

Patiënteninformatie

HARTREVALIDATIE

Waarom hartrevalidatie effect heeft

U heeft hartklachten en wordt hiervoor behandeld in het Rode Kruis Ziekenhuis. Mogelijk bent u hiervoor enige tijd in het ziekenhuis opgenomen geweest en tijdens uw verblijf bent u onder begeleiding van de fysiotherapeut gestart met revalidatie. Het is van belang dat u hier na uw ontslag mee verder gaat.

Hartrevalidatie is een effectieve manier om te leren omgaan met uw hartklachten. Hartrevalidatie is bedoeld om u te ondersteunen om zo goed mogelijk te herstellen, zowel lichamelijk als geestelijk. Uw leefstijl kan een rol spelen bij het krijgen van een hartaandoening. Belangrijke risicofactoren zijn bijvoorbeeld: roken, alcohol, overgewicht, te weinig bewegen en stress. Daarom is werken aan een gezonde leefstijl een belangrijk onderdeel van hartrevalidatie. Hiermee leert u de risicofactoren zo laag mogelijk te houden. U leert naar uw lichaam te luisteren, er weer op te vertrouwen en zo uw kracht terug te vinden.

Deskundige begeleiding

Tijdens de revalidatie wordt u begeleid door een team van deskundigen dat nauw samenwerkt. Afhankelijk van uw situatie kunnen de volgende hulpverleners bij uw revalidatie betrokken zijn; Physician assistant, hartrevalidatie coördinator, fysiotherapeuten, psycholoog, maatschappelijk werker en stoppen met roken coach. De cardioloog kan om advies worden gevraagd.

Wat mag u verwachten van hartrevalidatie

Het programma bestaat uit drie modules, beweging, psychosociale ondersteuning en voorlichting. Hierbij zijn verschillende hulpverleners betrokken.

Naast het basisprogramma krijgt u zo nodig individuele begeleiding. Ook kunt u deelnemen aan specifieke groepscursussen, zoals: stoppen met roken en een leefstijltraining.

Het programma is gericht op:

- U inzicht geven in de aard van de ziekte en de risicofactoren
- De kans verkleinen op herhaling van uw klachten
- Het opbouwen / verbeteren van uw lichamelijke conditie inspanningsvermogen
- Herstel van het vertrouwen in uw lichaam en van het zelfvertrouwen in het algemeen
- Emotioneel evenwicht herwinnen of hervinden
- Een actieve, gezonde leefstijl ontwikkelen en deze nieuwe leefstijl ook op langere termijn vol te houden

Vaak heeft uw hartaandoening ook gevolgen voor de relatie met bijvoorbeeld uw partner, ouders of kinderen. Belangrijk is dat u samen met de veranderde situatie leert omgaan. Daarom zijn zij welkom tijdens de gesprekken bij de hartrevalidatie.

Kosten

De poliklinische hartrevalidatie in het ziekenhuis wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Of de kosten van behandeling van een gespecialiseerd fysiotherapeut bij een praktijk bij u in de buurt worden vergoed hangt af van uw (aanvullende) verzekering.

Programma hartrevalidatie

Intake gesprek

De cardioloog, Physician assistant of fysiotherapeut heeft met u over hartrevalidatie gesproken. De cardioloog of PA heeft u aangemeld voor poliklinische hartrevalidatie.

Het hartrevalidatieprogramma start twee tot vier weken na ontslag uit het ziekenhuis. U ontvangt een oproep voor een (telefonisch-) intakegesprek met de hartrevalidatie-coördinator. Wij raden u aan uw partner of een familielid aanwezig te laten zijn bij dit gesprek.

Tijdens het intakegesprek óf tijdens de eerste introductie bijeenkomst voor de opstart van de revalidatie, vindt er een wandeltest plaats ('Shuttle-walk'-test of 6 minuten wandeltest). Voor deze test adviseren wij om goede schoenen met een profielzool aan te trekken/ mee te nemen.

Vragenlijsten

U treft bij de afspraak een verzoek aan om digitale vragenlijsten in te vullen. Wij vragen u ter voorbereiding op het intakegesprek, deze vragenlijsten volledig en tijdig vóór uw afspraak in te vullen (inloggen in "mijn RKZ" met DigiD). Indien dit niet mogelijk is verzoeken wij u contact met ons op te nemen. Dan wordt er een vragenlijst per post naar u verstuurd.

Neem ook uw medicatieoverzicht mee naar het gesprek.

De hartrevalidatiecoördinator zal de diverse onderdelen van het hartrevalidatieprogramma uitleggen en de risicofactoren met u doornemen. Stoppen met roken, gezonde voeding, beweging en de mate van spanning en stress komen aan de orde.

De coördinator stelt samen met u doelen en een behandelplan op en start het afgesproken traject.

Het bewegingsprogramma (FIT-module)

De eerste introductie bijeenkomst voor alle nieuwe revalidanten vindt éénmalig plaats op een vaste dag en tijdstip. De hartrevalidatie wordt opgestart. De belangrijkste informatie over het traject en de werkwijze worden uitgelegd. De fysiotherapeut bespreekt uw doelen voor de revalidatie en geeft uitleg over de opbouw van de trainingen en het gebruik van de apparatuur.

U volgt dit programma in groepsverband gedurende 5 weken. Dit programma vindt twee maal per week op voor u gereserveerde dagen en tijdstippen plaats. Elke training duurt 1 uur.

Onder begeleiding van een fysiotherapeut wordt er gewerkt aan verbetering van de lichamelijke conditie. Tijdens de revalidatie vindt er ook een spel element plaats.

Ontspanningsmodule

Tijdens de beweegmodule wordt er ook ontspanningstherapie gegeven. U leert hiermee uw lichaam beter kennen. En u leert zo inspanning en ontspanning te combineren.

Kleding

Tijdens de training kunt u het beste kleding dragen waar u zich makkelijk in kunt bewegen. Daarnaast adviseren wij u schoenen te dragen met profiel. Er is een kleedruimte waar u zich kunt omkleden. Neemt u bij de training een handdoek en een flesje water mee.

De informatie module

Een hartaandoening is ingrijpend en kan van invloed zijn op u en uw omgeving. Vragen die vaak bij patiënten leven zijn 'Hoe heeft dit kunnen gebeuren?', 'Wat is een hartinfarct eigenlijk?' en 'Wat mag ik allemaal na de ingreep/ operatie?', 'Kan ik weer aan het werk?'

Om u een antwoord te geven op dergelijke vragen, organiseert het hartrevalidatieteam een voorlichtingsbijeenkomst. Deze informatiemodule is een vast onderdeel van de revalidatie en uw behandeling.

Deze bijeenkomst in groepsverband kunt u bijwonen met uw naasten.

De informatiebijeenkomst wordt verzorgd door de Physician assistant. De Physician assistant vertelt vanuit zijn/haar vakgebied over de gevolgen van de aandoening, de medische achtergronden, behandelmethoden en risicofactoren van de hartziekten. Ook komt aan de orde hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel kunt bevorderen. Na afloop is er gelegenheid tot het stellen van uw vragen.

PEP module (Psycho Educatief Preventieprogramma)

Het programma is gericht op het onder controle krijgen van stress en angst en het handhaven van een gezonde leefwijze (zoals niet roken en een gezond voedingspatroon). De training bestaat uit vier bijeenkomsten en wordt gegeven door een psycholoog en maatschappelijk werker. Dit vindt plaats in kleine groepen van maximaal tien personen. In deze bijeenkomsten is er de gelegenheid de persoonlijke doelen, valkuilen, struikelblokken en blokkades te bespreken en gezamenlijk op zoek te gaan naar mogelijkheden tot verandering.

U neemt individueel deel aan de training. Tijdens de training krijgt u 'huiswerkopdrachten', deze vergen buiten de bijeenkomsten tijd en aandacht. Tijdens de bijeenkomsten worden de volgende thema's behandeld en besproken:

1. *Stress*: de relatie tussen de vier 'G's: gebeurtenis, gedachte, gevoel en gedrag
2. *Signaleren van stressmomenten*: gedragskeuzen bij stresserende momenten, inleiding ontspanningsoefeningen
3. *(Omgaan met) stemmingsveranderingen en somberheid*
4. *Hoge eisen stellen aan jezelf*: 'Nee' zeggen, assertiviteit

Deze training wordt diverse malen per jaar aangeboden.

Individuele begeleiding door medisch maatschappelijk werk

Na het intakegesprek bij de coördinator hartrevalidatie kan blijken dat er extra of specifieke aandacht nodig is voor de psychische, sociale en maatschappelijke gevolgen van de hartziekte voor u (en uw partner).

Daarvoor kunt u dan terecht bij de medisch maatschappelijk werker van het hartrevalidatieteam. In het eerste gesprek inventariseert de maatschappelijk werker met welke vragen u zit en overlegt met u of hij/zij de hulp kan bieden waaraan u behoefte heeft. Zo'n eerste gesprek kan soms al helpen bij het op een rij zetten wat er gebeurd is, wat dit voor u betekent en hoe u hiermee om wil/kan gaan. Vervolgens is er de mogelijkheid om vervolgafspraken te maken. De maatschappelijk werker zal met u afspreken hoeveel vervolgesprekken er gepland gaan worden.

Mochten de vragen die u heeft beter beantwoord of aangepakt kunnen worden door een andere hulpverlener, dan wordt een verwijzing met u besproken.

Medisch Maatschappelijk werker en bereikbaarheid

Corrina v. Wijk bereikbaar op maandag t/m donderdag

telefoonnummer: 0251 – 265545

email: cvanwijk@rkz.nl

Stoppen met roken

Indien u de wens heeft om te stoppen met roken dan kunnen wij voor uw een afspraak maken met de Stoppen met Roken coach voor een kennismakingsgesprek of een begeleidingstraject.

Voortgang

Tussentijds wordt de voortgang door het hartrevalidatieteam besproken op het MDO (Multi Disciplinair Overleg). Indien er veranderingen zijn in het beleid, krijgt u deze informatie teruggekoppeld van uw fysiotherapeut.

Eindevaluatie hartrevalidatie

Na de revalidatieperiode (gemiddeld na 4 weken) ontvangt u een uitnodiging voor een evaluatiegesprek met de hartrevalidatie coördinator. Bij deze afspraak ontvangt u ook een bijbehorende digitale vragenlijst. Wij verzoeken u deze volledig in te vullen (DigiD), voor aanvang van het gesprek.

De belafpraak is om te inventariseren hoe het met u gaat en of u nog problemen en/of vragen heeft.

Bereikbaarheid hartrevalidatie

Afmelden indien u verhinderd bent voor een intake gesprek, de training of een informatiebijeenkomst kan via **0251-264980** (alle werkdagen).

Vragen of informatie

De hartrevalidatie coördinator is bereikbaar op telefoonnummer: 0251-265957 op maandag (dinsdag om de week) en donderdag of per e-mail: hartrevalidatie@rkz.nl. Vermeld a.u.b. uw naam en geboortedatum.

Algemene adviezen voor thuis

Na het ontslag uit het ziekenhuis kunt u zich onzeker voelen over wat u wel of niet kan of mag doen. In het ontslaggesprek met de cardioloog, Physician assistant worden een aantal zaken besproken. Vaak komen er later vragen bij u op. Bij het intakegesprek of bij de informatie bijeenkomst kunt u uw vraag stellen. U kunt uw vraag ook bij de volgende afspraak bij de cardioloog stellen

Bewegen

Het is belangrijk om in beweging te komen en te blijven bewegen. Wij raden u aan om dagelijks een stuk buiten te lopen. Bouw op in tijd, tempo, afstand en zwaarte. Wanneer u merkt dat u na een wandeling erg moe bent, dan kunt u na afloop rust nemen. Merkt u dat u na een wandeling extreem vermoeid bent, dan is dat een teken dat u zich iets te veel heeft ingespannen. Wandel dan de volgende dag een kleinere afstand. Probeer uw activiteiten elke dag een klein beetje verder uit te breiden

Tip: laat weten waar u heen en gaat en neem een mobiele telefoon mee.

Auto rijden, fietsen en reizen

Na een dotterprocedure via de pols, mag u na drie dagen weer fietsen en auto rijden. Na een hartinfarct, met of zonder dotterprocedure mag u na vier weken weer auto rijden.

Het advies is om lichte inspanning (normaal wandelen en fietsen) te verrichten en dit uit te breiden tijdens de hartrevalidatie.

Overleg met uw cardioloog wanneer u weer mag reizen per vliegtuig.

Rusten

U kunt in de middag een uur rusten/slappen zolang u daar behoefte aan heeft. Zorg voor een goede nachtrust.

Uw partner, familie

De periode rondom uw opname kan veel zorgen, spanning en emotie binnen uw gezin geven. Vaak beleven partners, of naasten dit als een moeilijke periode waarin zij gezin en familie opvangen, het huishouden regelen en proberen dit vol te houden. Bij uw thuiskomst kan het zijn dat het voor uw partner, of naaste te veel wordt. Probeer elkaar te steunen en emoties te bespreken. Wanneer het moeilijk is om samen een nieuw evenwicht te vinden kan het verstandig zijn om hiervoor hulp te vragen. Neemt u dan contact op met de hartrevalidatie (coördinator of fysiotherapeut) voor verwijzing naar maatschappelijk werk.