

Hartrevalidatie

In overleg met uw behandelaar doet u mee aan hartrevalidatie. Tijdens dit programma werkt u aan uw conditie, leert u uw grenzen beter kennen en krijgt u ondersteuning bij een gezonde leefstijl na een hartaandoening. U doet dit stap voor stap, onder begeleiding van verschillende zorgprofessionals die samen met u aan uw herstel werken.

In deze folder leest u wat hartrevalidatie precies inhoudt, hoe uw eerste afspraak verloopt en wat u kunt verwachten van het intakegesprek en de fietstest. Daarna leggen we uit welke onderdelen het programma bestaat, hoe de trainingen eruitzien en welke ondersteuning u tijdens het traject krijgt. Tot slot vindt u informatie over het vervolg na uw revalidatie en de belangrijkste contactgegevens.

Waar meldt u zich?

Wanneer u naar het HagaZiekenhuis komt voor de hartrevalidatie, meldt u zich bij een van de aanmeldzuilen in de centrale hal. Neem hiervoor een geldig identiteitsbewijs mee, zoals een paspoort, identiteitskaart of rijbewijs. Na het aanmelden komt er een bon uit de aanmeldzuil. Op deze bon staat waar u moet zijn.

Het intakegesprek en de fietstest vinden plaats op de polikliniek Cardiologie. Voor de fysiotherapie (FIT-module) en de groepsbijeenkomsten (PEP-module) volgt u route E.01 op de begane grond. Daar scant u uw bon bij de zuil en kunt u plaatsnemen op de blauwe bank voor de balie.

Intakegesprek en fietstest

Voordat u start met de hartrevalidatie, heeft u een intakegesprek en een fietstest. We plannen deze afspraken zo veel mogelijk op dezelfde dag, maar dat is niet altijd mogelijk.

Het intakegesprek voert u met een verpleegkundig consulent. In dit gesprek bespreken we uw klachten, uw dagelijkse activiteiten, hoe u zich voelt en welke medicijnen u gebruikt. Via het patiëntenportaal heeft u vooraf vragenlijsten ontvangen; het is prettig als u deze thuis alvast invult. Neem ook een actuele medicijnlijst mee, of uw medicijnen zelf.

U doet ook een fietstest. Met deze test bepalen we uw conditie, functioneren van uw hart en uw startniveau. Na het intakegesprek en de fietstest ontvangt u van de verpleegkundig consulent de afspraak voor een intakegesprek bij de fysiotherapie

FIT-module

De FIT-module is het onderdeel van de hartrevalidatie waarin u werkt aan uw lichamelijke herstel. Tijdens de intake bij de fysiotherapeut bespreekt u uw doelen en wordt er een persoonlijk trainingsplan opgesteld. U krijgt daarbij uitleg over hoe de trainingen eruitzien en wat u tijdens het traject kunt verwachten.

Doelen van de FIT-module

In de FIT-module kan u werken aan:

- het leren herkennen van uw grenzen
- het omgaan met lichamelijke beperkingen
- het verminderen van angst of onzekerheid bij inspanning
- het verbeteren van uw inspanningsvermogen
- het ontwikkelen en behouden van een actieve leefstijl

Deze doelen helpen u om in uw dagelijks leven weer zo goed mogelijk te kunnen functioneren.

Hoe ziet een training eruit?

Tijdens de FIT-module traint u in een groep van maximaal tien personen. Het aantal trainingen en de tijden wordt met u besproken tijdens de intake. Een training ziet er als volgt uit:

- Een training duurt ongeveer 75 minuten.
- U wordt begeleid door twee therapeuten.
- De training bestaat uit verschillende onderdelen, zoals conditietraining, krachttraining, ontspanningsoefeningen en korte uitleg over bewegen.
- Tijdens de eerste twee trainingen meten we uw bloeddruk vóór en na afloop.
- Tijdens elke training houden we uw hartslag bij met een hartslagband.
- Halverwege het traject heeft u een kort evaluatiegesprek met de fysiotherapeut om uw voortgang te bespreken. Dit is aansluitend aan een training.

Voorafgaand aan de training kunt u zich omkleden in de kleedruimte bij de fysiotherapie.

Belasting en belastbaarheid

Tijdens de revalidatie is het belangrijk dat er een goede balans is tussen wat u doet (belasting) en wat u aankunt (belastbaarheid). U mag moe worden van inspanning; dat hoort bij het opbouwen van conditie. Het is echter niet de bedoeling dat u oververmoeid raakt. Soms merkt u direct dat u te veel heeft gedaan, maar klachten kunnen ook een dag later optreden.

Wissel inspanning daarom goed af met rust en verdeel activiteiten zo nodig over de dag of de week.

Geef het altijd aan als u zich niet goed voelt, bijvoorbeeld bij duizeligheid, misselijkheid of pijn op de borst. Meld het ook vóór de training als uw medicatie is aangepast of wanneer u uw medicijnen bent vergeten in te nemen.

Mate van inspanning: de RPE-schaal

Tijdens de trainingen gebruiken we de RPE-schaal om samen te bepalen hoe zwaar de inspanning voor u voelt. RPE is een Engelse afkorting en staat voor Rating of Perceived Exertion, in het Nederlands betekent dit: 'hoe zwaar u de inspanning ervaart'. Het gaat hierbij om uw eigen gevoel tijdens het bewegen, niet om wat anderen aangeven. U beoordeelt bijvoorbeeld hoe snel u ademt, hoe uw spieren aanvoelen en of u nog kunt praten tijdens de oefening.

De RPE-schaal helpt u om:

- uw inspanning te doseren
- beter naar uw lichaam te luisteren

- uw grenzen te leren kennen
- angst voor inspanning te verminderen
- in te schatten of uw hartslag past bij uw inspanning

De RPE-schaal helpt u om:

De RPE-schaal helpt u om:

- uw inspanning te doseren
- beter naar uw lichaam te luisteren
- uw grenzen te leren kennen
- angst voor inspanning te verminderen
- in te schatten of uw hartslag past bij uw inspanning

0	Rust	Manier van praten:
1	Zeer zeer licht	Er kan gemakkelijk gepraat en gelachen worden
2	Zeer licht	tijdens de inspanning
3	Licht	Na enkele zinnen is een korte adempauze nodig
4	Matig	Na enkele woorden is een korte adempauze nodig
5	Gemiddeld	Alleen nog korte woorden of klanken kunnen uiten
6	Enigzins zwaar	
7	Vrij zwaar	
8	Zwaar	
9	Zeer zwaar	
10	Maximaal	

PEP-module

Naast het lichamelijke herstel besteden we binnen de hartrevalidatie ook aandacht aan uw mentale herstel, zoals uw emoties, gedachten en hoe u zich van binnen voelt. Na een hartincident, zoals een hartinfarct of een dotterbehandeling, kunnen veel mensen uit balans raken. Gevoelens van verdriet, angst, boosheid of somberheid komen regelmatig voor en kunnen invloed hebben op uw dagelijks leven en uw herstel.

Daarom bieden we binnen de hartrevalidatie de PEP-module aan. PEP staat voor Psycho-Educatieve Preventie: een module waarin u informatie, oefeningen en praktische handvatten krijgt om beter om te gaan met uw gedachten, gevoelens en de veranderingen die u ervaart na een hartaandoening.

Wat komt er aan bod in de PEP-module?

De PEP-module bestaat uit twee bijeenkomsten van ieder twee uur en wordt gegeven door een medisch maatschappelijk werker of een medisch psycholoog. De bijeenkomsten zijn interactief en u ontmoet ook andere patiënten die een vergelijkbare ervaring hebben gehad.

Bijeenkomst 1

1. Verwerking: U staat stil bij wat u heeft meegemaakt en welke emoties dit bij u oproept. Er is ruimte om uw ervaringen te delen en te bespreken wat de impact is geweest op uw leven.
2. Energie en energiemanager: U leert hoe u uw energie beter kunt verdelen, hoe u signalen van overbelasting herkent en hoe u uw belastbaarheid rustig kunt opbouwen.

Bijeenkomst 2

1. Stress en stressmanagement: U krijgt uitleg over wat stress met uw lichaam doet en hoe u spanning op tijd kunt herkennen en verminderen.
2. De vier G's: gebeurtenis, gedachten, gevoel en gedrag: U leert hoe uw gedachten invloed hebben op uw gevoelens en gedrag, en hoe u dit kunt herkennen en bijsturen.
3. Terugvalpreventie: U leert signalen van terugval herkennen en wat u kunt doen om klachten tijdig op te vangen.

Waar helpt de PEP-module bij?

De PEP-module ondersteunt u bij het omgaan met de emoties en veranderingen die na een hartaandoening kunnen ontstaan. U leert beter begrijpen wat u voelt en waarom u op bepaalde situaties reageert zoals u doet. Ook krijgt u handvatten om duidelijke grenzen te stellen, helpende gedachten te versterken en spanning tijdig te herkennen. Dit kan u bijvoorbeeld helpen om minder hoge eisen aan uzelf te stellen, beter te communiceren met de mensen om u heen of in lastige situaties rustiger te blijven. De informatie en oefeningen helpen u om deze inzichten ook thuis toe te passen.

Aanwezigheid

Voor een goed resultaat is het belangrijk dat u beide bijeenkomsten volgt. Kunt u een keer niet komen, bijvoorbeeld door ziekte? Laat dit dan zo snel mogelijk weten. De telefoonnummers vindt u onderaan de folder.

Na uw revalidatie

Als u klaar bent met het revalidatieprogramma in het HagaZiekenhuis, betekent dat niet dat uw herstel stopt. De conditie en kracht die u heeft opgebouwd, blijven alleen op peil als u blijft bewegen en uw leefstijl blijft volhouden.

U wordt daarom gestimuleerd om na de hartrevalidatie actief te blijven. Denk aan wandelen, fietsen, zwemmen, sportschool, groepslessen of andere vormen van beweging die goed bij u passen. Ook kunt u samen met uw zorgverleners kijken wat voor u een passend vervolg is.

Het is normaal dat het even zoeken is naar een manier die bij uw dagelijks leven past. De handvatten die u heeft gekregen tijdens de FIT- en PEP-modules kunnen u helpen om dit vol te houden.

Contact en afmelden

Heeft u vragen over uw revalidatie of kunt u een afspraak niet nakomen? Neem dan contact op met het juiste onderdeel.

FIT-module (fysiotherapie)

Voor het wijzigen of afmelden van trainingen:

- op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur
- telefoon: (070) 210 2392

PEP-module

Voor het wijzigen of afmelden van de PEP-bijeenkomsten:

- op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur
- telefoon: (070) 210 2082

Vragen aan de verpleegkundig consulent

Voor algemene vragen of klachten over de hartrevalidatie:

- telefoon: (070) 210 1608
- e-mail: hartrevalidatieteam@hagaziekenhuis.nl

We kijken ernaar uit u te begeleiden tijdens uw revalidatie en ondersteunen u graag bij uw herstel.

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.

587424122025