



Hartrevalidatie

Het vinden van de juiste balans

In verband met hartklachten wordt u behandeld in het Laurentius Ziekenhuis. Een hartaandoening 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 inhoudt.

Wat is hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is een effectieve manier om te leren omgaan met hartklachten. Denk hierbij aan klachten als vermoeidheid, benauwdheid, pijn op de borst, maar ook angst en onzekerheid om opnieuw klachten 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 kunt hebben 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 kunnen voordoen ten gevolge van de hartziekte.
- U inzicht te geven in factoren die de hartziekte kunnen verergeren en leren omgaan met eventuele leefstijlaanpassingen

Het hartrevalidatieteam

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

Het revalidatieteam bestaat uit een cardioloog, fysiotherapeut, diëtist, medisch maatschappelijk werker, medisch psycholoog en de hart- en vaatverpleegkundigen (HVV), die tevens coördinator zijn van de hartrevalidatie.

Hoe komt u in aanmerking?

Uw behandelend cardioloog heeft met u over hartrevalidatie gesproken. In overleg wordt u aangemeld bij de coördinator van het hartrevalidatieteam. Zij neemt contact met u op. 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 op prijs gesteld.

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 aangepast.

Het revalidatieprogramma bestaat uit drie modules (pakketten):

- A. Informatiemodule
- B. Bewegingsmodule
- C. Psycho-educatieve preventie module

A Informatiemodule (INFO)

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

Aan de orde komt hoe u de risicofactoren kunt aanpakken/aanpassen om uw herstel te bevorderen. De informatiemodule bestaat uit twee gecombineerde bijeenkomsten in groepsverband, die u en uw partner kunnen bijwonen. De inhoud is als volgt:

- De cardioloog bespreekt de medische achtergronden, de risicofactoren van hartziekten, als ook de behandeling.
- De fysiotherapeut geeft informatie over de opbouw van fysieke activiteiten en het belang van ontspanning. Het ontwikkelen/behouden van een actieve leefstijl is een einddoel.
- De medisch psycholoog samen met de medisch maatschappelijk werker bespreken het voorkomen en hanteren van gevoelens van angst, neerslachtigheid en irritatie; zowel bij de hartpatiënt als bij de partner. Ook komen medische- en maatschappelijke beperkingen, die u kunt ervaren ten gevolge van de hartziekte, aan bod.
- De diëtist geeft informatie over een gezond voedingspatroon met betrekking tot hart- en vaatziekten.

B Bewegingsmodule (FIT)

Onder begeleiding van de fysiotherapeut kan de lichamelijke conditie worden verbeterd door sport- en spelactiviteiten. Inspanning kan helpen bij het herwinnen van het vertrouwen in uw eigen lichaam. 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 intakegesprek 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

Psycho-educatieve preventie module (PEP-module) is een cursus die wordt gegeven in groepsverband, waarbij u leert omgaan met uw hartziekte. Op het moment dat u moeilijkheden ervaart bij het oppakken van uw leven na een hartincident, kunt u zich aanmelden voor de PEP-module. In de PEP-module worden onderstaande thema's onder de aandacht gebracht met als doel het herstel van het emotioneel evenwicht te bevorderen en op een functionele manier om te leren gaan met de hartziekte.

In de PEP-module komen de onderstaande thema's aan bod:

- Reacties als stress, boosheid, angst en somberheid;
- Aandacht voor de relatie tussen gedachten, gevoelens en gedrag;
- Balans tussen belasting en belastbaarheid;
- Grenzen stellen en omgaan met perfectionisme.
- Communicatie (partner/kinderen/familie/vrienden/buren) en deelname aan sociale leven.

Evaluatie en resultaat

Tijdens de revalidatie is de hart- en vaatverpleegkundige uw coördinator met wie u uw ervaringen of vragen kunt bespreken. 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. Tevens is er de mogelijkheid van een opvolgmoment na 6 maanden.

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen of opmerkingen dan kunt u contact opnemen met de hart- en vaatverpleegkundige. Zij kan u zo nodig doorverwijzen naar één van de andere hulpverleners van het revalidatieteam.

Heleen Biermans-Kleinen
Hilde Evers-Corpelijn
Hart- en vaatverpleegkundigen

Telefoonnummer: (0475) 38 20 64
(Niet bereikbaar op woensdagmiddag)

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34276800 - Cardiologie - april 2021