

➤ *Hartrevalidatie*

U heeft hartklachten en wordt hiervoor behandeld. Omdat een hartstornis grote lichamelijke en psychische gevolgen kan hebben, kunt u zich angstig en onzeker voelen. U kent uw mogelijkheden (nog) niet en weet (nog) niet waar uw grenzen liggen. Het vanzelfsprekende vertrouwen in het eigen lichaam is verminderd. Uw arts heeft geadviseerd een hartrevalidatieprogramma te volgen. In deze brochure kunt u lezen wat hartrevalidatie is.

Waarom hartrevalidatie?

Hartrevalidatie kan een effectief middel zijn om te leren omgaan met vermoeidheids- of benauwdheidsklachten, pijn op de borst of angst en onzekerheden om deze klachten opnieuw te krijgen. Het draagt ook bij aan het verbeteren en op peil brengen van de lichamelijke conditie. U hebt misschien vragen over leefpatroon, voeding, seksualiteit, stoppen met roken en werkhervatting/WAO enzovoort. Ook uw eventuele partner en overige familieleden ervaren de gevolgen van uw situatie. Bij al deze vragen kan hartrevalidatie u en eventueel uw partner ondersteuning bieden en adviseren, opdat u in uw leven weer de juiste balans kunt vinden.

De belangrijkste doelen van hartrevalidatie zijn:

- Hartpatiënten zoveel mogelijk te laten terugkeren naar hun bezigheden van de periode voor het optreden van de hartziekte
- Het terugdringen van de psychische en sociale problemen die zich kunnen voordoen als gevolg van de hartziekte



- Hartpatiënten zodanig leren leven dat de kans op onnodige verergering van de hartziekte vermindert.

Hoe komt u in aanmerking?

De cardioloog, verpleegkundige of de fysiotherapeut heeft met u over hartrevalidatie gesproken. In overleg met u melden zij u aan bij de verpleegkundig consulent cardiologie. Zij coördineert het revalidatieprogramma. U hebt tijdens uw opname of na ontslag met haar een gesprek waarin u bepaalt welke programmaonderdelen het beste bij u passen. Uw ziektebeeld, eigen behoefte, algehele conditie en thuissituatie spelen hierbij een belangrijke rol.

Hartrevalidatie 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. Uiteraard kan in de loop van het programma het pakket worden gewijzigd. Het revalidatieprogramma bestaat uit een verpleegkundig spreekuur en drie programmaonderdelen (pakketten):

Verpleegkundig spreekuur

Voor veel patiënten is het zinvol en prettig om informatie na ontslag of na bezoek aan de specialist door te spreken met de verpleegkundig consulent. Het is mogelijk om een afspraak te maken voor het verpleegkundig spreekuur.



Informatieprogramma

Dit informatieprogramma wordt verzorgd door verschillende deskundigen. Iedere deskundige zal vanuit zijn / haar vakgebied vertellen over de risicofactoren en over de gevolgen van de hartziekte. Natuurlijk komt ook aan de orde hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel kunt bevorderen. Dit programma bestaat uit vier bijeenkomsten in groepsverband die u en uw partner in willekeurige volgorde kunnen bijwonen.

De inhoud van deze bijeenkomsten is als volgt:

1. Een cardioloog bespreekt de medische achtergronden, behandelmethode en risicofactoren van de hartziekten
2. Een diëtist geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten; Zij geeft algemene richtlijnen wat betreft gezonde voeding: voor persoonlijke adviezen kunt u een individuele afspraak maken
3. Een medisch maatschappelijk werkende geeft aan welke medische en maatschappelijke beperkingen u kunt ervaren als gevolg van de hartziekte; Zij geven advies hoe u het beste met deze beperkingen om kunt gaan
4. Een klinisch psycholoog bespreekt het voorkomen en hanteren van gevoelens van angst, neerslachtigheid en geïrriteerdheid, zowel bij de hartpatiënt als bij de partner.

Bewegingsprogramma

Onder begeleiding van een fysiotherapeut kan de lichamelijke conditie verbeterd worden door sport- en spelactiviteiten. Ook ontspanningsoefeningen en het verkennen van uw eigen grenzen komen aan de orde. U volgt dit programma zonder partner, in groepsverband. Eventueel kan dit programma individueel gevolgd worden.

Het bewegingsprogramma kan, afhankelijk van de intensiteit, 1x per week of 2x per week zijn. Tijdens het kennismakingsgesprek met de fysiotherapeut wordt een keuze gemaakt uit het programma.

De Leefstijlcursus

In deze cursus bieden de klinisch psycholoog en de medisch maatschappelijk werkende in kleinere groepen een intensieve begeleiding. U en uw partner kunnen deze cursus volgen ná het informatieprogramma. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten waarin aandacht wordt besteed aan het hanteren van stress, spanning en andere negatieve emoties. Angst, geïrriteerdheid en somberheid kunnen beweging en deelname aan andere activiteiten belemmeren. Deze gevoelens zijn onaangenaam en verhinderen het om de draad van het dagelijks leven weer op te pakken. Tijdens deze bijeenkomsten wordt het (h)erkennen en aanpakken van deze negatieve gevoelens besproken.

Succes

Zowel patiënten als partners mogen positieve resultaten verwachten van de hartrevalidatieprogramma's. Wij kunnen echter niet garanderen dat de gestelde doelen worden behaald. Het realiseren van doelstellingen is niet alleen afhankelijk van het aangeboden programma maar vooral ook van uw eigen inzet.

➤ *Vragen*

Indien u vragen hebt over de hartrevalidatie kunt u contact opnemen met de verpleegkundig consultant cardiologie. Zij kan uw vragen beantwoorden of zonodig contact opnemen met de verschillende deskundigen van het revalidatieteam.

De verpleegkundig consultant Cardiologie is op werkdagen bereikbaar van 8.30 - 17.00 uur.
Telefoonnummer: (0515) 488 353.

Cardiologie

➤ **Hartrevalidatie**

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Postadres
Postbus 20 000
8600 BA Sneek

Telefoon
(0515) 48 88 88

Telefax
(0515) 48 88 80

www.antonius-sneek.nl
www.antonius-emmeloord.nl

24-11-2009