

Leef- en Beweegprogramma

Revalidatie voor patiënten met hartfalen

U bent door uw cardioloog uitgenodigd om deel te nemen aan het Leef- en Beweegprogramma dat is samengesteld voor hartfalenpatiënten. Dat betekent dat u in een groep gaat deelnemen aan een intensief, één jaar durend programma om uw conditie te verbeteren. Het is een uniek, multidisciplinair programma dat in samenwerking met TIGRA Fysiotherapie en Sportstad Heerenveen is samengesteld. Het programma wordt afgestemd op uw eigen wensen en mogelijkheden.

Wat is hartfalen?

Bij hartfalen is er sprake van een verminderde pompkracht van het hart. Doordat het hart het bloed niet meer goed kan rondpompen krijgt het lichaam onvoldoende zuurstofrijk bloed. Dat kan leiden tot de volgende verschijnselen: vermoeidheid, kortademigheid, vochtophoping, dorstgevoel, hoesten en piepende ademhaling, verminderde eetlust, verminderde stoelgang en plasdrang. Hartfalen is een chronische aandoening, dit betekent dat het wel behandeld kan worden maar niet kan genezen.

De hartfalenconsulent

In Tjongerschans werken twee hartfalenconsulenten. Het zijn gespecialiseerde verpleegkundigen op het gebied van hartfalen. Zij werken nauw samen met de cardioloog, uw huisarts, de thuiszorg en begeleiden u in het Leef- en Beweegprogramma. Ook helpen zij u tijdens het programma als er voor u een consult moet worden ingepland bij andere zorgverleners die ook in het programma worden betrokken.

Wie zijn er verder betrokken bij dit programma?

Waarschijnlijk bent u al bekend bij de hartfalenconsulent. Zij heeft de regie over het programma dat u doorloopt. Naast uw eigen cardioloog zijn de sportcardioloog, een sportarts, een fysiotherapeut – beweegexpert van TIGRA Fysiotherapie, een diëtist, een medisch psycholoog en eventueel een ergotherapeut betrokken.

Wat is het doel van het programma?

Door de multidisciplinaire behandeling en het beweegprogramma streven wij er met u naar om de kwaliteit van leven sterk te verhogen. Dit bereiken we door uw fysieke conditie zodanig op te bouwen zodat u zelf de reguliere, algemene dagelijkse levensverrichtingen (eten, drinken, aan- en uitkleden, douchen, bewegen, lopen) kunt uitvoeren en zo uw zelfredzaamheid vergroot. Het revalidatieprogramma zal u geen volledig herstel van uw hartfunctie geven. Wel betekent het voor veel mensen een kans om beter met hun hartfalen en de beperkingen daarvan om te gaan. Ook wordt u geholpen bij het verbeteren van uw dagelijks functioneren. Het uiteindelijke doel is om verergering van de klachten te voorkomen en zo de verdere achteruitgang van uw hartfalen te beperken. U hoeft mogelijk minder vaak te

worden opgenomen in het ziekenhuis en onder toezicht kunt u het gebruik van bepaalde medicamenten afbouwen.

Waarom lichaamsbeweging?

Hartfalen is geen reden om van bewegen en sporten af te zien. Uit onderzoek is gebleken dat de algehele conditie en het welbevinden van patiënten met hartfalen verbeteren als zij intensiever gaan bewegen. Wij bieden u daarom samen met TIGRA Fysiotherapie en Sportstad Heerenveen dit unieke programma aan. Onder deskundige begeleiding start u met bewegen. Wij helpen u graag om op een vertrouwde manier dagelijks aan uw conditie te werken en een beweegmethode te vinden die goed bij u past. Hiermee kunt u bij afronding van het programma zelf verder gaan. Het programma heeft voor veel hartfalenpatiënten al positieve gevolgen gehad.

Hoe ziet het programma er uit?

Zodra de cardioloog toestemming heeft gegeven dat u deel kunt nemen aan het Leef- en Beweegprogramma, wordt in overleg met u de datum afgesproken waarop u kunt gaan starten met het beweegprogramma.

Op hoofdlijnen ziet het programma er als volgt uit:

Fase I: 1 ^{ste} 3 maanden	Fase II: 2 ^e 3 maanden	Fase III: laatste 6 maanden	Na 1 jaar
Trainingsprogramma in de doelgroepenruimte onder begeleiding <i>2x per week</i>	Trainingsprogramma in het sportcentrum onder begeleiding <i>2x per week</i>	Trainingsprogramma onder eigen regie in het sportcentrum <i>2x per week</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • intake consulent • 1^e consult sportarts • consult cardioloog 	2 ^e consult cardioloog	<ul style="list-style-type: none"> • 2^e consult sportarts • 3^e consult cardioloog 	afronding
Start traject psycholoog	—————→		
Start diëtetiek traject	—————→		

Intakegesprek en eerste afspraken

Allereerst heeft u een intakegesprek met de consulent. Dit vindt plaats in het ziekenhuis. U ontvangt een persoonlijk logboek met informatie. Er wordt bloed afgenomen om zo een aantal basiswaarden te bepalen bij de start van het programma. U krijgt een aantal vragenlijsten voorgelegd. De hartfalenconsulent spreekt samen met u de volgende bezoeken af:

- Een eerste inspanningstest bij de sportarts.
- Een intakegesprek bij de fysiotherapeut van TIGRA Fysiotherapie.
- Een afspraak bij de medisch psycholoog.
- Vervolgafspraken bij de sportarts en cardioloog voor over zes maanden en één jaar na start van het programma. Het kan voorkomen dat u tussentijds nog een keer op consult moet bij de cardioloog.
- Vervolgafspraken bij de hartfalen consulent voor regelmatige controle en checks.
- Vervolgmomenten voor bloedprikken in het laboratorium.

De hartfalenconsulent kan voor u geen afspraak maken bij de diëtiste. Dit kunt u zelf regelen. Verderop in deze folder vindt u meer informatie over de diëtiste. Het is belangrijk dat u bij de start van het programma direct een afspraak met een diëtist maakt.

Beweegprogramma TIGRA Fysiotherapie

Het programma vindt plaats in Sportstad Heerenveen. Uw fysiotherapeut – beweegexpert van TIGRA Fysiotherapie zal u tijdens het intakegesprek uitvoerig vertellen hoe het programma er uit ziet. In principe start u in een groep met cliënten van hetzelfde niveau, zodat u gezamenlijk de uitdaging aangaat. De eerste drie maanden traint u twee keer per week onder toezien van de fysiotherapeut in een speciaal daarvoor ingerichte, afgeschermd ruimte. Daar is specifieke apparatuur aanwezig om u te laten trainen op spierontwikkeling en het opbouwen van de conditie. U kunt gebruik maken van de faciliteiten van Sportstad. De eerste drie maanden zijn bedoeld voor het opbouwen van de conditie. Na drie maanden volgt u als groep het beweegprogramma niet meer in de speciaal ingerichte ruimte, maar gaat u over naar het regulier sportcentrum. Uw begeleider blijft u gedurende deze overgang en nog eens drie maanden daarna ondersteunen in het programma voor twee maal per week. Vanaf de zesde maand is het de bedoeling dat u zelf het opgebouwde schema aankunt, zonder begeleiding. Uw fysiotherapeut is nog wel op afroep beschikbaar. Het opbouwschema is opgebouwd tot exact één jaar na de start van uw programma. Wij hopen dat u daarna het programma doorzet. Voor het beweegtraject is het de bedoeling dat u over sportkleding en schoeisel beschikt.

Bij de sportarts

U ziet de sportarts aan het begin van het programma voor een inspanningstest. De sportarts doet lichamelijk onderzoek en neemt een fiets- of looptest bij u af. De informatie hieruit wordt gebruikt om uw basisconditie vast te stellen. Neem hiervoor gemakkelijk zittende kleding mee. U kunt na de test douchen. U komt nog driemaal terug bij de sportarts: na drie maanden, zes maanden en één jaar na aanvang. Hierdoor kan de sportarts de ontwikkeling van uw conditie volgen. Aan het einde van de periode bespreekt de sportarts met u welke vorm

van bewegen het beste bij u past en krijgt u een beweegadvies mee. Sportgeneeskunde valt normaliter onder de aanvullende verzekering en wordt niet door uw basisverzekering vergoed. Tjongerschans biedt u echter gedurende dit jaar deze vier consulten aan – u hoeft daarvoor niet te betalen.

Bij de medisch psycholoog

U bent geconfronteerd met hartfalen en daarbij horen mogelijk beperkingen. U krijgt een afspraak bij de medisch psycholoog om te bespreken hoe u omgaat met deze situatie. Als u bijvoorbeeld moeite heeft met het accepteren van de diagnose en de veranderingen die daarvoor u bij horen, of moeite heeft uw grenzen te hanteren, angstig bent of somber door het veranderde perspectief, kan deze eerste afspraak leiden tot een aantal vervolgesprekken. U ontvangt geen aparte factuur voor de kosten van de medisch psycholoog.

Op het priklab

Op een aantal momenten nemen wij bloed af om uw bloedwaarden te bepalen om hiermee de ontwikkeling van uw conditie in kaart te brengen. De hartfalenconsulent maakt voor u een schema van wanneer u voor bloedonderzoek dient te komen.

Bij de diëtist

Het is noodzakelijk dat u een diëtist bezoekt en deze vertelt over uw beweegprogramma. U dient hiervoor zelf een diëtist op te zoeken bij u in de buurt en zelf voor vergoeding van de kosten zorg te dragen. Checkt u dit met uw zorgverzekering. Tjongerschans werkt samen met diëtiste Bea van der Mei van Fit & Voeding in Sint Johannesga. Wij bevelen deze praktijk van harte bij u aan. Ook kunt u in overleg met uw fysiotherapeut van TIGRA bekijken welke diëtetiek praktijk goed bij u past.

Afsluiting programma

Na een jaar komt u terug bij uw eigen cardioloog of de sportcardioloog om het traject te evalueren en af te sluiten. De cardioloog bespreekt met u de eindresultaten.

Kosten

Een gedeelte van de kosten wordt bij u niet in rekening gebracht en bieden wij als service aan. Tijdens de intake bij de fysiotherapeut van TIGRA zal worden gekeken naar de verzekeringsmogelijkheden om te kijken of de kosten voor het beweeggedeelte kunnen worden gedeclareerd als fysiotherapie. Neem daarvoor bij het eerste bezoek altijd uw verzekeringspasje mee. Mocht uw verzekering de kosten niet (volledig) dekken, dan zullen de kosten voor periode 1 en 2 aan u worden doorberekend. De kosten voor periode 1 en 2 zijn € 480, =. Voor fase 3 geldt de verplichting om hiervoor zelf een abonnement bij Sportstad Heerenveen af te sluiten.

Inspanning

U start met een intensief programma. Tjongerschans, TIGRA en Sportstad doen investeringen om de begeleiding te betalen. Wij vragen om uw motivatie om dit programma een jaar vol te

houden. De ervaring leert namelijk dat pas na een jaar de resultaten van dit programma voor u echt voelbaar en merkbaar zullen zijn. Mocht u tijdens het programma problemen ervaren, bespreekt u dit dan met de hartfalenconsulent en uw fysiotherapeut. We helpen u graag om van dit programma een succes te maken. Bij de start van het programma vragen wij u hiervoor een overeenkomst met ons te sluiten.

Wetenschappelijk onderzoek

De gegevens over uw conditie, bloedwaarden en dergelijke worden anoniem gebruikt in wetenschappelijk onderzoek. Het onderzoek is erop gericht om bij te dragen in het inzicht in de effecten van intensieve beweging op de kwaliteit van leven voor hartfalenpatiënten. Door aan het programma deel te nemen geeft u toestemming de onderzoeksresultaten anoniem te laten gebruiken voor het onderzoek.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

Vragen en contact

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan één van de medewerkers. Heeft u vragen over het revalidatieprogramma, neem dan contact op met de hartfalenconsulenten (Lutske Visser en letie Fijlstra). Zij zijn telefonisch bereikbaar op maandag-, dinsdag-, woensdag- en donderdagochtend tussen 8.45 en 9.45 uur via telefoonnummer 0513 – 685 512. Voor medische vragen neemt u contact op met uw cardioloog via het secretariaat cardiologie op telefoonnummer 0513 – 685 225. Voor contact met uw fysiotherapeut neemt u contact op met TIGRA Fysiotherapie, 0513 – 627 165. U kunt uw vraag ook stellen via www.mijntjongerschans.nl.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.