

Hartrevalidatie

In verband met hartklachten bent u onder behandeling van een cardioloog in Maasziekenhuis Pantein. Uw cardioloog heeft u geadviseerd een hartrevalidatieprogramma te volgen. In deze folder leest u hier meer over.

Wat is hartrevalidatie?

Hartrevalidatie in Maasziekenhuis Pantein heeft een uitgebreid programma met als doel u en uw partner en/of naasten te begeleiden na ontslag uit het ziekenhuis. Het is een goed middel om uw herstel te bevorderen en een nieuwe balans te vinden.

Hartrevalidatie leert u op een juiste manier om te gaan met uw hart- en/of vaataandoening. Dit kunnen vermoeidheidsklachten, kortademigheid en pijn op de borst zijn, maar ook angst en onzekerheid. Het hartrevalidatieteam geeft ook antwoord op vragen als 'Kan ik weer terugkeren naar de bezigheden voordat ik hartklachten kreeg?' en 'Hoe kan ik mijn leven aanpassen om onnodige verergering te voorkomen?' U leert hier uw mogelijkheden en grenzen kennen.

Het hartrevalidatieteam

Het hartrevalidatieprogramma 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.

De volgende onderdelen behoren tot de mogelijkheden:

- intakegesprek
- informatiemodules
- fitmodule
- ontspanningsmodule
- leefstijlmodule

Het intakegesprek

Tijdens het intakegesprek neemt de hartrevalidatieverpleegkundige samen met u de vragenlijst door die u thuis heeft ingevuld. Daarnaast stelt zij samen met u het programma op

en kan zij uw eventuele vragen beantwoorden. Dit gesprek duurt ongeveer 30 minuten. Uw partner of naaste is ook van harte welkom. Neemt u uw medicijnkaart mee?

Informatiemodules

De informatiemodules van het hartrevalidatieprogramma bestaan uit vier bijeenkomsten van 1,5 uur in groepsverband. Uw partner en/of naaste is ook welkom op de bijeenkomsten.

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

- De cardioloog bespreekt de medische achtergronden, de risicofactoren van hart- en vaatziekten en de behandeling hiervan. Ook bespreekt de cardioloog de meest voorgeschreven medicijnen.
- De diëtiste geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten. Er wordt aandacht besteed aan productkeuze: hoe kunt u bewust kiezen uit alle producten in de winkel en toch lekker eten? En hoe zit het met vetten en zouten in de voeding?
- Een psycholoog gaat dieper in op het onderwerp stress en rouw. Rouw is te omschrijven als een lichamelijke en emotionele reactie op het verlies van iets wat heel belangrijk is, in dit geval het verlies van het idee dat u gezond bent. Ineens bent u 'chronisch ziek'. Dat is een nieuwe situatie waar u aan moet wennen en dat kost tijd en moeite. Stress ontstaat als er geen evenwicht is tussen draagkracht en draaglast. Wat doet dit met u en hoe kunt u hiermee omgaan?
- De hartrevalidatieverpleegkundige geeft aan welke medische en maatschappelijke gevolgen u kunt ervaren door het krijgen van een hart- en vaatziekte. Zij geeft advies hoe u het beste met deze gevolgen kunt omgaan. Wat komt u tegen in het dagelijks leven en hoe kunt u uw leefstijl aanpassen.

Fitmodule

De fitmodule is een bewegingsprogramma waarin u onder leiding van een fysiotherapeut oefent. Gedurende een aantal weken traint u tweemaal per week in de sportzaal van de afdeling fysiotherapie, waarbij u gebruik kunt maken van individueel instelbare fitnessapparatuur. 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.

Ontspanningsmodule

Na de fitmodule kunt u de ontspanningsmodule volgen, waarin u naast kennis over stress en ontspanning tevens praktische ontspanningsoefeningen leert. Deze worden ondersteund door een cd. De ontspanningsmodule bestaat uit vier bijeenkomsten onder leiding van een fysiotherapeut.

Leefstijlmodule

De leefstijlmodule is een mini cursus om 'risicovolle' leefgewoontes aan te pakken. U krijgt handvatten aangereikt om oude gewoontes te veranderen. De thema's die aan bod komen zijn:

- omgaan met stress
- stoppen met roken
- omgaan met voeding

Deze module bestaat uit vier bijeenkomsten onder leiding van de psycholoog en een hartrevalidatieverpleegkundige. Om deel te nemen aan de cursus kunt u zich opgeven via het inschrijfformulier bij de hartrevalidatieverpleegkundige.

Multi Disciplinair Overleg

Tijdens het Multi Disciplinair Overleg (MDO) worden uw vorderingen van de revalidatie door het hartrevalidatieteam maandelijks besproken. Indien nodig wordt uw persoonlijke programma bijgesteld.

Waar en wanneer?

Het intakegesprek is op afspraak. U vindt de hartrevalidatieverpleegkundige op de polikliniek cardiologie, volg route 111. Meldt u zich bij de balie. Daar wordt u opgehaald door de verpleegkundige.

De groepsvoorlichtingen (informatiemodule) vinden plaats op achtereenvolgende dinsdagochtenden in vergaderruimte De Kade op de begane grond van het Maasziekenhuis, route 002.

De ontspannings- en fitmodule vindt plaats op de afdeling Fysiotherapie op de 2^e verdieping van Pantein Plaza (gebouw naast het ziekenhuis).

De leefstijlmodules vinden plaats in vergaderruimte De Oever op de begane grond van het Maasziekenhuis, route 002.

Hoe komt u in aanmerking?

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

Kosten

Het hartrevalidatieprogramma wordt als regulier zorgaanbod door uw ziektekostenverzekeraar vergoed.

Bericht van verhindering

Bent u op de afgesproken datum verhinderd, neem dan zo snel mogelijk contact op met de polikliniek cardiologie: 0485-84 53 40. U kunt ook contact opnemen met de hartrevalidatie-verpleegkundigen: 0485-84 61 77. Zij zijn elke dinsdag, vrijdag en in de even weken op donderdagochtend bereikbaar. Er kan dan nog een andere patiënt in uw plaats komen.

Meer informatie en contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over hartrevalidatie, dan kunt u contact opnemen met één van de hartrevalidatie-verpleegkundigen. Dit zijn Karin den Ouden, Lionne Arts en Evelyn Peters. Elke dinsdag, vrijdag en in de even weken op donderdagochtend zijn zij bereikbaar op telefoonnummer 0485-84 61 77. U kunt hen ook e-mail bereiken: hartrevalidatie@pantein.nl.

Tot slot

Zowel patiënten als partners/naasten kunnen positieve resultaten verwachten van het revalidatieprogramma. Het welslagen van de hartrevalidatie 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.

Hartrevalidatieteam
Maasziekenhuis Pantein

Hartrevalidatieteam
Maasziekenhuis Pantein