

Hartrevalidatieprogramma

De behandeling

Bent u onlangs behandeld voor een hartaandoening? Dan is er ongetwijfeld veel op u afgekomen. Nu breekt de tijd van herstel aan. Hartrevalidatie helpt hierbij. Rivas biedt deze mogelijkheid in het Beatrixziekenhuis Gorinchem en op de Lingepoli Leerdam.

Waarom hartrevalidatie?

Uit onderzoek blijkt dat hartrevalidatie veel kan opleveren, zoals:

- verbetering lichamelijke fitheid;
- vertraging snelheid slagaderverkalking;
- vermindering aantal sterfgevallen door hartziekten;
- vermindering risico op (nieuw) hartinfarct;
- betere gemoedsstemming, weer plezier hebben in het leven;
- meer vertrouwen hebben in de toekomst en minder zorgen;
- weer deel kunnen nemen aan het sociale leven.

Voor wie is hartrevalidatie bedoeld?

Hartrevalidatie is bedoeld voor iedereen met een hartaandoening, zoals:

- hartinfarct;
- dotterbehandeling (PCI);
- bypassoperatie (CABG);
- hartklepoperatie;
- pijn op de borst (angina pectoris);
- hartfalen;
- hartritmestoornissen.

Misschien is er langer geleden bij u een hartaandoening geconstateerd. Als u nu (weer) lichamelijke of psychische klachten krijgt, kunt u in overleg met uw cardioloog ook deelnemen aan hartrevalidatie.

Wat is hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is een effectieve behandeling gericht op lichamelijk, psychisch en sociaal herstel. Bewegen vermindert de kans op hart- en vaatproblemen en verbetert uw conditie, óók als u al een hart- of vaataandoening heeft. Voldoende bewegen en lekker sporten is goed voor u. Het geeft u zelfvertrouwen én het kan nog leuk zijn ook. Tegelijkertijd is het belangrijk dat u naar uw lichaam leert luisteren, leert hoeveel u zou moeten bewegen en herkent wat wel en niet goed voor u is.

Behalve lichamelijke training is het ook belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw eigen hartziekte. In het ziekenhuis is daar niet altijd voldoende tijd voor, omdat patiënten tegenwoordig snel naar huis gaan. Bovendien blijkt dat mensen zo kort na een hartinfarct, dotterbehandeling of hartoperatie veel te verwerken hebben. De verstrekte informatie wordt dan vaak onvoldoende onthouden. De vragen komen pas als u uit het ziekenhuis bent ontslagen en u uw leven weer gaat

oppakken. Voor deze vragen is ruimte binnen het hartrevalidatieprogramma.

Daarnaast kunt u begeleiding krijgen bij bijvoorbeeld stoppen met roken, afvallen, stresshantering en werkhervatting. Uw hartaandoening kan leiden tot zorgen, onzekerheden of vragen bij uw partner. Tijdens het hartrevalidatieprogramma wordt ook hier aandacht aan besteed.

Waarom hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is een effectief middel om te leren omgaan met onder meer benauwdheidsklachten, pijn op de borst en angst om deze klachten opnieuw te krijgen. Het draagt bij aan het verbeteren en optimaliseren van uw lichamelijke conditie. U heeft mogelijk vragen over leefgewoonten, seksualiteit, stoppen met roken, werkhervatting of WIA (Wet Werk en Inkomen naar Arbeidsvermogen). Ook uw eventuele partner en overige familieleden ervaren de gevolgen van uw situatie. Het hartrevalidatieprogramma kan u en eventueel uw partner ondersteuning bieden en adviseren om weer de juiste balans in uw leven te vinden.

De belangrijkste doelen van de hartrevalidatie zijn:

- u zoveel mogelijk laten terugkeren naar uw bezigheden van de periode voor het optreden van de hartaandoening;
- het verminderen van eventuele psychische en sociale problemen die zich voordoen als gevolg van de hartaandoening;
- het verminderen van de kans op een (nieuw) hartinfarct;
- het leren kennen van uw grenzen voor wat betreft lichamelijke activiteit en werkbelasting.

Het realiseren van uw doelstellingen is niet alleen afhankelijk van het programma, maar ook van uw eigen inzet en lichamelijke toestand.

Hoe komt u in aanmerking?

De zaalarts, coördinator hartrevalidatie, fysiotherapeut of behandelend cardioloog kunnen u naar het hartrevalidatieprogramma verwijzen. De coördinator hartrevalidatie legt u uit wat het doel van hartrevalidatie is en welke programma's u kunt volgen. Uw ziektebeeld, eigen behoefte, algehele conditie en thuissituatie spelen hierbij een belangrijke rol.

Tijdens de behandeling

Omdat niet iedereen dezelfde behoefte heeft aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training stemmen we het programma zoveel mogelijk afgestemd op uw persoonlijke mogelijkheden, doelen en wensen. Gedurende het revalidatietraject kan het programma worden aangepast. Het hartrevalidatieprogramma kan bestaan uit de volgende onderdelen:

A Intakegesprek met de coördinator hartrevalidatie

De coördinator hartrevalidatie stemt aan de hand van een vragenlijst het revalidatieprogramma af

op uw behoeften. Zij is uw aanspreekpunt tijdens de hartrevalidatieperiode. Halverwege de hartrevalidatieperiode kunt u met haar bespreken of de hartrevalidatie aan uw behoeften en wensen voldoet. Indien nodig wordt het programma aangepast. Aan het einde van het programma bespreekt zij met u het verloop van de hartrevalidatie en het resultaat. Een verslag van de hartrevalidatie wordt naar uw huisarts en uw cardioloog gestuurd.

B Informatiemodule (INFO)

Verschillende deskundigen verzorgen deze informatiebijeenkomsten. Iedere zorgverlener vertelt vanuit zijn/haar vakgebied over de risicofactoren en over de gevolgen van de hartaandoening. Natuurlijk komt ook aan de orde hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel kunt bevorderen. De informatiemodule bestaat uit vier bijeenkomsten in groepsverband die u (en uw partner) in willekeurige volgorde kunnen bijwonen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Een cardioloog bespreekt de medische achtergronden, behandelmethoden en risicofactoren van de hartaandoening.
- Een psycholoog geeft uitleg over de psychologische processen die het genezingsproces of terugkeer naar de oude situatie in de weg kunnen staan en de mogelijkheden om deze processen te beïnvloeden.
- Een diëtist geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten. Zij geeft u voedingsadviezen.
- Een maatschappelijk werker geeft aan welke medische en maatschappelijke beperkingen u kunt ervaren als gevolg van de hartaandoening. Zij geeft advies hoe u het beste met deze beperkingen om kunt gaan.

C Bewegingsmodule (FIT)

Onder begeleiding van een team van fysiotherapeuten wordt de lichamelijke conditie verbeterd door onder andere looptraining en fietsergometrie. Voor het verkennen van de eigen grenzen en het verminderen van angstgevoelens komen ontspanningsoefeningen en sport- en spelactiviteiten aan bod. De frequentie en tijdsduur van de bewegingsmodule zijn afhankelijk van uw inspanningsniveau. U volgt dit programma in groepsverband met 6 tot 8 personen. Tijdens het kennismakingsgesprek met de fysiotherapeut wordt het programma bepaald. Daarnaast wordt de basis gelegd voor het ontwikkelen en onderhouden van een actieve leefwijze. De FIT module wordt gegeven in het Beatrixziekenhuis te Gorinchem en op de Lingepoli in Leerdam.

D Psycho Educatief Preventie Module (PEP)

In deze module wordt intensief aandacht besteed aan het leren omgaan met de gevolgen van de

hartaandoening en het eventueel veranderen van leefgewoonten. Een psycholoog en maatschappelijk werker begeleiden u (samen met uw partner) in kleine groepen van maximaal acht patiënten en hun partners. Deze module kunt u als aanvulling op de informatiemodule volgen. In deze cursus wordt onder andere aandacht besteed aan:

- Het omgaan met stress.
- Hoe denken onze gevoelens en gedrag kan beïnvloeden.
- Hoe om te gaan met dagelijkse irritaties en ergernissen.
- Veel van jezelf eisen.
- Communicatie.
- Na afloop van de cursus wordt u nog gebeld om u te ondersteunen het geleerde in praktijk te brengen.

E Module: Afvallen?, Nieuw gedrag, Inspiratie en MOTivatie (ANIMO)

Het doel van deze module is u te inspireren en te begeleiden in het ontwikkelen van een actieve leefstijl en gezonde eetgewoonten, gericht op gewichtsvermindering. Het kwijtraken van overgewicht is niet gemakkelijk. Een psycholoog en een diëtist begeleiden u in kleine groepen van ongeveer acht patiënten. In deze module wordt onder andere aandacht besteed aan:

- Het vergroten van uw inzicht in uw eigen eetgedrag
- Bewustwording van factoren die het veranderen van uw eetgewoonten belemmeren
- Omgaan met terugval en herkennen van situaties die hiervoor een risico vormen.
- Concrete tips over gezonde eetgewoonten (tips die verder gaan dan de informatiemodule van de diëtist)

F. Individueel

Het is ook mogelijk om kortdurend begeleid te worden door, psycholoog, maatschappelijk werk en/of diëtist in verband met uw hartproblemen. De coördinator hartrevalidatie kan dit voor u regelen.

Contact

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stelt u deze dan gerust aan de coördinator hartrevalidatie. Zij kan uw vragen beantwoorden of zonodig contact opnemen met de verschillende deskundigen van het hartrevalidatieteam.

De coördinatoren hartrevalidatie, Mariët Tanghé en Esther de Deugd, zijn telefonisch bereikbaar op dinsdag, donderdag en vrijdag via telefoonnummer (0183) 64 45 66. U kunt ook inspreken via de voice-mail, u wordt dan teruggebeld. Een e-mail sturen is ook mogelijk via hartrevalidatie@rivas.nl

Belangrijke telefoonnummers

Coördinator hartrevalidatie (0183) 64 4566

Secretaresse cardiologie (0183) 64 4306

Secretaresse fysiotherapie (0183) 64 4392

Medisch maatschappelijk werk (0183) 64 4771

Verpleegafdeling cardiologie (0183) 64 2058