

Hartrevalidatie

Het doormaken van een hartziekte is voor iedereen anders. Voor velen is het een ingrijpende gebeurtenis. Niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel kunt u geraakt zijn door hetgeen u is overkomen.

Na uw opname in het ziekenhuis volgt een periode van lichamelijk en emotioneel herstel. In deze periode ontstaan ook veel vragen. Om deze te beantwoorden en om u te helpen uw leven weer zo goed mogelijk op te pakken, biedt VUmc een poliklinisch hartrevalidatieprogramma aan. Dit programma bestaat uit een:

- voorlichtingsmodule
- bewegingsmodule

Indien nodig is individuele begeleiding door een maatschappelijk werker of een psycholoog mogelijk. Dit kan eventueel ook samen met uw partner.

Voorlichtingsmodule

Gedurende de periode van herstel pakt u geleidelijk aan uw dagelijkse activiteiten weer op. Mogelijk is een aanpassing van uw levenswijze gewenst. Deze periode kan soms minder soepel verlopen dan u had verwacht, zowel in emotionele als in praktische zin. Door voorlichting, begeleiding en lotgenotencontact willen wij u helpen deze periode wat makkelijker te doorstaan.

De module is erop gericht:

- u goed te informeren over uw ziekte
- u inzicht te geven in een gezonde levensstijl
- u te ondersteunen in veranderingen die u in uw leven moet of wilt toepassen
- u emotioneel te ondersteunen
- uw zelfvertrouwen te vergroten
- u te begeleiden bij het hervatten van uw sociale en maatschappelijke activiteiten
- uw genezings- en verwerkingsproces te observeren en indien nodig extra zorg te bieden.

Ongeveer zes weken na ontslag uit het ziekenhuis volgt u de voorlichtingsmodule. Deze module bestaat uit drie bijeenkomsten van anderhalf uur. Ze worden eenmaal per week, gedurende drie opeenvolgende weken aangeboden. Zij vinden plaats op dinsdag tussen 13.00 en 14.30 uur. De bijeenkomsten worden respectievelijk verzorgd door een arts, een medisch psycholoog/maatschappelijk werker en een fysiotherapeut/diëtist. Uw partner of een direct betrokkene is van harte welkom de bijeenkomsten ook bij te wonen.

Bewegingsmodule

Tijdens de periode van herstel is het wenselijk om geleidelijk aan uw activiteiten te hervatten en uw conditie op het gewenste niveau te brengen. Voor sommige mensen betekent dit zelfs een actievere levensstijl. Met de bewegingsmodule wordt u begeleid om deze doelen te bereiken.

Het doel van de module is:

- optimaliseren van het inspanningsvermogen
- het leren kennen van uw grenzen
- het stimuleren van 'het bewegen'
- het vergroten van uw zelfvertrouwen
- het kennismaken met ontspanningsoefeningen
- het observeren van het genezingsproces de eerste weken na ontslag uit het ziekenhuis.

De gemiddelde duur van de bewegingsmodule is zes weken. U komt dan tweemaal per week

een uur trainen in de oefenzaal van de polikliniek revalidatie. Het programma bestaat onder andere uit fietstraining, circuittraining, balspel, kennismaking met ontspanningsoefeningen en zwemmen.

Voordat u begint met de bewegingsmodule doet u een inspanningstest. Uw afspraak hiervoor krijgt u thuis toegestuurd.

Als u een operatie hebt ondergaan, zal u wat later beginnen met de bewegingsmodule. De reden hiervoor is dat de borstbeen goed moet genezen. Tijdens het genezingsproces mag het borstbeen niet te zwaar belast worden.

De tijden van de bewegingsmodule zijn op maandag en donderdag van 15.30 tot 16.30 uur of op dinsdag en vrijdag van 8.30 tot 9.30 uur.

Aanmelding

Aanmelding bij het hartrevalidatieteam geschiedt door de cardioloog. Dat kan na ontslag uit het ziekenhuis of na een bezoek aan de polikliniek. In beide gevallen krijgt u daarna via de verpleegkundig coördinator hartrevalidatie toegestuurd:

- de informatiefolder
- de uitnodiging voor de voorlichtingsbijeenkomsten
- de vragenlijsten ten behoeve van de intake, die apart gepland wordt door de afdeling revalidatiegeneeskunde. Zij zullen u telefonisch benaderen om een afspraak voor een intakegesprek met u te maken. U krijgt hiervan een schriftelijke bevestiging thuisgestuurd.

Intake

Ongeveer vier tot zes weken na ontslag uit het ziekenhuis wordt u opgeroepen voor een intakegesprek.

De intake wordt gedaan door een fysiotherapeut en een verpleegkundige die tevens de coördinator is van de hartrevalidatie.

Tijdens de intake worden persoonlijke gegevens die relevant zijn voor uw hartrevalidatie genoteerd en worden uw risicofactoren voor hart- en vaatziekten in kaart gebracht. Daarnaast zullen wij samen met u kijken naar wat u wilt bereiken met uw revalidatieprogramma. Er zullen revalidatiedoelen worden opgesteld. Het intakegesprek zal ongeveer 45 minuten duren. Na het afronden van het intakegesprek krijgt u uw afspraken voor de trainingen.

Voordat u op de intake komt krijgt u twee vragenlijsten toegestuurd. Deze vragenlijsten zijn bedoeld om ons inzicht te geven in uw emotioneel/ psychisch welbevinden. Wij vragen u om deze vragenlijsten thuis in te vullen en deze mee te nemen als u voor uw intake komt. Indien uit uw antwoorden op de vragenlijsten blijkt dat extra zorg wenselijk is, zullen wij dit met u bespreken.

Het effect van een hartrevalidatieprogramma

Uit onderzoek is gebleken dat deelname aan een hartrevalidatie- programma het risico op nieuwe hart- en vaatproblemen vermindert en een positief effect kan hebben op uw conditie en op uw psychisch en sociaal functioneren. Ook het omgaan met lotgenoten, mensen die net als u aan het revalideren zijn vanwege hun hartziekte, kan herstelbevorderend werken. Doorgaans worden deze contacten als prettig en ondersteunend ervaren.

Follow up

Nadat u het revalidatieprogramma doorlopen heeft, zal u ongeveer een jaar na datum gevraagd worden om de vragenlijsten die u vóór de intake hebt ingevuld en na het beëindigen van uw revalidatieprogramma hebt ingevuld, opnieuw in te vullen. De vragenlijsten zullen u worden toegestuurd. Indien uit uw antwoorden op de vragenlijsten blijkt dat extra zorg wenselijk is, geven wij dit door aan uw huisarts.

Praktische informatie

- De kosten worden vergoed door uw zorgverzekeraar.
- Uw cardioloog is op de hoogte van uw deelname en wordt bij het beëindigen van de revalidatie geïnformeerd over de behaalde resultaten, evenals uw huisarts.

Vragen

- Nadere informatie over de bewegingsmodule kunt u verkrijgen bij: VUmc polikliniek revalidatie: sectie fysiotherapie -1 receptie B
Telefoon (020) 444 0466.
- Bij onduidelijkheden of vragen kunt u bellen met Tanja Dornford, Annelies Jansen of Irma Jonkers tijdens het telefonisch spreekuur van de coördinator hartrevalidatie, tel (020) 444 2074, dinsdag tussen 9.00 en 10.00 uur
e-mail: hartrevalidatie.info@VUmc.nl