



Hartrevalidatieprogramma

Een hartziekte is zeer ingrijpend. Voor betrokkenen ontstaat er vaak een nieuwe situatie, waarbij gevoelens van angst en onzekerheid naar voren komen.

Vragen als *'hoe erg is mijn situatie'*, *'wat kan en mag ik nog'*, zijn hierbij heel begrijpelijk. Zowel uzelf als de mensen in uw omgeving hebben dan ook veel tijd en energie nodig om deze gebeurtenis te verwerken. Om uw herstel te bevorderen, is er in ons ziekenhuis een hartrevalidatieprogramma. Een team van medewerkers is er om u op alle gebieden tijdens dit programma te begeleiden. Het team bestaat uit fysiotherapeuten, cardiologen, een diëtiste, een maatschappelijk werkster, een psycholoog en coördinatoren hartrevalidatie.

Aanmelden voor de hartrevalidatie?

In aanmerking komen patiënten die opgenomen zijn geweest in verband met een hartinfarct, een dotterprocedure, een ICD-implantatie, of een hartoperatie. Na uw aanmelding door de cardioloog krijgt u een uitnodiging voor een intakegesprek.

Tijdens het intakegesprek worden de risicofactoren in kaart gebracht, krijgt u uitleg over uw hartziekte en de medicatie. Tevens wordt, in overleg met u, vastgesteld hoe uw programma eruit zal zien.

U wordt verwacht voor het intakegesprek bij de coördinator hartrevalidatie:

Datum **Tijd**

De aanwezigheid van uw partner of een naast familielid wordt op prijs gesteld. Neem de medicatielijst en de eventueel toegestuurde vragenlijsten ingevuld mee naar het gesprek. De polikliniek hartrevalidatie bevindt zich op de polikliniek cardiologie (route 10).

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit verschillende onderdelen:

Bewegen

Onder begeleiding van fysiotherapeuten gaat u twee keer per week één uur bewegen. Dit doet u maximaal zes weken. Tijdens het intakegesprek met de fysiotherapeut stelt u persoonlijke doelen, waar u tijdens de trainingen aan werkt. Het onderdeel 'Bewegen' bestaat uit conditie, kracht en balanstreining. Dit gebeurt in groepen van maximaal zes revalidanten op de afdeling fysiotherapie (route 70).

Ademhalen en ontspannen

Dit onderdeel bestaat uit oefeningen om bewust te worden van uw eigen ademhaling, zowel in rust als tijdens activiteiten (methode van Jacobson).

In vier bijeenkomsten van één uur wordt uw lichaam bewust van spanning en ontspanning. In overleg met de coördinatoren hartrevalidatie en de fysiotherapeuten wordt beoordeeld of u voor dit onderdeel in aanmerking komt.



Informatie en leefstijl

Dit onderdeel is een doorlopend programma van zes bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt ongeveer 1,5 - 2 uur en vindt plaats in een vergaderruimte op de 1e verdieping van het BovenIJ ziekenhuis.

Bijeenkomsten met uw partner

- **Bijeenkomst gegeven door de cardioloog:** u krijgt uitleg door een van de cardiologen over hartziekte, risicofactoren en medicijnen.
- **Bijeenkomst gegeven door de diëtiste en psycholoog:** u krijgt informatie en advies van de diëtiste over gezonde voeding en hoe dit toe te passen in het dagelijks leven.
- **Bijeenkomst gegeven door de coördinator hartrevalidatie, psycholoog en de medewerker medisch maatschappelijk werk:** gaat over maatschappelijke en sociale gevolgen van een hartziekte.

Bijeenkomsten zonder uw partner

- **Drie bijeenkomsten gegeven door de psycholoog, coördinator hartrevalidatie en de medewerker medisch maatschappelijk werk:** gericht op hoe u uw angst en stress beter onder controle krijgt en op het handhaven van een gezonde leefwijze (bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning).

Afspraken

Datum:	Tijd:	Inhoud bijeenkomst:
1e bijeenkomst:		
2e bijeenkomst:		
3e bijeenkomst:		
4e bijeenkomst:		
5e bijeenkomst:		
6e bijeenkomst:		

Individuele begeleiding

Afhankelijk van uw situatie kunt u doorverwezen worden naar de diëtiste, psycholoog of maatschappelijk werkster.

Follow up

Nadat u het revalidatieprogramma doorlopen heeft, vragen wij u ongeveer een jaar na datum om de vragenlijsten die u vóór de intake hebt ingevuld, opnieuw in te vullen. U krijgt de vragenlijsten toegestuurd. Als uit uw antwoorden op de vragenlijsten blijkt dat extra zorg wenselijk is, zullen wij in overleg met u, dit doorgeven aan uw huisarts.

Praktische informatie

- De kosten worden vergoed door uw zorgverzekeraar, vanuit het basispakket.
- Uw cardioloog is op de hoogte van uw deelname en wordt bij het beëindigen van de revalidatie geïnformeerd over de behaalde resultaten, evenals uw huisarts.

Heeft u vragen?

Met vragen kunt u terecht bij mw. A. Venema en mw. A. Oor, coördinatoren hartrevalidatie. Zij zijn telefonisch bereikbaar van 9.00 – 16.00 uur.

Bij geen gehoor, spreek uw boodschap in, u wordt dan zo snel mogelijk teruggebeld.

Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem contact met ons op via één van deze telefoonnummers. Gaat het om een opname? Bel dan het patiënten servicebureau. Bel zo snel mogelijk, maar uiterlijk 24 uur voor uw afspraak. Anders kunnen wij u een wegblijftarief in rekening brengen. Kijk op onze website voor het actuele tarief.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Coördinator hartrevalidatie	020 - 634 6545
Afdeling Fysiotherapie	020 - 634 6157

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam