behandelplan op en start de hartrevalidatie. Tijdens het programma kunt vragen stellen.

Het behandelplan bestaat uit één of meerdere modules (onderdelen): de ontspanningsmodule, hart en hoofd in balans module, FIT module en de gezonde voeding module.

Dit zijn allemaal onderdelen van het hartrevalidatieprogramma, zoals opgenomen in de Richtlijn Hartrevalidatie van de Revalidatiecommissie Nederlandse Vereniging Voor Cardiologie / Nederlandse Hartstichting.

Het hartrevalidatieprogramma wordt in het Streekziekenhuis Koningin Beatrix aangeboden.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die deelnemen aan dit hartrevalidatieprogramma gemiddeld minder vaak nieuwe problemen of opnames krijgen dan mensen die dit niet doen.

Ontspanningsmodule

Het hartrevalidatieprogramma biedt u de mogelijkheid om u bewust en beter te leren ontspannen. Dit kan door mee te doen aan een ontspannings-les. Een ontspanningstherapeut, dit is een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in ontspanningstechnieken, geeft deze les.

U gaat oefenen met ontspanningstechnieken en leert hoe u deze kunt toepassen in uw dagelijks leven. Door deze oefeningen hopen wij dat u een betere balans krijgt in de in-, en ontspanning in uw dagelijks leven. Deze les wordt gegeven in een groep.

FIT module

Het kan zijn dat u, onzeker bent over wat u wel of niet mag doen. Mogelijk is uw conditie verminderd. De fysiotherapeut geeft u advies over activiteiten thuis en in welk tempo. In het ziekenhuis kunt u deelnemen aan de FIT module. Dit is een trainingsprogramma van 5 à 6 weken. U komt 1 of 2 keer per week trainen. Dit onder leiding van twee gespecialiseerde fysiotherapeuten. U werkt in een veilige omgeving aan uw herstel. Regelmatig wordt uw bloeddruk en

hartfrequentie gemeten. Zijn er problemen, dan is er overleg met uw cardioloog. Tijdens deze training maakt u ook kennis met adem- en ontspanningsoefeningen.

Hart en hoofd in balans module

De psycholoog geeft een cursus die is gericht op het herkennen van stress en het leren omgaan met stress. Ook is er aandacht voor de emotionele verwerking van uw hartaandoening. De cursus wordt gegeven in groepen van maximaal 8 personen. Als u belangstelling heeft voor deze cursus, dan kunt u dit bespreken met de fysiotherapeut of de coördinator hartrevalidatie.

Gezonde voeding module

Tijdens het intakegesprek krijgt u praktische tips over gezonde voeding van de coördinator. Als het nodig is, verwijzen wij u door naar een diëtist. De diëtist biedt ondersteuning aan om duurzame en gezondere eetgewoonten te ontwikkelen.

Adviezen voor thuis:

- Eet minder vet en gebruik minder zout.
- Drink voldoende water en matig alcoholgebruik.
- Eet gezond en gevarieerd.
- Als er sprake is van overgewicht, is het verstandig af te vallen. Dit kunt u bespreken met uw huisarts of binnen de hartrevalidatie (deze kunnen u doorverwijzen naar een diëtist).

Stoppen met roken

Roken is een van de belangrijkste oorzaken van hart- en vaatziekten. Roken draagt bij aan slagaderverkalking. Het zorgt voor kleine beschadigingen in de binnenkant van de bloedvaten. Daardoor worden ze ruwer en kunnen vetten en cholesterol zich makkelijk afzetten. Hierdoor kunnen de vaten dichtslibben. Wist u dat:

- Mensen die roken gemiddeld 10 jaar eerder overlijden?
- Ieder jaar ongeveer 2300 mensen overlijden aan een hart- of vaatziekte veroorzaakt door roken?

Hulp bij het stoppen met roken

Stoppen met roken kan lastig zijn. Gelukkig staat u er niet alleen voor. Er zijn verschillende manieren om het makkelijker te maken.

Bijvoorbeeld met hulp van begeleiding, nicotinepleisters en medicijnen. Wilt u de kans dat het lukt zo groot mogelijk maken? Kies dan voor professionele begeleiding. U kunt begeleiding krijgen van uw huisarts of de stoppen met roken polikliniek in het ziekenhuis. Wilt u hiervoor een verwijzing, laat dit ons dan weten.

Multidisciplinair overleg

Eén keer per week is er een multidisciplinair overleg. Hierbij zijn de cardioloog, coördinatoren hartrevalidatie, psycholoog, diëtist en fysiotherapeut aanwezig. Tijdens dit overleg bespreken zij uw medische situatie en hartrevalidatietraject. We streven hierbij naar een zo goed mogelijke samenwerking, om uw herstel te verbeteren.

Interessante websites

- [Nederlandse Hartstichting](#)
- www.voedingscentrum.nl
- www.hartenvaatgroep.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u meer informatie? Belt u dan gerust naar het secretariaat Revalidatiegeneeskunde. De afdeling is bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur op telefoonnummer: 0543 54 42 55.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is te vinden op: folders.skbwinterswijk.nl.

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl