

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 kan aangevuld worden met onderdelen die specifiek voor u van belang zijn. 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 vragen. Verder hoort u tijdens deze bijeenkomsten waar u terecht kunt als u problemen van meer persoonlijke aard heeft.
- Het **trainingsprogramma** is erop gericht uw conditie te verbeteren, u meer zelfvertrouwen te geven en eventuele ongerustheid weg te nemen. Ook worden u ontspanningsoefeningen aangeleerd. 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.



“In het intakegesprek kreeg ik uitleg en adviseerde men mij wat ik het beste kon doen. Daarna heb ik samen met de intaker besloten aan welke onderdelen van het programma ik mee ging doen.”

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. Tijdens de intake, of later in het programma, kan blijken dat u gebaat bent bij een persoonlijk gesprek bij een van deze hulpverleners. 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, werkhervatting, 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 wordt zo nodig 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 acht 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 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 assistent(e) 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 de twee hartrevalidatietrainingen 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. Het secretariaat verzorgt de organisatie en planning van de hartrevalidatie. De secretaresse roept u op voor het trainingsprogramma en verzorgt ook verdere afspraken met artsen. Voor vragen over hartrevalidatie, polikliniekafspraken enzovoort kunt u ook bij het secretariaat terecht. U kunt altijd binnenlopen of bellen. Als u een training niet kunt bijwonen, wilt u dat dan doorgeven aan het secretariaat van de afdeling Hartrevalidatie? Het secretariaat is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag via het algemeen telefoonnummer van Meander Medisch Centrum, telefoon 033 – 850 50 50.

Beweegadvies na ontslag uit het ziekenhuis na infarct, hartoperatie of dotter

Na een hartinfarct

Ga de eerste week na ontslag uit het ziekenhuis zuinig om met uw energie, ga niet tot het uiterste. Bij vermoeidheid kan een middagdutje veel goed doen. U mag gerust de trap oplopen maar het is niet de bedoeling dat u de trap op rent.

Maak iedere dag een wandeling. Breid dit uit naar meerdere keren per dag. Daarna kan ook de afstand uitgebreid worden. Naast wandelen is fietsen ook een goede manier om op krachten te komen. Wanneer u moe wordt moet u stoppen zodat u niet uw grenzen overschrijdt. Door iedere dag meer in te spannen, merkt u dat u sterker wordt en krijgt u meer vertrouwen in uw lichaam. Ook geestelijk kunt u zich beter gaan voelen.

Leefregels en beweegadviezen:

- Luister naar uw lichaam (vermoeidheid, klachten)- pas eventueel uw activiteiten of tempo hierop aan
- Het is normaal dat u misschien merkt dat u bij inspanning wat sneller en dieper gaat ademen, maar u mag niet enorm kortademig of benauwd worden bij zeer geringe inspanning zoals wassen en aankleden – dan svp contact opnemen met de huisarts of het ziekenhuis
- Tijdens normale inspanningen zou u een gesprek moeten kunnen blijven voeren
- Stel zware activiteiten de eerste vier weken uit (bijv. stofzuigen, tuin spitten of auto wassen). Na een hartoperatie 6 weken niet zwaarder tillen dan 5 kg
- Verdeel de activiteiten over de dag of over meerdere dagen
- Neem tijdig rust en ontspanning en wissel rust en inspanning af
- Start met korte afstanden wandelen bijv. eerst een blokje om in eigen tempo. Breid het wandelen eerst uit in meerdere keren per dag en vervolgens de loopafstand
- Starten met korte afstanden buiten fietsen. Breid het fietsen eerst uit in meerdere keren per dag en vervolgens de fietsafstand
- 4 weken niet auto rijden (volgens CBR richtlijnen)

Na een hartoperatie gelden naast bovenstaande adviezen ook een langere herstelperiode met daarbij:

- 6 weken na operatiedatum niet zwaarder tillen dan 5 kg
- 6 weken na operatie datum niet autorijden (volgens CBR richtlijnen)
- 6 weken niet fietsen. Dit ivm het altijd aanwezige risico van vallen van de fiets of aanrijding met fiets of auto en de kwetsbaarheid van het geopereerde borstbeen deze periode
Fietsen op een hometrainer mag wel
- Doe oefeningen voor schouders nek en ademhaling

Zie ook de leefregels vanuit het ziekenhuis waar u bent geopereerd.

Na een dotterbehandeling zal de mobilisatie sneller opgebouwd kunnen worden.

Data 2018 Informatiebijeenkomst hartrevalidatie

Plaats: Meander Medisch Centrum, Maatweg 3, Amersfoort
Ruimte: **Auditorium 2 (bovenzaal) volg Foyer 10/11, dan naar verdieping 2**
Tijd: van 10.00 uur tot 11.45 uur

U neemt deel aan het hartrevalidatieprogramma. Onderdeel daarvan zijn 2 informatiebijeenkomsten die u gaat bezoeken. Uw partner is ook van harte welkom.

Tijdens elke bijeenkomst worden 2 onderwerpen besproken door een cardioloog, psycholoog, maatschappelijk werker en diëtist. Er is ruimte om algemene vragen te stellen.

U kunt z.s.m. starten met het bezoeken van de bijeenkomsten.

2018

2 augustus	Maatschappelijk werk en Diëtist (Let op = 3 weken tussen 2 data)
23 augustus	Cardioloog en Psycholoog (Let op = 3 weken tussen 2 data)
6 september	Maatschappelijk werk en Diëtist
20 september	Cardioloog en Psycholoog
4 oktober	Maatschappelijk werk en Diëtist
18 oktober	Cardioloog en Psycholoog (LET OP: is 1-malig in auditorium 1(benedenzaal) ipv auditorium 2 (bovenzaal))
1 november	Maatschappelijk werk en Diëtist
15 november	Cardioloog en Psycholoog
29 november	Maatschappelijk werk en Diëtist
13 december	Cardioloog en Psycholoog

Heeft u vragen en/of opmerkingen, neem dan contact op met de afdeling Hartrevalidatie; via het algemene nummer van Meander Medisch Centrum, tel. 033 – 850 50 50.