

## Hartrevalidatie

U bent recent behandeld aan uw hart. Hartrevalidatie helpt bij het herstel en geeft u weer vertrouwen in uw lichaam. In deze folder leest u meer informatie over het doel, de effecten en het programma.

### 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 verpleegkundig specialist, fysiotherapeut, diëtist, psycholoog en/of maatschappelijk werker wordt gewerkt aan uw herstel.

### Intakegesprek

Binnen 4 weken na aanmelding krijgt u een afspraak voor een intakegesprek. Voor het gesprek krijgt u eerst een fietstest. Tijdens het intakegesprek zal aandacht worden besteed aan een gezonde leefstijl en komen de persoonlijke doelen en wensen aan bod.

### Vergoeding hartrevalidatie

Hartrevalidatie via het ziekenhuis wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

### Vragen

Voor vragen zijn wij op werkdagen van 8.00-12.00 uur en van 13.00-16.30 uur telefonisch bereikbaar op 088 708 33 00. 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 voor meer informatie en veel gestelde vragen naar [zgt.nl/hartrevalidatie](http://zgt.nl/hartrevalidatie)

#### 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 - zgt.nl/mijnzgt](mailto:zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt)

### **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)