

Hartrevalidatie in ZGT

Inleiding: naar huis en dan?

Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Problemen met het hart kunnen angst en onzekerheid met zich meebrengen en vragen oproepen als: hoe zal het verder gaan, wat kan ik wel en wat (nog) niet, enzovoort. Juist in de eerste periode na uw ontslag uit het ziekenhuis, kan ons revalidatieprogramma u en uw partner steun en begeleiding bieden. Informatie hierover vindt u in deze folder.

Het hartrevalidatieteam

Het hartrevalidatie team bestaat uit:

- hartrevalidatieverpleegkundige (coördinator van het team)
- cardioloog
- fysiotherapeut
- klinisch psycholoog
- maatschappelijk werker
- diëtiste

Doel van de revalidatie

Het doel van de revalidatie is om te komen tot een gezonde leefstijl en u begeleiden in het (her-)krijgen van een zo optimaal mogelijk functioneren. Dit kan zijn door:

- Omgaan met de risicofactoren als roken, overgewicht, verkeerde voeding, weinig bewegen en stress
- Werkhervatting
- Conditieverbetering en bewegen
- Overwinnen van angst voor het bewegen
- Het leren kennen en bewaken van de grenzen
- Vergroten van zelfvertrouwen

Het intakegesprek

Het doel van het intakegesprek is om samen een revalidatieprogramma op te stellen, zodat u na een afgesproken periode weer zo optimaal mogelijk kunt functioneren. Om u zo goed mogelijk te informeren is het van belang dat u naar het intakegesprek komt.

Het gesprek met u en uw partner of een andere naaste vindt plaats op de polikliniek cardiologie, route 0.5 ziekenhuislocatie Almelo en route 0.18 ziekenhuislocatie Hengelo. Het gesprek is met de hartrevalidatieverpleegkundige en duurt ongeveer een half uur. Tijdens het spreekuur kunt u terecht met vragen over uw algeheel functioneren en kunt u medische vragen stellen. Zo nodig wordt overlegd met uw behandelend cardioloog of huisarts. Voorafgaand aan dit gesprek krijgt u (als dit nog niet gedaan is) een fietstest, een aanvullend bloedonderzoek en vragenlijsten. Eventueel kunnen we andere disciplines voor behandeling inschakelen. Bijvoorbeeld een fysiotherapeut, diëtiste, maatschappelijk werker, psycholoog en de stoppen met roken polikliniek.

Na ongeveer vier tot zes weken heeft u een afspraak met uw cardioloog.

Let op! Neem voor bezoek aan het spreekuur uw ponsplaatje en een actueel overzicht van de door u gebruikte medicijnen mee. Vergeet niet bloed te laten prikken en de vragenlijsten drie werkdagen voor het intake gesprek op te sturen!

Mogelijk revalidatie programma

Tijdens het intakegesprek wordt met u 'de zorg op maat programma' besproken. Het programma bestaat uit verschillende onderdelen. U kunt er een of meerdere volgen. De programma onderdelen worden in groepsverband gegeven. Indien nodig kunt u ook individuele begeleiding krijgen.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

De verschillende onderdelen zijn:

De infomodules

1. INFO-modules (groepsvoorlichting).

In vier sessies wordt u zo goed mogelijk geïnformeerd over de ziekte en hoe er mee om te gaan. Dit wordt gedaan door verschillende zorgprofessionals en is onderdeel van de behandeling. Door u goed te informeren weet u beter waar mogelijkheden liggen om het risico op herhaling van de 'hart' problemen zo klein mogelijk te maken.

2. Hartrevalidatie fysiotherapie

De therapie kan bestaan uit: cardiofitness, sport en spel, circuittraining en ontspanningsinstructie. De fysiotherapeut bespreekt met u tijdens de eerste training welk programma bij u het beste aansluit. Neem makkelijke sport kleding mee.

Periode tussen ontslag en start hartrevalidatie fysiotherapie

We raden u aan vanaf de dag van thuiskomst dagelijks te wandelen. U begint met tien tot vijftien minuten en voert dit van dag tot dag op, mits er geen klachten optreden. Eventueel kunt u gaan fietsen, waarbij u dit opvoert zoals bij het wandelen. Als u geopereerd bent, moet u wachten met fietsen tot zes weken na de operatie in verband met de wondgenezing van het borstbeen. Autorijden mag u weer na vier tot zes weken in overleg met uw cardioloog. Of overleg het tijdens het intakegesprek.

3. PEP-programma (leefstijl en gericht op preventie)

Zaken als het volhouden van een gezonde leefstijl komen aan de orde. Verder blijven een aantal mensen, ook geruime tijd na de hartaandoening, erg angstig voor bijvoorbeeld een herhaling. In samenwerking met de klinische psycholoog kunt u leren deze angst te overwinnen. U kunt hiervoor ook deelnemen aan een extra programma onderdeel, dat bestaat uit vijf wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer twee uur. De

bijeenkomsten zijn bestemd voor patiënten en hun partners.

De coördinatie van de hartrevalidatie is in handen van de verpleegkundige hartrevalidatie.

Het volledig traject van de hartrevalidatie wordt vergoed vanuit de basisverzekering (ook de fysiotherapie).

Telefonisch spreekuur en vragen

Voor vragen kunt u terecht bij de coördinator hartrevalidatie. De coördinator is bereikbaar via het secretariaat van de polikliniek cardiologie, telefoonnummer 088 708 35 00 ziekenhuislocatie Almelo en telefoonnummer 088 708 52 88 ziekenhuislocatie Hengelo. Ook kunt u met vragen natuurlijk altijd terecht bij de andere teamleden.

Of mail naar: cardiologie@zgt.nl

Wij wensen u veel succes bij uw revalidatie in ZGT!