

## Hartrevalidatie

### Inleiding

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.

### 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 cardiologie, tevens coördinator van het revalidatieprogramma. U hebt na ontslag uit het ziekenhuis met haar een intakegesprek waarin u wordt geïnformeerd over uw hartaandoening, behandeling, risicofactoren en medicijngebruik. In overleg met u wordt bepaald welke onderdelen van het hartrevalidatieprogramma het beste bij u passen. Uw ziektebeeld, eigen behoefte, algehele conditie en thuissituatie spelen hierbij een belangrijke rol.

### 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:

### *Verpleegkundig spreekuur*

Behalve het intakegesprek wat tijdens dit spreekuur plaats vindt, 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 een afspraak te maken voor het verpleegkundig spreekuur.

### *Beweging- en ontspanningsprogramma*

Onder begeleiding van twee fysiotherapeuten kan uw lichamelijke conditie worden verbeterd door sport- en spelactiviteiten. Ook ontspanningsoefeningen en het verkennen van uw eigen grenzen komen aan de orde. U volgt dit programma in groepsverband. Tijdens het kennismakingsgesprek 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.

### *Informatiemodule*

Dit onderdeel wordt verzorgd door verschillende deskundigen. Iedere deskundige vertelt vanuit zijn/haar vakgebied over de risicofactoren en over de gevolgen van hartaandoeningen. Er komt ook aan de orde hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel bevorderen. Dit programma bestaat uit vier voorlichtingen die u en uw partner in groepsverband in willekeurige volgorde kunnen bijwonen. De inhoud van deze 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 diëtiste 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.

### *De leefstijlcursus*

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 de leefstijlcurcus bieden twee klinisch psychologen in kleinere groepen een intensieve begeleiding. In deze cursus 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 cursus:

- 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

Voorafgaand aan de cursus is er een kennismakingsgesprek. In dit gesprek gaan we in op uw motivatie voor deelname. We kijken of de inhoud van de cursus aansluit bij uw verwachtingen. De leefstijlcurcus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uren. Na 5 à 6 weken volgt er nog een evaluatiebijeenkomst. De groepen bestaan uit 5 tot 8 personen. Het is van belang dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.

### **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. Twijfelt u over uw eigen situatie? Neem dan gerust contact op. Wij helpen u graag verder.

### **Evaluatiegesprek**

Drie tot vier maanden nadat u gestart bent met het revalidatieprogramma vindt er nog een evaluatiegesprek plaats.

### **Kosten**

Het hartrevalidatieprogramma wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

### **Vragen**

Als u vragen hebt 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 cardiologie is

op werkdagen aanwezig van 8.30 uur - 17.00 uur. Telefonisch contact – bij voorkeur tijdens telefonisch spreekuur - van 8.45 uur - 9.45 uur (telefoonnummer: 0513 - 685 512). Of stel uw vraag via 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 Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://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.

### **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. Of stel uw vraag via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) of bel 0513 – 685 512.

### **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.*