

Hartrevalidatieprogramma

Een hartaandoening... Wat nu?



U bent weer thuis na uw hartproblemen en dat is heerlijk. Maar wellicht vraagt u zich nu af wat u allemaal mag doen en kunt doen. Is het ernstig als u pijn op de borst voelt? Veel mensen – en vaak ook hun partners – hebben na een hartinfarct of een hartoperatie vragen. Ook kunnen door de ziekte en de effecten daarvan op uw persoonlijke leven problemen ontstaan, thuis of op het werk.

Om uw vragen te beantwoorden en u opnieuw kennis te laten maken met uw mogelijkheden, biedt de afdeling Hartrevalidatie van Meander Medisch Centrum een revalidatieprogramma aan. In deze folder leest u wat het revalidatieprogramma inhoudt en waar u terecht kunt. Dit programma kan bestaan uit een intakegesprek, een voorlichtingsprogramma, een trainingsprogramma en een module leefstijl en stresshantering. Dit revalidatieprogramma wordt aangeboden in Amersfoort.

- In het **intakegesprek** bespreken we de mogelijkheden van het revalidatieprogramma met u.
- In het **voorlichtingsprogramma** krijgt u antwoord op uw algemene vragen.
- Het **trainingsprogramma** is erop gericht uw conditie te verbeteren, u meer zelfvertrouwen te geven en eventuele ongerustheid weg te nemen. Zo leert u uw lichamelijke grenzen kennen en verleggen.
- De **module leefstijl en stresshantering** is erop gericht problemen met uw hart te voorkomen en u te leren omgaan met uw hartaandoening.

www.meanmdermc.nl
mijn.meandermc.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

1 Inleiding

Bij ontslag uit Meander Medisch Centrum krijgt u een afspraak mee voor een intakegesprek. Dit intakegesprek vindt ongeveer twee weken na uw ontslag plaats. Heeft u geen afspraak gekregen of was u niet opgenomen in Meander Medisch Centrum, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Hartrevalidatie.

2 Het intakegesprek

In het intakegesprek bespreekt een medewerker van de Hartrevalidatie met u welke onderdelen van het revalidatieprogramma nuttig voor u zijn. Dit hangt af van uw conditie, wensen en eventuele problemen in het dagelijks leven. U krijgt bericht wanneer en voor welk programma u bent ingedeeld. Als bij ontslag uit het ziekenhuis blijkt dat u nog een vervolgbehandeling krijgt, of als u bepaalde specifieke klachten hebt, wordt u niet altijd uitgenodigd voor het intakegesprek. U kunt de mogelijkheden van hartrevalidatie dan met uw cardioloog bespreken.

De coördinatie van het revalidatieprogramma is in handen van een cardioloog en deze adviseert de andere hulpverleners. Als dat nodig is informeert deze cardioloog ook uw behandelend cardioloog. Met vragen of problemen kunt u dus altijd bij uw cardioloog terecht.

3 Het voorlichtingsprogramma

Het voorlichtingsprogramma is bedoeld voor mensen die, net als u, een hartinfarct hebben gehad of een dotterbehandeling of hartoperatie hebben ondergaan. Uw partner is ook van harte welkom. Hij of zij is dan ook op de hoogte van zaken die belangrijk zijn voor uw herstel en kan ook zijn of haar algemene vragen kwijt. Zo kan de diëtist u verder helpen met onder andere voorbeeldmenu's als u beperkingen heeft wat betreft uw voeding. Bij de psycholoog kunt u terecht met vragen over de verwerking van de gebeurtenissen en bij de maatschappelijk werker met vragen over zaken als huisvesting, financiën, werkherhvatting, verwijzing naar andere hulpverlenende instanties en advies aan partners en/of andere gezinsleden.

Onderwerpen

Het voorlichtingsprogramma bestaat uit twee bijeenkomsten met verschillende onderwerpen:

- De cardioloog geeft medische informatie. Zo komen onder andere de bouw en de werking van het hart, wat er gebeurt bij verschillende hartaandoeningen en hoe bepaalde medicijnen werken aan de orde.
- De diëtist vertelt over de rol van voeding bij hartaandoeningen en geeft adviezen op basis waarvan u een goede keuze kunt maken voor gezond en lekker eten.
- De psycholoog gaat in op de relatie tussen leefstijl en hartaandoeningen. Zo neemt het risico op het verergeren van hartaandoeningen af wanneer u beter kunt omgaan met spanningen.
- De maatschappelijk werker vertelt over de emotionele verwerking. Niet alleen u, maar ook uw omgeving kan hier moeite mee hebben. Ook krijgt u informatie over wettelijke regelingen en zaken als het hervatten van werk.

4 Het trainingsprogramma

Een aantal weken na ontslag uit het ziekenhuis kunt u deelnemen aan het trainingsprogramma van de hartrevalidatie. De doelen van dit programma zijn:

1. het verbeteren van uw conditie;
2. het leren kennen van en het leren omgaan met uw lichamelijke grenzen;
3. meer zelfvertrouwen krijgen.

Tijdens het intakegesprek bespreken wij het trainingsprogramma en er wordt een afspraak gemaakt voor een fietstest. Aan de hand van deze fietstest wordt uw optimale belastingniveau vastgelegd. U wordt ingedeeld in een groep van maximaal zes mensen met een vergelijkbare conditie en/of leeftijd. U krijgt bericht over de dag en het tijdstip waarop wij u verwachten.

De trainingen

Het trainingsprogramma bestaat uit één of twee trainingen per week gedurende een aantal weken. Elke training duurt een uur. Dit uur besteedt u aan fietsen en aan sport en spel. Wij verwachten dat u iedere training aanwezig bent. Een fysiotherapeut en een medewerker hartrevalidatie begeleiden de trainingen. Zij controleren tijdens de training uw hartfrequentie en bloeddruk. Na elke training is het belangrijk om even in de rustruimte plaats te nemen. Naast het trainen bij de hartrevalidatie is het belangrijk dat u minimaal één keer per week zelf actief beweegt. Wekelijks overleggen de medewerkers van het hartrevalidatieteam en indien nodig wordt uw revalidatieplan bijgesteld.

Kleding

U kunt tijdens de trainingen het beste makkelijk zittende (sport)kleding dragen, waarin u goed kunt bewegen. Verder adviseren wij gym- of sportschoenen. Na afloop kunt u hier douchen. Het is belangrijk om na afloop van het trainingsprogramma te blijven bewegen. Hiervoor bestaan verschillende sportgroepen, waarvan sommige speciaal voor hartpatiënten. U ontvangt hierover aan het eind van het trainingsprogramma informatie.

Ervaringen met het trainingsprogramma

- *“Natuurlijk moet ik gezonder leven. Beter eten, meer sporten. Na mijn waarschuwing ga ik dat zeker doen. Het revalidatieprogramma bij Meander is daarvoor een goede opstap. Daarna ga ik in mijn eigen omgeving lekker sporten.”*
- *“Ik ben hier om weer in conditie te komen, want na mijn hartklachten was daar niet veel meer van over. Het is prettig dat we hier goed in de gaten gehouden worden door deskundige medewerkers.”*
- *“Hier zijn we allemaal gelijk. We hebben allemaal hartproblemen achter de rug. Omdat we als groep met elkaar optrekken, kunnen we elkaar ook een beetje in de gaten houden. Ik weet wel zo'n beetje hoe het met de anderen gaat.”*

5 De module leefstijl en stresshantering

De module leefstijl en stresshantering is erop gericht te leren omgaan met uw hartaandoening. De module bestaat uit vier groepsbijeenkomsten van maximaal twee uur. Het programma is gericht op het herstel van uw emotionele evenwicht en op een goede manier van omgaan met uw hartaandoening. Dit laatste houdt ook een gezonde leefwijze in. De module wordt gegeven door een psycholoog.

Met de bijeenkomsten willen we het volgende bereiken:

- U weet wat uw hartziekte inhoudt en welke risico's hiermee samenhangen.
- U kunt uw werkzaamheden – werk en/of huishoudelijke taken – weer zo goed mogelijk doen.
- U pakt uw rol thuis (als vader, moeder of partner) en maatschappelijk (in relatie met anderen) weer zo goed mogelijk op.
- U stopt met roken.
- U ontwikkelt een lichamelijk actieve levensstijl.
- U ontwikkelt een gezond voedingspatroon.
- U kunt omgaan met negatieve gedachten en stress.
- U neemt de u voorgeschreven geneesmiddelen juist in.

Ook uw partner is van harte welkom bij deze bijeenkomsten.

6 Praktische informatie

Het **voorlichtingsprogramma** vindt plaats in Meander Medisch Centrum in Amersfoort, in de bovenzaal van het Auditorium. De data en tijd vindt u op een rooster bij deze folder. U kunt instromen in het voorlichtingsprogramma.

De **trainingen** worden gehouden in de oefenzaal hartrevalidatie. Deze afdeling bevindt zich in het Fysiotherapie/Revalidatiegebouw van Meander Medisch Centrum, Maatweg 3 in Amersfoort. U bereikt dit gebouw via de hoofdingang door de bordjes Foyer 11 te volgen.

De kosten van uw deelname aan de verschillende onderdelen van het hartrevalidatieprogramma worden in rekening gebracht bij uw ziektekostenverzekering. Deze worden doorgaans door uw verzekering vergoed.

7 Contact

U kunt ons telefonisch bereiken van maandag t/m vrijdag tussen 8:00 en 15:30 uur op nummer 033- 850 21 98 of via de mail hartrevalidatie@meandermc.nl

Voorlichtingsprogramma hartrevalidatie 2025

DONDERDAGEN VANAF 1 januari 2025 10.00 UUR – 12.00 UUR

Donderdag	Auditorium 2	
23-01	10.00 – 12.00	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
06-02	10.00 – 12.00	10 – 11u MMW / 11- 12u DIETISTE
20-02	10.00 – 12.00	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
06-03	10.00 – 12.00	10 – 11u MMW / 11- 12u DIETISTE
20-03	10.00 – 12.00 u	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
03-04	10.00 – 12.00u	10 – 11 uur MMW / 11- 12 uur DIETISTE
17-04	10.00 – 12.00u	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
08-05	10.00 – 12.00u	10 – 11u MMW / 11- 12u DIETISTE
15-05	10.00 – 12.00u	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
05-06	10.00 – 12.00u	10 – 11u MMW / 11- 12u DIETISTE
26-06	10.00 – 12.00u	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
10-07	10.00 – 12.00u	10 – 11u MMW / 11- 12u DIETISTE
17-07	10.00 – 12.00u	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
04-09	10.00 – 12.00u	10 – 11u MMW / 11- 12u DIETISTE
18-09	10.00 – 12.00u	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
02-10	10.00 – 12.00u	10 – 11u MMW / 11- 12u DIETISTE
30-10	10.00 – 12.00u	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
13-11	10.00 – 12.00u	10 – 11u MMW / 11- 12u DIETISTE
27-11	10.00 – 12.00u	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog
4-12	10.00 – 12.00u	10 – 11u MMW / 11- 12u DIETISTE
18-12!	10.00 – 12.00u	10 -11 uur Psycholoog / 11-12 uur cardioloog