

## Hartrevalidatie

Hartrevalidatie is voor iedereen die recent behandeld is voor het hart. Hartrevalidatie helpt bij het herstel en geeft u weer vertrouwen in uw lichaam. Hartrevalidatie start na behandeling in het ziekenhuis en het traject duurt een aantal weken.

### Voor wie?

Hartrevalidatie is bedoeld voor iedereen die hulp nodig heeft bij het herstellen van een hartaandoening of -operatie. Hartrevalidatie is bijvoorbeeld geschikt voor mensen die:

- Een hartinfarct hebben gehad;
- Een dotterbehandeling of een hartoperatie hebben ondergaan;
- Veel last van hartritmestoornissen hebben;
- Net een pacemaker of ICD (Implanteerbare Cardioverter Defibrillator) hebben gekregen;
- Een hartstilstand hebben gehad;
- Bekend zijn met hartfalen.

### Doelen hartrevalidatie

Het doel van hartrevalidatie is om u te begeleiden bij een gezonde leefstijl en een zo optimaal mogelijk functioneren. U kunt hierbij denken aan:

- Kennis over de risicofactoren en deze beïnvloeden (roken, cholesterol, bloeddruk, overgewicht, stress);
- Beweging en conditieverbetering;
- Overwinnen van angst voor inspanning;
- Vergoten van het zelfvertrouwen;
- Het leren kennen en bewaken van grenzen.

### Effecten hartrevalidatie

Hartrevalidatie heeft een positief effect op uw gezondheid en herstel, namelijk:

- 50% minder kans op nieuwe hartproblemen;
- 30% minder kans op sterfte door hartproblemen.

### Inhoud programma

Hartrevalidatie is maatwerk. Deelnemers volgen alleen onderdelen die voor hen zinvol zijn. Het programma biedt onder andere bijeenkomsten voor:

- Informatie;
- Bewegen/sporten;
- Stress- en angstreductie.

Samen met een cardioloog, verpleegkundig specialist, fysiotherapeut, diëtist, psycholoog en/of maatschappelijk werker wordt gewerkt aan uw herstel.

### Intakegesprek / controleafspraak

Binnen 4 weken na ontslag krijgt u een afspraak voor een intakegesprek (en controleafspraak) met de verpleegkundige of verpleegkundig specialist. Vóór dit gesprek wordt een hartfilmpje, de bloeddruk en een fietstest afgenomen. Tijdens dit intakegesprek komen de persoonlijke doelen en wensen aan bod. Tevens worden uitslagen van onderzoeken met u besproken en eventueel worden de medicijnen aangepast. Het is daarvoor van belang dat u een actueel medicijnoverzicht meeneemt naar het gesprek.

### Afspraak met de cardioloog

Na het intakegesprek wordt er een afspraak met uw cardioloog gepland.

### Vergoeding hartrevalidatie

Hartrevalidatie in het ziekenhuis wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

### **Vragen**

Voor vragen zijn wij op werkdagen van 9.00 tot 11.00 uur telefonisch bereikbaar op 088 708 5288. Of per e-mail:

[hartrevalidatie@zgt.nl](mailto:hartrevalidatie@zgt.nl)

Vermeld in de e-mail uw achternaam en geboortedatum.

### **Voor meer informatie en veel gestelde vragen**

Ga naar [zgt.nl/hartrevalidatie](https://zgt.nl/hartrevalidatie)

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)