

Hartfalenrevalidatie

In verband met uw chronische ziekte hartfalen bent u onder behandeling van een cardioloog in het Maasziekenhuis. Uw cardioloog heeft u geadviseerd een hartfalenrevalidatieprogramma te volgen. In deze folder leest u hier meer over.

Wat is hartfalenrevalidatie?

Hartfalenrevalidatie in het Maasziekenhuis heeft een uitgebreid programma met als doel u en uw partner te begeleiden om een goede balans tussen inspanning en rust te vinden.

Hartfalenrevalidatie leert u op een juiste manier om te gaan met uw beperkingen door hartfalen. Dit kunnen klachten zijn van vermoeidheid en kortademigheid, maar ook angst en onzekerheid. Het hartfalenrevalidatieteam geeft ook antwoord op vragen als 'Kan ik weer terugkeren naar de bezigheden voordat ik hartfalen kreeg?' en 'Hoe kan ik mijn leven aanpassen om onnodige verergering te voorkomen?' U leert hier uw mogelijkheden en grenzen kennen.

Het hartfalenrevalidatieteam

Het hartfalenrevalidatieprogramma is door een team van hulpverleners opgesteld. Een cardioloog, psycholoog, diëtiste, fysiotherapeut en verpleegkundige leveren ieder vanuit hun eigen deskundigheid hun bijdrage.

Revalidatie 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. Dit zal tijdens het intakegesprek met u besproken worden.

Het programma bestaat uit:

- intakegesprek;
- informatiemodules;
- fitmodule.

Het intakegesprek

Tijdens het intakegesprek neemt de hartfalenrevalidatieverpleegkundige samen met u een vragenlijst door en kan zij uw eventuele vragen beantwoorden. Dit gesprek duurt ongeveer 30 minuten. Neemt u uw patiëntenpas mee?

Ook vragen wij u om voorafgaand aan het ziekenhuisbezoek bij uw eigen apotheek een geneesmiddelenpaspoort op te halen. Het geneesmiddelenpaspoort is een lijst met de geneesmiddelen die u op dit moment gebruikt met daarbij informatie over mogelijke allergieën en geneesmiddelen die u in het verleden heeft gebruikt.

Informatiemodules

De informatiemodules van het hartfalenrevalidatieprogramma bestaan uit vier bijeenkomsten in groepsverband. Uw partner is ook welkom op de bijeenkomsten.

Om u een indruk te geven, volgt hier een korte beschrijving:

- Een cardioloog bespreekt de medische achtergronden, de risicofactoren van hart- en vaatziekten en de behandeling.
- Een diëtist geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten. Benadrukt wordt dat u de inname van zout en vocht dient te beperken. Ook wordt er aandacht besteed aan productkeuze: hoe kunt u bewust kiezen uit alle producten in de winkel en toch lekker eten?
- Een psycholoog gaat dieper in op het onderwerp acceptatie. Hoe hanteert u gevoelens van angst, neerslachtigheid en irritatie, die zowel bij u als hartpatiënt als uw partner voor kunnen komen. Aan verandering van leefgewoontes wordt ook aandacht besteed. Dit kan bijvoorbeeld gaan om meer bewegen, stoppen met roken en vermindering van overgewicht.

Fitmodule

De fitmodule is een bewegingsprogramma waarin u onder leiding van een fysiotherapeut door middel van sport- en spelactiviteiten oefent. Gedurende 8 weken traint u tweemaal per week in de sportzaal van de afdeling fysiotherapie. Het bewegingsprogramma vindt plaats in groepsverband en creëert een 'veilige omgeving' om uw conditie te verbeteren en uw angst te overwinnen. Ook leert u uw inspanningsgrenzen ervaren en merkt u hoe u plezier kunt krijgen in bewegen.

Multi Disciplinair Overleg

Tijdens het Multi Disciplinair Overleg (MDO) worden uw vorderingen van de revalidatie door het hartfalenrevalidatieteam besproken. Als het nodig is wordt uw persoonlijke programma bijgesteld.

Waar en wanneer?

Het intakegesprek is op afspraak. U vindt de hartfalenrevalidatieverpleegkundige op de 1e verdieping bij de Functieafdeling, route 111.

De ontspannings- en fitmodule wordt gegeven op de afdeling Fysiotherapie.

Hoe komt u in aanmerking?

U heeft een verwijzing van uw cardioloog nodig om deel te nemen aan de hartfalenrevalidatie.

Kosten

Het hartfalenrevalidatieprogramma wordt als regulier zorgaanbod door uw ziektekostenverzekeraar vergoed.

Bericht van verhindering

Bent u op de afgesproken datum verhinderd voor de fitmodule, belt u dan zo snel mogelijk met de afdeling Fysiotherapie, te bereiken via de receptie van het Maasziekenhuis telefoonnummer 0485-84 50 00. Er kan dan nog een andere patiënt in uw plaats komen.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over hartfalenrevalidatie, dan kunt u contact opnemen met één van de hartfalenrevalidatieverpleegkundigen, Nancy Aengenend of Tamara Rongen. Zij zijn elke maandag en donderdag bereikbaar op telefoonnummer 0485-84 62 28. Op de overige werkdagen kunt u hen bereiken via de receptie van het Maasziekenhuis op telefoonnummer 0485-84 50 00. Belt u bij voorkeur tussen 8.30-9.00 uur.

Tot slot

Zowel patiënten als partners kunnen positieve resultaten verwachten van het revalidatieprogramma. Het welslagen van de hartfalenrevalidatie is deels afhankelijk van het aangeboden programma, maar vooral ook van uw eigen situatie en inzet. Wij wensen u een prettige en gezonde revalidatie toe.

Het hartfalenrevalidatieteam