

Postinfarct polikliniek

Polikliniek voor voorlichting en interventie bij hartpatiënten.

U heeft een afspraak op de postinfarct polikliniek. Dit kan een telefonische of een fysieke afspraak zijn. Dit staat aangegeven op uw afspraakbevestiging. U bent of was opgenomen in het HagaZiekenhuis op de verpleegafdeling Cardiologie. Hier was u omdat u een (dreigend) hartinfarct en/of een dotterbehandeling heeft gehad. Tijdens deze afspraak zet de verpleegkundig specialist samen met u alle gebeurtenissen nog eens op een rij. Ook beantwoordt hij/zij uw eventuele vragen.

Wat doet een verpleegkundig specialist Cardiologie?

De verpleegkundig specialist is een zeer ervaren verpleegkundige met een masteropleiding. De verpleegkundig specialist combineert verpleegkundige handelingen met medische behandelingen. Denk hierbij aan lichamelijk onderzoek doen en medicijnen voorschrijven. Binnen het Hartcentrum zijn meer verpleegkundig specialisten werkzaam. Zij werken zo nodig onder supervisie van de cardiologen en hebben overleg met de cardioloog.

Wat gebeurt er tijdens uw bezoek aan de postinfarct polikliniek?

De verpleegkundig specialist bespreekt met u hoe het gaat sinds uw ontslag uit het ziekenhuis. Ook de volgende onderwerpen komen ter sprake:

- uw medicijnen en hun mogelijke bijwerkingen;
- leefregels;
- risicofactoren;
- hartrevalidatie;
- andere praktische zaken.

Voor uw afspraak wordt een hartfilmpje (electrocardiogram = ECG) gemaakt en wordt uw bloeddruk gecontroleerd. Tijdens het bezoek verricht de verpleegkundig specialist een kort lichamelijk onderzoek. Tijdens dit onderzoek luistert de verpleegkundig specialist naar uw hart en longen. Wanneer u een telefonische afspraak heeft, zal bij het eerste aan de polikliniek bij de cardioloog of bij het tweede bezoek aan de verpleegkundig specialist het hartfilmpje worden gemaakt. Uw bloeddruk wordt dan ook gemeten.

Wat neemt u mee?

Schrijf voor uw bezoek uw vragen op papier. Neem deze mee, zodat u deze niet vergeet te stellen. Neem ook een overzicht van uw medicijnen mee, deze kreeg u mee bij uw ontslag uit het ziekenhuis. Het is belangrijk om een geldig identiteitsbewijs bij u

te hebben. Bij binnenkomst in het ziekenhuis heeft u deze nodig voor de aanmeldzuil.

Heeft u tussendoor nog vragen? Neem dan contact op met een van de verpleegkundig specialisten Cardiologie.

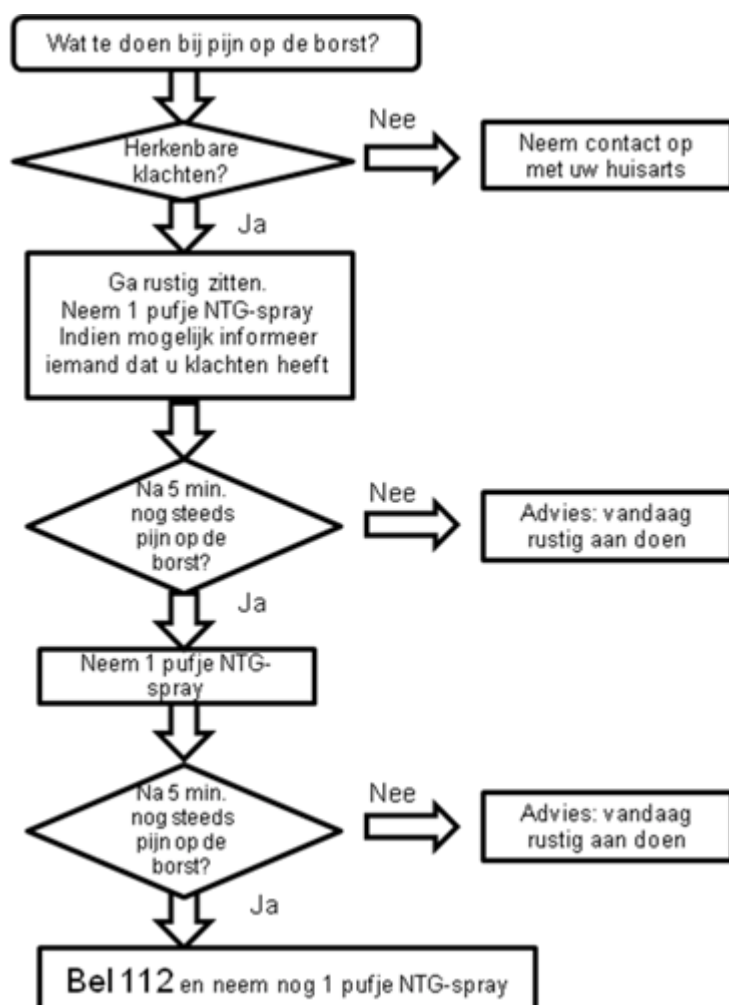
Contactgegevens

De verpleegkundig specialisten van de postinfarct-polikliniek zijn bereikbaar:

- van maandag t/m vrijdag
- van 13.30 uur tot 16.00 uur op telefoonnummer (070) 210 3712
- via email: vipoli@hagaziekenhuis.nl

Wat te doen bij pijn op de borst

- Indien u pijn op de borst heeft, gaat u rustig zitten of liggen.
- Daarna volgt u stap voor stap onderstaande schema.
- Neem bij twijfel contact op met de huisarts.



Hartrevalidatie

“Door de hartrevalidatie heb ik meer plezier gekregen in het bewegen en kan ik over mijn operatie praten. Omdat je in groepsverband traint, heb je contact met lotgenoten. Het gaat nog niet iedere dag zoals ik wil, maar het lijkt steeds beter te gaan. Ik probeer thuis op de hometrainer te fietsen, wandel lekker met mijn hond in het bos en heb mijn dagelijkse leven weer opgepakt.” – de heer Verbeek, patiënt.

Wat zijn hartklachten?

Hartklachten ontstaan door een ziekte aan het hart.

Voorbeelden hiervan zijn een slechte - pompfunctie van het hart, een hartinfarct of een lekkage van de hartklep.

Hartklachten hebben een grote invloed op het leven. Niet alleen op het leven van de persoon met een hartklacht, maar ook voor de naasten. Veel mensen die een hartinfarct of hartoperatie hebben gehad voelen zich onzeker. 'Wat kan ik nog doen?' is een veelgehoorde vraag.

Voor wie?

Voor wie is hartrevalidatie geschikt? Hartrevalidatie is vooral geschikt voor mensen, die:

- een hartinfarct hebben gehad;
- gedotterd zijn;
- geopereerd zijn aan het hart.

Ook mensen met minder vaak voorkomende ziekten van het hart kunnen deelnemen aan hartrevalidatie.

Doel

Doel van de hartrevalidatie is dat u weer een zo goed mogelijke lichamelijke, geestelijke en sociale situatie bereikt.

Behandelteam

Het behandelteam bestaat uit een:

- revalidatiearts
- verpleegkundig specialist
- fysiotherapeut
- bewegingsagoog
- psycholoog
- maatschappelijk werker
- cardioloog
- diëtist.

De cardioloog verwijst u naar de hartrevalidatie van het HagaZiekenhuis. U hebt daar een eerste gesprek met de revalidatiearts of verpleegkundig specialist. Deze persoon wil van u weten waarmee het behandelteam u kan helpen. Ook maakt hij/zij een inschatting van de ernst van uw problemen.

U bepaalt samen met de revalidatiearts of verpleegkundig specialist welke doelen u wilt halen. Tijdens de revalidatie periode hebt u regelmatig overleg met de personen die u behandelen. Wat heeft u al bereikt? Wat moet u nog doen om uw einddoel te halen? Voor de start van het programma moeten de gegevens van een kort geleden gemaakte fietstest beschikbaar zijn. Is deze niet beschikbaar? Dan moet u een fietstest doen.

Wilt u ergens anders revalideren? Dit kan ook. De verpleegkundig specialist of revalidatiearts kan u na de intake doorsturen.

Wat kunt u van het programma verwachten?

Hartrevalidatie helpt u om te gaan met uw hartaandoening door:

- Uw lichamelijke grenzen te kennen en te accepteren.
- Uw inspanningsvermogen groter te maken.
- Voorwaarden te maken om terug te keren in uw werk.
- Voorwaarden te maken om taken in uw huis weer te doen.
- Voorwaarden te maken om uw vrije tijd weer goed door te brengen.
- Uw gevoelens binnen uw relaties en/of sociale omgeving terug te vinden.
- Uw hartklachten een plaats te geven in uw leven.
- Meer te weten te komen over de oorzaak van de hartaandoening en de risicofactoren.

Groepsbehandeling

Het programma, waarbij de modules in groepsvorm gebeuren, bestaat uit verschillende onderdelen. Aan welke onderdelen u deel neemt, hangt af van uw doelen. U kunt ook persoonlijke begeleiding krijgen van een psycholoog of maatschappelijk werker.

Informatiemodule

De informatiemodule geeft u informatie over:

- gezonde voeding;
- lichaamsbeweging;
- de medische behandeling;
- risicofactoren;
- het leven met een hartaandoening.

Deze module vindt 1x in de 4 weken plaats op woensdag van 10 tot 12 uur. Bij deze bijeenkomst is uw partner of betrokken naaste van harte welkom. De informatiemodule is een onderdeel van de behandeling.

FIT-module

Deze module bestaat uit een lichamelijke training. U traint 5 weken lang 2 keer per week. U traint in de ochtend.

U traint op een hometrainer (fiets) of loopband. Ook doet oefeningen om lenig en behendig te blijven. Rek- en strekoefeningen en krachttraining zijn ook onderdeel van de training. Wij stellen het programma af op uw revalidatiedoel(en).

PEP-module basis (Psycho-Educatieve Preventiemodule)

Veel mensen ervaren een hartdoening als een heftige gebeurtenis. U kunt hierdoor van slag raken. Uw emoties kunnen hierdoor tijdelijk in de war zijn. Het kan ook een moment

van nadenken zijn. Dingen op een rijtje zetten. Dit gaat vaak samen met nadenken over uw leven, werk, relaties enzovoorts.

In deze basis PEP module is aandacht voor de thema's "verwerking" en "energiemanagement". In 2 bijeenkomsten kunt u uw verhaal delen en stilstaan bij veranderingen. Ook struikelblokken komen aan de beurt. Daarna gaat u met de anderen op zoek hoe u hiermee kunt omgaan..

Het hangt van uw vraag af of u ook mee kan doen met 1 of 2 keuzemodule(s). Zie hiervoor 'Keuzemodules' verderop in deze folder.

PEP-module basis voor mensen met een ICD

Deze module bestaat uit dezelfde thema's als de hierboven genoemde PEP-module. Die richt zich niet op mensen die leven met een ICD en daardoor klachten hebben. In deze module staan we stil bij veel voorkomende reacties op het dragen van een ICD. Hoe gaat u hiermee om? Ook deelt u uw ervaringen met uw lotgenoten. Deze module bestaat uit 4 bijeenkomsten. Uw partner is hierbij welkom.

Keuzemodules

Stress

Heeft u als revalidant veel stress? Wilt u uw stress oorzaken minderen? Dan kan deze module u misschien helpen. Uitgelegd wordt wat stress is en het verband hiermee met hart- en

vaatklachten. Wij leren u hiermee om te gaan (stressmanagement).

Weer terug naar uw werk

In deze module geven wij u informatie over wet- en regelgeving rondom werkhervatting. Ook geven wij u advies hoe u uw werk weer kunt opbouwen.

Individuele begeleiding

Willen u en/of uw partner uw problemen persoonlijk bespreken? Bijvoorbeeld met een maatschappelijk werker of psycholoog? Geef dit dan aan bij één van uw artsen of therapeuten.

Zelf oefenen

Het is belangrijk dat u ook thuis oefent door voldoende te bewegen. Het gaat er namelijk om dat u de nieuwe manieren en technieken in uw eigen leven leert gebruiken. Tijdens het programma krijgt u hierover meer informatie.

Duur revalidatie

Het programma Hartrevalidatie verschilt van patiënt tot patiënt. Dit hangt af van het aantal modules dat u volgt. Natuurlijk wilt u een zo goed mogelijk resultaat. Het is daarom belangrijk dat u aan het hele programma voor u meedoet.

Diëtiste

De diëtiste geeft informatie over voeding tijdens de algemene informatiebijeenkomst. Helaas hebben we geen mogelijkheid om in het ziekenhuis afspraken te maken met een diëtist. Wilt u toch meer informatie over gezonde voeding en/of afvallen? Maak dan zelf een afspraak met een diëtist bij u in de buurt.

Meer informatie?

Nederlandse Hartstichting
Postbus 300 2501 CH Den Haag
Tel.(070) 315 5555
www.hartstichting.nl

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

108719022023