



Hartrevalidatie

Het vinden van de juiste balans

In verband met hartklachten wordt u behandeld in het Laurentius ziekenhuis. Een hartstoornis kan grote lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Het vertrouwen in het functioneren van het eigen lichaam is niet meer vanzelfsprekend. Misschien kent u uw eigen mogelijkheden en grenzen niet meer. Ook kunt u zich angstig en onzeker voelen. Hartrevalidatie kan helpen de juiste balans weer te vinden. Daarom heeft uw arts u geadviseerd het hartrevalidatieprogramma te volgen. In deze folder leest u wat hartrevalidatie is.

Wat is hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is een effectieve manier om te leren omgaan met hartklachten. Deze klachten kunnen bijvoorbeeld zijn vermoeidheid, benauwdheid, pijn op de borst, maar ook angst en onzekerheid om deze klachten opnieuw te krijgen. Hartrevalidatie draagt bij aan het verbeteren en op peil brengen van de lichamelijke conditie. Daarnaast kan hartrevalidatie antwoord geven op een aantal vragen die u heeft over leefpatroon, seksualiteit, stoppen met roken, werkhervatting of WAO enzovoort.

De huidige situatie is niet alleen van invloed op uw eigen leven. Ook uw partner en overige familieleden ervaren de gevolgen ervan. Hartrevalidatie kan u en uw partner ondersteuning bieden en leren omgaan met de veranderde situatie, zodat u weer de juiste balans kan vinden.

Hartrevalidatie heeft tot doel:

- U zoveel mogelijk te laten terugkeren naar het niveau van functioneren van de periode vóór het optreden van de hartziekte.
- Het terugdringen van de psychische en sociale problemen, die zich voordoen ten gevolge van de hartziekte.
- U inzicht te geven in factoren die de hartziekte kunnen verergeren en hiermee leren omgaan.

Hoe komt u in aanmerking?

Uw behandelend cardioloog heeft met u over hartrevalidatie gesproken. In overleg met u meldt hij u aan bij de coördinator van het hartrevalidatieteam. Zij belt u ongeveer een week na ontslag. Een screeningsgesprek met de coördinator volgt, waarin u samen bepaalt welke vorm van hartrevalidatie het beste bij u past. Uw ziektebeeld, eigen behoefte, algehele conditie en thuissituatie spelen hierbij een belangrijke rol.

De aanwezigheid van uw partner (of een familielid) bij dit screeningsgesprek wordt zéér op prijs gesteld.

Het hartrevalidatieteam

Bij het hartrevalidatieprogramma is een team van hulpverleners betrokken, die ieder vanuit hun eigen deskundigheid een bijdrage leveren aan de hartrevalidatie.

Het revalidatieteam bestaat uit een cardioloog, een hart- en vaatverpleegkundige, een fysiotherapeut, een diëtist, een medisch maatschappelijk werker, een psycholoog en de coördinator van de hartrevalidatie.

Revalidatie op maat

Omdat niet iedereen dezelfde behoefte heeft aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training, streven wij ernaar het programma zoveel mogelijk af te stemmen op uw behoefte. Uiteraard kan in de loop van het programma het pakket worden uitgebreid.

Het revalidatieprogramma bestaat uit drie modules (pakketten):

- A. Informatiemodule
- B. Bewegingsmodule (minder of méér intensief)
- C. Psycho educatieve preventie module

A Informatiemodule (INFO)

Deze informatiemodule wordt verzorgd door verschillende hulpverleners. Iedere hulpverlener zal vanuit zijn/haar vakgebied vertellen over de risicofactoren en over de gevolgen van de hartziekte.

Natuurlijk komt ook aan de orde hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel bevorderen. Deze module bestaat uit vier bijeenkomsten in groepsverband, die u en uw partner kunnen bijwonen. De inhoud is als volgt:

1. Een cardioloog bespreekt de medische achtergronden, de risicofactoren van hartziekten, als ook de behandeling. De fysiotherapeut geeft informatie over de opbouw van fysieke activiteiten.
2. Een psycholoog bespreekt het voorkomen en hanteren van gevoelens van angst, neerslachtigheid en irritatie; zowel bij de hartpatiënt als bij de partner.
3. Een diëtist geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten. Extra aandacht krijgen de onderwerpen die met hart- en vaatziekten te maken hebben.
4. Een medisch maatschappelijk werk(st)er geeft aan welke medisch en maatschappelijke beperkingen u kunt ervaren ten gevolge van de hartziekte. Hij / zij geeft advies hoe u het beste met deze beperkingen kunt omgaan.

B Bewegingsmodule (FIT)

Onder begeleiding van een fysiotherapeut kan de lichamelijke conditie worden verbeterd door sport- en spelactiviteiten. Ook ontspanningsoefeningen en het verkennen van uw eigen grenzen komen aan de orde. U volgt deze module in groepsverband zonder partner. Op speciale indicatie kan deze module individueel worden gevolgd.

De bewegingsmodule vindt in principe 2x per week plaats. Tijdens het kennismakingsgesprek stelt u met de fysiotherapeut een bewegingsprogramma samen dat is afgestemd op uw situatie en dat gemiddeld 6 weken omvat.

C Psycho Educatieve Preventie (PEP) module

De PEP module is helaas nog niet in het programma opgenomen. Wel bestaat uiteraard de mogelijkheid tot individuele behandeling door bijvoorbeeld een psycholoog.

In de PEP module bieden psycholoog en medisch maatschappelijk werk in kleinere groepen een intensieve begeleiding. De module kunnen u en uw partner volgen als aanvulling op de informatiemodule. Doel is vooral het herstel van het emotioneel evenwicht te bevorderen en te leren op een functionele manier om te gaan met de hartziekte. Inclusief een gezonde leefwijze.

U en uw partner krijgen methoden aangereikt aan de hand waarvan u uzelf gezonde leefgewoonten kunt eigen maken en kunt leren hoe deze vol te houden. Met behulp van oefeningen wordt geleerd gevoelens van onrust en angst onder controle te krijgen en te houden.

Door het ontwikkelen van een andere houding ten aanzien van de hartziekte en de toekomst worden somberheid, irritatie en andere klachten omgezet in meer positieve emoties.

Evaluatie en resultaat

Tijdens en na afloop van het hartrevalidatieprogramma bestaat de mogelijkheid van telefonisch contact met de coördinator van het hartrevalidatieteam.

Met haar kunt u uw ervaringen en vorderingen bespreken. Ook kunt u bespreken of u behoefte heeft aan aanpassing van het revalidatieprogramma.

Zowel patiënten als partners kunnen positieve resultaten verwachten van het hartrevalidatieprogramma. Het welslagen van de hartrevalidatie is afhankelijk van het aangeboden programma, maar vooral van uw eigen inzet.

De revalidatie wordt afgesloten door middel van een evaluatiegesprek met de coördinator.

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen over hartrevalidatie of andere 'hartzaken' dan kunt u contact opnemen met een van de hartrevalidatieverpleegkundige. Deze kan uw vraag beantwoorden of u zo nodig doorverwijzen naar een van de andere hulpverleners van het revalidatieteam.

Heleen Biermans-Kleinen

Hilde Evers-Corpelijn
Hartrevalidatieverpleegkundigen
Telefoonnummer (0475) 38 20 64
(niet bereikbaar op woensdagmiddag)

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
14280920 - Cardiologie - september 2018