

Hartrevalidatie

Onlangs bent u in het ziekenhuis opgenomen (geweest) vanwege hartproblemen. Voor de meeste mensen is dit een ingrijpende gebeurtenis. Een hartaandoening kan grote lichamelijke en psychische gevolgen hebben. U kent uw mogelijkheden (nog) niet en weet (nog) niet waar uw grenzen liggen. Het vertrouwen in het functioneren van uw eigen lichaam is niet meer vanzelfsprekend. Uw cardioloog heeft daarom geadviseerd een hartrevalidatieprogramma te volgen. Het hartrevalidatieprogramma is gemaakt om mensen na een hartoperatie, dotterprocedure, infarct, of andere hartproblemen weer op weg te helpen. Hier leest u wat hartrevalidatie inhoudt.

Waarom hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is een effectieve manier om te leren omgaan met hartklachten en de gevolgen daarvan. Er wordt geprobeerd om de huidige lichamelijke conditie op peil te houden en te verbeteren. Hartrevalidatie kan ook antwoord geven op een aantal vragen die u heeft over leefpatronen, voeding, seksualiteit, stoppen met roken, werkhervatting, WAO, enzovoort. Het kan u en uw partner ondersteuning bieden en leren omgaan met de veranderde situatie.

De belangrijkste doelen van hartrevalidatie zijn:

- U zoveel mogelijk laten terugkeren naar uw bezigheden van de periode vóór het optreden van uw hartziekte.
- Het signaleren en begeleiden van eventuele psychische en/of sociale problemen die zich kunnen voordoen als gevolg van uw hartziekte.
- U begeleiden bij het veranderen van ongezonde leefgewoonten om het risico op een volgend hartincident zoveel mogelijk te voorkomen.

Het hartrevalidatieteam bestaat uit deze zorgprofessionals:

- Cardioloog / physician assistant
- Verpleegkundig consulent (coördinator en aanspreekpunt gedurende de revalidatieperiode)
- Fysiotherapeut
- Diëtist
- Medisch psycholoog
- Medisch maatschappelijk werker

Hoe komt u in aanmerking voor hartrevalidatie?

De cardioloog, verpleegkundige of de fysiotherapeut heeft met u over hartrevalidatie gesproken. In overleg met u meldt de cardioloog u aan bij de verpleegkundig consulent, tevens coördinator van het revalidatieprogramma. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis komt zij alvast kennis maken en krijgt u informatie over de hartrevalidatie. U ontvangt tevens afspraken voor een intakegesprek, een fietstest en een controleafspraak bij de cardioloog of physician assistant (verpleegkundig specialist).

Hartrevalidatie op maat

Niet iedereen heeft dezelfde behoefte aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training. Wij stemmen het programmapakket zoveel mogelijk af op uw behoefte. In de loop van het programma kan het pakket eventueel worden aangepast. Het revalidatieprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

Het intakegesprek / Verpleegkundig spreekuur

Na ontslag uit het ziekenhuis heeft u een intakegesprek met de verpleegkundige en een fysiotherapeut. Uw partner of andere naaste is hierbij ook van harte welkom. In deze gesprekken wordt u geïnformeerd over uw hartaandoening, behandeling, risicofactoren en medicijngebruik. Op basis van de door u ingevulde vragenlijst en de informatie die tijdens het gesprek naar voren komt, worden revalidatiedoelen afgesproken en wordt in overleg met u bepaald welke onderdelen van het hartrevalidatieprogramma het beste bij u passen. Uw ziektebeeld, eigen behoefte, algehele conditie en thuissituatie spelen hierbij een belangrijke rol.

Behalve het intakegesprek hebben sommige patiënten na ontslag of na een bezoek aan de cardioloog behoefte om bepaalde zaken door te spreken met de verpleegkundig consulent. Het is mogelijk om dan telefonisch contact met haar op te nemen of een afspraak te maken voor het verpleegkundig spreekuur.

Informatiemodule

Dit programmaonderdeel wordt digitaal aangeboden en wordt verzorgd door verschillende deskundigen. U krijgt informatie over het hart en het revalidatieprogramma. In een video vertelt iedere deskundige vanuit zijn/haar vakgebied over de risicofactoren en over de gevolgen van hartaandoeningen.

U wordt tevens geïnformeerd over hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel kunt bevorderen. Het is mogelijk de video in gedeeltes te bekijken. U kunt deze informatie vinden op www.mijntjongerschans.nl > Mijn informatie > Folders. De inhoud van de voorlichting is als volgt:

- Een cardioloog geeft uitleg over de bouw en functie van het hart. Ook worden medische achtergronden, behandelmethoden en risicofactoren van hartaandoeningen besproken en krijgt u informatie over medicatie.
- Een diëtist geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten. Aan de orde komen bijvoorbeeld het belang van een gezond gewicht in relatie tot hoge bloeddruk en een verhoogd cholesterol. Voor persoonlijke adviezen kunt u ook een vervolgspraak met haar maken.
- Een medisch maatschappelijk werker bespreekt de mogelijke emotionele, sociale en maatschappelijke gevolgen die u en uw partner kunnen ervaren als gevolg van uw aandoening. U kunt hierbij denken aan emotionele verwerking en het leren omgaan met ziekte, ziek zijn en het herstel hiervan. Daarnaast bijvoorbeeld ook re-integratie op uw werk en de reacties uit uw sociale omgeving.
- Een medisch psycholoog bespreekt het voorkomen en hanteren van angst, geïrriteerdheid en somberheid die voortkomen uit uw hartprobleem (of dat van uw

partner). Deze gevoelens kunnen u belemmeren in het hervatten van uw dagelijkse bezigheden. Ook kan de medisch psycholoog u helpen met het veranderen van gedrag zoals het volhouden van een gezondere leefstijl of het anders omgaan met spanningen.

- Een fysiotherapeut vertelt u alles over lichamelijke inspanning bij uw hartaandoening met als doel uw conditie te verbeteren, grenzen leren kennen, bewegingsangst verminderen en vertrouwen herwinnen. Tevens wordt u geïnformeerd over het belang van bewegen ten behoeve van een gezonde leefstijl.

Bewegingsprogramma

Onder begeleiding van twee fysiotherapeuten kan uw lichamelijke conditie worden verbeterd door sport- en spelactiviteiten. Ook het verkennen van uw eigen grenzen en vertrouwen in uw lichaam komen aan de orde. U volgt dit programma in groepsverband. Tijdens het intakegesprek stelt de fysiotherapeut een programma samen dat is afgestemd op uw situatie. Mede afhankelijk van uw eigen wensen wordt met u afgesproken of u twee of drie keer per week komt trainen. Het programma duurt gemiddeld zes weken.

Algemene groepsvoorlichting medisch psycholoog

Een hartaandoening kan ernstige gevolgen hebben voor uw leven en dat van de mensen om u heen. Het vraagt vaak aanpassingen op veel gebieden. Niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel krijgt u veel te verwerken. In deze voorlichting komen een aantal thema's aan de orde die voor hartpatiënten van belang zijn en waar veel patiënten mee te maken krijgen. Voorbeelden van thema's die aan bod komen in de voorlichting:

- Gevoelens van onzekerheid, angst en somberheid.
- Veranderen van leefgewoonten (bijvoorbeeld stoppen met roken, meer bewegen, gezonder voedingspatroon).
- Omgaan met stress.
- Assertiviteit en grenzen stellen (moeilijk 'nee' kunnen zeggen).
- Beïnvloeden van storende en helpende gedachten.
- Perfectionisme.
- De draad weer oppakken.
- Hervatting van werk en/of huishoudelijke taken en vrije tijdsbesteding.
- Communicatie met uw partner en sociale omgeving.
- Ontspanning.

Na deelname aan de voorlichting neemt de psycholoog contact met u op om te inventariseren of er nog behoefte is aan aanvullende begeleiding en u te informeren over de mogelijkheden.

Individuele begeleiding

In bepaalde situaties wordt er in overleg met de betreffende deskundigen en de patiënt voor individuele begeleiding gekozen. Dit geldt zowel voor de begeleiding door de

diëtiste, de maatschappelijk werker als de psycholoog. Indien nodig kan een verpleegkundige hulp bieden bij 'stoppen met roken'. Twijfelt u over uw eigen situatie? Neem dan gerust contact op. Wij helpen u graag verder.

Evaluatiegesprekken

Vijf tot zes weken na het intakegesprek volgt er een telefonische tussenevaluatie. Indien nodig kan het programma worden aangepast. Drie tot vier maanden na het intakegesprek vindt er nog een telefonische eindevaluatie plaats. De hartrevalidatie wordt hierna in principe afgesloten maar indien nodig kan het programma worden verlengd.

Kosten

Het hartrevalidatieprogramma wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

Vragen

Als u vragen heeft over de hartrevalidatie kunt u contact opnemen met de verpleegkundig consulent cardiologie. Zij kan uw vragen beantwoorden of zo nodig contact opnemen met de verschillende deskundigen van het revalidatieteam. De verpleegkundig consulent is op werkdagen van 8.30 tot 15.00 uur telefonisch te bereiken op nummer 0513 – 685 512.

Voor niet dringende vragen kunt u ons bellen tijdens het telefonisch spreekuur van 08.45 tot 09.45 uur. Het is tevens mogelijk uw vraag te stellen via patiëntenportaal Mijntjongerschans.

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 de 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.

Mocht het inloggen niet lukken dan kunt u een mail sturen naar patientenportaal@tjongerschans.nl. Wij nemen dan contact met u op.

Alvast beginnen

Eenmaal thuis vraagt u zich waarschijnlijk af wat u beter wel en niet kunt doen. In het algemeen geldt dat het verstandig is om een regelmatig leven te leiden. In afwachting van de hartrevalidatie kunt u vast beginnen met uw leefstijl waar nodig aan te passen. Hier volgen enkele adviezen en enige informatie:

Voeding

- Kijk eens kritisch naar uw eetpatroon.
- Te vet, te zout, te veel? Voldoende vezels, groente en fruit? Voldoende variatie?

Alcohol en roken

- Wees matig met alcohol. Alcohol kan de werking van medicijnen versterken.
- Roken is slecht voor de gezondheid, met name voor hart en bloedvaten. Als u rookt, probeer te stoppen met roken.

Lopen

- Probeer iedere dag minstens één keer naar buiten te gaan.
- Probeer steeds wat verder te lopen.
- Houd rekening met kou en harde wind.
- Vraag of iemand met u mee wil lopen als u zich onzeker voelt.

Fietsen

- Blijf de eerste tijd dicht bij huis.
- Houd rekening met kou en harde wind.
- Twee weken na een infarct en zes weken na een hartoperatie mag u weer fietsen.
- Vraag of iemand met u mee wil fietsen als u zich onzeker voelt.

Autorijden

- Vier weken na een hartinfarct en zes weken na een hartoperatie mag u weer autorijden (als u zich zeker genoeg voelt).
- Probeer in het begin druk verkeer te vermijden.
- Rijd in het begin niet te lang achter elkaar. Autorijden is inspannender dan u denkt.

Sport (bewegen) in het algemeen

- U kunt beter nog niet sporten, zeker niet in wedstrijdverband.
- Langzaam de conditie weer gaan opbouwen (het beweegprogramma volgt mogelijk nog).
- Heeft u zich ingespannen en u blijft de hele dag moe, dan heeft u teveel gedaan.

Huishoudelijke werkzaamheden

- De eerste weken na uw ontslag uit het ziekenhuis moet u inspannende werkzaamheden zoals stofzuigen, ramen zemen, toilet en douche schoonmaken vermijden.
- Probeer het werk zoveel mogelijk te spreiden over de dag en de week. Loop bijvoorbeeld liever twee keer met lichte boodschappen dan één keer met een zware.

Tuinieren

- De eerste weken na uw ontslag uit het ziekenhuis mag u niet grasmaaien of de tuin ompspitten.
- Doe niet te lang achter elkaar te zwaar werk.

Seksualiteit

Vrijen is geen activiteit die het hart extra belast. De inspanning hierbij is te vergelijken met het oplopen van twee trappen. Als u zonder problemen kunt traplopen is vrijen geen probleem.

Meer informatie over hartaandoeningen en hartrevalidatie

www.harteraad.nl (patiëntenvereniging voor patiënten met hart- en vaatziekten)

www.harteraad/revalideren

www.hartstichting.nl

www.voedingscentrum.nl

www.mijnvoedingscentrum.nl ,

www.hartwijzer.nl

www.stin.nl (stichting ICD-dragers)

www.rokeninfo.nl

www.luchtsignaal.nl

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig 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.