



Cardiologie

Hartrevalidatie

In de tijd die achter u ligt, is er veel gebeurd. Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Problemen met het hart kunnen angst en onzekerheid met zich meebrengen, met vragen als: Hoe zal het verder gaan, wat kan ik wel en wat (nog) niet? Juist in de eerste periode na uw ontslag uit het ziekenhuis, kan ons hartrevalidatieprogramma u en uw partner steun en begeleiding bieden. Informatie hierover vindt u in deze folder.

Het hartrevalidatieteam

Bij de hartrevalidatie is een heel team betrokken. Het hartrevalidatieteam in het SKB bestaat uit:

- Verpleegkundig coördinator
- Cardioloog
- Fysiotherapeut
- Klinisch psycholoog
- Diëtiste

Het doel van de revalidatie

Doelen binnen de revalidatie kunnen onder andere zijn:

- Het vergroten van het zelfvertrouwen, overwinnen van angst voor bewegen en conditieverbetering.
- Het leren kennen van de grenzen en het omgaan met risicofactoren als roken, stress, verkeerde voeding.

Voor aanvang van de revalidatie wordt naar aanleiding van een gesprek met u een passend revalidatieprogramma opgesteld.

Mogelijkheden revalidatieprogramma

Het programma in het SKB bestaat uit verschillende onderdelen, waarvan u er één of meerdere kunt gaan volgen. De programmaonderdelen worden in groepsverband gegeven. Waar nodig behoort individuele begeleiding ook tot de mogelijkheden.

De verschillende onderdelen binnen de hartrevalidatie zijn:

1. Het FIT-programma

Een lichamelijk trainingsprogramma onder leiding van de fysiotherapeut. De trainingen worden in overleg met u volgens afspraak gegeven.

Programmaonderdelen zijn onder andere:

- Fietstraining
- Sport en spel
- Circuittraining
- Ontspanningsinstructie



2. Informatiebijeenkomsten

Dit programma bestaat uit drie voorlichtingsbijeenkomsten van 2 uur. Deze bijeenkomsten zijn bestemd voor u en uw partner en zijn bedoeld om meer inzicht te geven in uw ziektebeeld. Aan de orde komen onder andere medicijngebruik, gezonde voeding, terugkeer naar de werksituatie, sportclub en het omgaan met risicofactoren. Deze bijeenkomsten worden verzorgd door een fysiotherapeut en cardioloog; een diëtiste en een psycholoog. Hiervoor krijgt u afspraken mee.

3. Ontspanningsinstructie

Tijdens het FIT-programma maakt u kennis met ontspanningsinstructie. Naast deze kennismakingslessen is er de mogelijkheid tot het volgen van een speciale cursus onder leiding van de fysiotherapeut, waarin zowel de theorie als de praktijk van ontspanningsoefeningen aan de orde komen. Deze cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van ongeveer 1 uur.

4. Leefstijl-programma

In samenwerking met de psycholoog en verpleegkundige biedt de hartrevalidatie hulp bij het hanteren van de risicofactoren stress, roken en voeding in de vorm van de leefstijl cursus. Deze cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van ongeveer anderhalf uur.

5. Vragen

Binnen 1 week na ontslag wordt u door één van de coördinatoren hartrevalidatie gebeld en uitgenodigd voor een gesprek op de polikliniek samen met uw partner. Ook voor vragen kunt u bij hen terecht. Zij zijn bereikbaar op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 8.30-12.00 uur, telefoonnummer 0543 54 47 10. Buiten deze tijden kunt u de voicemail inspreken en wordt u zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Daarnaast kunt u een mail sturen naar: hartrevalidatie@skbwinterswijk.nl

6. Adviezen voor thuis

Wanneer u thuis bent zult u zich langzaam aan wat beter voelen. De ene dag gaat het wat beter dan de andere dag. Doe het thuis eerst rustig aan. Het is belangrijk om uw krachten langzaam op te bouwen. Beperk u in eerste instantie tot wandelen. Span u 10 minuten in. Bijvoorbeeld wandelen of licht huishoudelijk werk. Neem daarna 30 minuten rust. Nadien moet u hersteld zijn. Gaat dit goed, dan kunt u de inspanning telkens met 5 minuten uitbreiden. Het is belangrijk om tussendoor voldoende rust te nemen.

Wij wensen u veel succes bij uw revalidatie in het SKB.



Meer informatie

- **Coördinatoren Hartrevalidatie**
Lia van den Nouweland en Corine van de Kempe zijn te bereiken op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 8.30 tot 12.00 uur.
- **Hartstichting**
Informatielijn Hartstichting: 0900 300 300
Internet: www.hartstichting.nl
- **Hartzorg**
Hartzorg is een samenwerkingsverband van twintig regionale en plaatselijke hartpatiëntenorganisaties.
Tel: 030 659 46 54
Internet: www.hartzorg.nl
- **Hart in beweging**
Deze organisatie biedt in verschillende plaatsen bewegingsactiviteiten aan speciaal voor mensen met een hartaandoening.
Tel: 030 659 46 52
Internet: www.hartinbeweging.nl
Informatie ook op te vragen bij de coördinator hartrevalidatie

Internet

- www.voedingscentrum.nl
- www.gezondheidsnet.nl
- www.leefwijzer.nl
- www.vraagwelder.nl
- www.30minutenbewegen.nl
- www.sexualiteit.nl
- www.hartenvaatgroep.nl
- www.beweegzoeker.nl
- www.stin.nl

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis, dus ook artsen en verpleegkundigen, hebben een geheimhoudingsplicht. Ook hebt u recht op privacy. Uitgebreide informatie staat in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt', verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Ook staat de folder op: www.skbwinterswijk.nl