

INFORMATIE OVER

Hartrevalidatieprogramma

Een hartziekte is zeer ingrijpend. Voor betrokkenen ontstaat er vaak een nieuwe situatie, waarbij gevoelens van angst en onzekerheid naar voren komen. In deze folder leest u meer over het hartrevalidatieprogramma.

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 intake gesprek 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).

Onderdelen van het hartrevalidatieprogramma

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit verschillende onderdelen:

Bewegen

Onder begeleiding van fysiotherapeuten gaat u één of 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 van de cardioloog: u wordt uitgenodigd of u krijgt digitaal informatie toegestuurd over hartziekte, risicofactoren en medicijnen.
- Bijeenkomst gegeven door de diëtiste: 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.

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 09.00 – 16.00 uur.

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

Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem dan zo snel mogelijk contact met ons op.

Telefoonnummers BovenIJ:

- Hoofdreceptie: 020-6346346
- Coördinator hartrevalidatie: 020-6346545
- Afdeling Fysiotherapie: 020-6346157

Afdelingen

Cardiologie polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6732

Route 10



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/hartrevalidatie/hartrevalidatieprogramma>

Deze download is gemaakt op 26-08-2026 om 14.30 uur.