

Informatie over:

Hartrevalidatie, Zorg op maat

Voor iedereen met een hartaandoening

Iedereen die in het ziekenhuis opgenomen is geweest of behandeld is aan een hartaandoening zoals angina pectoris/'pijn op de borst', hartinfarct, reanimatie, dotterbehandeling/PCI, omleidingsoperatie/CABG, hartklepoperatie/TAVI, plaatsing ICD of pacemaker, hartfalen, ritmestoornissen, aangeboren hartafwijkingen, harttransplantatie en andere aandoeningen of ingrepen aan het hart krijgt een hartrevalidatieprogramma aangeboden. Het doel hiervan is een spoedig lichamelijk, geestelijk en sociaal herstel. Ervaring leert dat revalidatie waardevol is bij het verwerkingsproces en het leren omgaan van de hartaandoening.

Hartrevalidatie, zorg op maat

Hartrevalidatie is voor jong en oud. Het verkleint de kans op het ontstaan van nieuwe problemen aan het hart. In een periode van zes tot acht weken wordt u geholpen weer grip te krijgen op uw eigen gezondheid en welzijn bij een op maat aangepast programma.

Hartrevalidatie, aanmelding & programma

De hartrevalidatie consulent neemt na aanmelding door uw cardioloog telefonisch contact met u op en plant samen met u een eerste afspraak in.

U start met een fietsinspanningstest en een intakegesprek waarbij ruimte is om uw aandoening, medicatie, risicofactoren en ander welbevinden zoals het (opnieuw) vertrouwen krijgen in het lichaam, het oppakken van werk/hobby en uw rol als partner of ouder te bespreken.

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit verschillende onderdelen:

- **Bewegen:** Het lichamelijke deel van de hartrevalidatie wordt verzorgd door de afdeling fysiotherapie. U doorloopt hier een afwisselend individueel programma van sport (duur en kracht), spel en ontspanningsoefeningen waarbij het opnieuw leren kennen van uw grenzen centraal staat. U traint met verschillende mensen, het streven is één therapeut op twee tot drie mensen waardoor er alle aandacht voor u als persoon is.
- **Mentale ondersteuning:** Samen met lotgenoten bespreekt een psycholoog gedurende twee sessies wat psychosociale reacties na een hartaandoening kunnen zijn en hoe hier mee om te gaan. Ook komen onderwerpen zoals omgaan met slaap, stress en verwerking aan bod.
- **Leefstijl:** Meerdere keren per jaar zijn er voorlichtingsbijeenkomsten over hartaandoeningen en een gezond eetpatroon waarbij de cardioloog en diëtist tijd hebben om vragen te beantwoorden.

Praktische informatie

De kosten voor hartrevalidatie in het ziekenhuis worden vergoed vanuit de basisverzekering. Uw cardioloog wordt op de hoogte gehouden. Voor medische vragen kunt u terecht bij uw huisarts of uw cardioloog.

Vragen over hartrevalidatie

Neem graag contact op met Astrid Reuver, Hartrevalidatie Consulent: bereikbaar op maandag, woensdag en donderdag op 020 - 755 6052 of via a.reuver@zha.nl.

U kunt ook contact opnemen met de afdeling fysiotherapie op 020 - 755 7141, bereikbaar van maandag t/m vrijdag.