

# Dagboek hartrevalidatie



# Voorwoord

Beste hartrevalidant,

Dit is uw eigen hartrevalidatie dagboek. Hierin kunt u allerlei informatie vinden over uw poliklinische hartrevalidatie.

U kunt in dit dagboek de vorderingen van uw eigen revalidatie bijhouden.

De bedoeling van dit dagboek is dat alle noodzakelijke gegevens overzichtelijk te vinden zijn voor uw behandelaars en voor uzelf.

Het is daarom belangrijk dat u dit dagboek altijd meeneemt als u komt revalideren.

Daarnaast is er belangrijke informatie te vinden die u op weg kan helpen als uw revalidatie bij ons is afgerond.

Wij wensen u veel succes en plezier toe gedurende uw revalidatie!

De werkgroep bestaat uit:

Cardioloog

Diëtist

Teamleider afdeling Cardiologie

Aandachtsfunctionaris verpleegafdeling Cardiologie

Fysiotherapeut

Klinisch psycholoog

Medisch Maatschappelijk werk

Gespecialiseerd verpleegkundige cardiologie / hartrevalidatiecoördinator

## **Inhoud dagboek hartrevalidatie**

Persoonlijke gegevens	Pagina 4
Overzicht onderdelen hartrevalidatie	Pagina 5
Planning informatieprogramma	Pagina 7
Hartrevalidatie doelen	Pagina 8
Bewegingsprogramma	Pagina 9
Hartrevalidatie coördinatoren	Pagina 11
Inhoud informatiebijeenkomsten	Pagina 12
Informatie over stoppen met roken	Pagina 16
Follow-up en post-revalidatiegroepen	Pagina 17
Tabel trainingsgegevens	Pagina 18

## Persoonlijke gegevens

Patiënten sticker

Revalidatienummer: .....

Cardioloog: .....

Diagnose: .....

Medicatieoverzicht: .....

## **Overzicht onderdelen hartrevalidatie**

### **Aanmelden hartrevalidatie**

U bent door uw cardioloog of de gespecialiseerd verpleegkundige doorverwezen voor hartrevalidatie. Voordat u mag starten met de revalidatie moet u een fietstest doen. Daarna geeft de cardioloog akkoord voor de revalidatie. Voor het vaststellen van uw persoonlijke revalidatieprogramma en doelen wordt u gevraagd voor de intake vragenlijsten in te vullen in het computerprogramma MyCARDSS.

### **Belastingstest**

Vóór aanvang van de hartrevalidatie zal een belastingstest (inspanningsonderzoek op de fiets) onder verantwoordelijkheid van de cardioloog plaatsvinden. Het doel hiervan is het bepalen van de belastbaarheid van uw hart. Aan de hand van deze waarden kunnen wij u op uw niveau begeleiden.

### **Groepsintake**

De intake vindt plaats in groepsverband in het Hartrevalidatiecentrum.

Uw startdatum is afhankelijk van uw aandoening en behandeling maar is gemiddeld tussen de 2 tot 6 weken na ontslag.

Tijdens de intake wordt uitleg gegeven over het revalidatietraject.

Ter beoordeling of u in aanmerking komt voor een individuele afspraak zal de diëtist tijdens de intake diverse metingen doen.

De uitkomsten van de vragenlijsten welke u heeft ingevuld via het computerprogramma MyCARDSS worden, individueel, met u besproken tijdens de intake door één van de hartrevalidatiecoördinatoren. Hieruit volgt uw persoonlijke revalidatieprogramma en uw doelen.

Ook zult u tijdens de intake trainen met een fysiotherapeut. Deze zal u ook informatie geven over het bewegingsprogramma. Neemt u dus sportkleding mee naar de intake.

## **Bewegingsprogramma**

Het bewegingsprogramma is een groepsprogramma gericht op verbetering van de lichamelijke conditie. U komt twee keer per week trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Deze trainingen in groepsverband zorgen voor een optimale conditie en leren u om te gaan met uw aandoening tijdens lichamelijke inspanning.

Bent u verhinderd voor een training? Bel dan met het Hartrevalidatiecentrum via 010 290 25 00. Bij geen gehoor, graag voicemail inspreken.

## **Informatieprogramma**

Naast het bewegingsprogramma zijn er ook informatiebijeenkomsten. Bij deze drie bijeenkomsten is ook uw partner of directe betrokkene welkom. Tijdens de bijeenkomsten krijgt u informatie over de gevolgen van uw hartaandoening, de risicofactoren en een gezonde leefwijze.

De bijeenkomsten worden verzorgd door de cardioloog, diëtist, klinisch psycholoog en medisch maatschappelijk werker.

De planning van deze informatiemodules vindt u verderop in dit dagboek.

## **Leefstijlprogramma / PEP-module**

Tijdens het revalidatietraject wordt met u besproken of u aan dit programma deelneemt. In dit programma staan twee dingen centraal: het herstellen van het emotionele evenwicht en het leren omgaan met een hartziekte. Het leefstijlprogramma biedt intensieve begeleiding aan revalidanten met: aanhoudende klachten als angst, somberheid of perfectionisme, problemen bij stoppen met roken en problemen bij het omgaan met spanningen en stress.

## **Eindgesprek en nazorg**

Na uw laatste training wordt u opnieuw gevraagd vier vragenlijsten in te vullen. Wij willen hierbij meten hoe de revalidatie is verlopen en of uw doelen behaald zijn. Dit zullen we tijdens het eindevaluatiegesprek met u doornemen. Het eindevaluatiegesprek vindt enkele weken na het einde van uw revalidatie plaats, in combinatie met een afsluitende belastingstest en een afspraak bij uw cardioloog.

## Planning informatieprogramma

### 1. Bijeenkomst Cardioloog:

Datum: .....

Tijd: .....

### 2. Bijeenkomst Diëtist:

Datum: .....

Tijd: .....

### 3. Bijeenkomst Psychosociale dienst:

Datum: .....

Tijd: .....

Alle bijeenkomsten worden gehouden in het Auditorium van het Ikazia Ziekenhuis. Een kwartier voor aanvang kunt u koffie/thee krijgen in het personeelsrestaurant. Dit bevindt zich naast het Auditorium.

Op pagina 12 t/m 15 in dit dagboek vindt u meer informatie over de inhoud van deze informatiebijeenkomsten.

## Hartrevalidatie doelen

### Deelgebied Fysiek:

- Leren kennen van fysieke grenzen
- Leren omgaan met fysieke beperkingen
- Optimaliseren inspanningsvermogen
- Overwinnen angst voor inspanningen

### Deelgebied Psychisch / Sociaal:

- Herwinnen emotioneel evenwicht
- Functioneel omgaan hartziekte
- Emotioneel evenwicht binnen relatie / sociale omgeving
- Hervatting werk
- Hervatting vrijetijdsbesteding / huishoudelijke taken
- Hervatting rol gezin / sociale relaties

### Deelgebied Risicoprofiel / Risicogedrag:

- Bekendheid met de aard van de ziekte en de risicofactoren
- Stoppen met roken
- Ontwikkelen van actieve leefstijl gericht op de beweegnorm
- Ontwikkelen van een gezond voedingspatroon
- Optimaliseren gewicht
- Optimaliseren bloeddruk
- Optimaliseren diabetes
- Optimaliseren cholesterol

### Eventuele individuele afspraken:

- Diëtiste
- Psycholoog
- Maatschappelijk werker
- Stoppen met roken poli



## Bewegingsprogramma

Tijdens het trainen in de fitness wordt er gebruikt gemaakt van uw trainingspols en traint u met een hartslagmeter om. De trainingspols is de minimale hartslag bij inspanning die u moet behalen. Er wordt getraind met de trainingspols, zodat ieder op zijn eigen niveau aan het trainen is.

De trainingspols wordt berekend vanuit de maximale fietstest.

Deze trainingspols staat genoteerd bovenaan pagina 18 van dit dagboek.

Schema	minuten
I	05 – 05 – 05 – 05
II	07 – 07 – 07 – 07
III	06 – 10 – 06 – 06
IV	10 – 10 – 10 – 05

### Eventuele trainingsschema's:

Tussendoor neemt u voldoende rust: minimaal 2 minuten voordat u aan de volgende minuten begint. Tijdens het trainen is het belangrijk om uw eigen grenzen te bepalen en u niet te laten beïnvloeden door de groep.

### Ontspanning

Naast de sport-/spel- en fitnessactiviteiten wordt er één keer ontspanningstherapie gegeven. Ook wordt er de mogelijkheid geboden om naar behoefte meerdere keren ontspanningstherapie te krijgen.

## De Borgschaal

Is een hulpmiddel voor de patiënt om de zwaarte van een lichamelijke inspanning en de mate van vermoeidheid in te schatten

BORGSCHAAL		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Geef tijdens de lichaamsbeweging aan hoe zwaar u de belasting vindt;

De ervaren zwaarte hangt voornamelijk af van de mate van inspanning en vermoeidheid in de spieren en het gevoel van buiten adem zijn;

Bekijk de score van 6–20;

6 betekent geen enkele belasting, 20

betekent maximale belasting;

Probeer uw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven, zonder te overwegen hoe zwaar de belasting werkelijk is;

Over –of onderschat uzelf niet. Alleen uw eigen gevoel is belangrijk, niet wat andere mensen aangeven;

Kijk naar de schaal en beschrijvingen, kies een getal (6–20).

Normale verschijnselen bij inspanning zijn:

Zweten;

Moe worden;

Roodheid;

Verhoogde hartslag;

Verhoogde bloeddruk.

Verschijnselen van cardiale overbelasting bij inspanning zijn:

Pijn op de borst;

Kortademig en/ of moeheid die

niet overeenkomt met de

geleverde inspanning;

Snelle hartfrequentie niet

evenredig aan de geleverde

inspanning;

Abnormale stijging of daling van

bloeddruk;

Duizeligheid;

Flauwvallen.

## **Hartrevalidatiecoördinatoren**

Binnen de werkgroep hartrevalidatie zijn er hartrevalidatiecoördinatoren werkzaam.

Dit zijn gespecialiseerd verpleegkundigen cardiologie en enkele fysiotherapeuten.

De hartrevalidatiecoördinatoren zijn nauw betrokken bij de hartrevalidatie. Zij zijn verantwoordelijk voor de intake, doelenbespreking, eindmeting en eindevaluatie.

Ook organiseren en coördineren zij de gehele organisatie rondom de hartrevalidatie.

Zij zijn uw aanspreekpunt tijdens het revalidatietraject en bereikbaar op de onderstaande telefoonnummers:

### **Hartrevalidatiecoördinator:**

**T** 010 290 20 83

### **Fysiotherapeuten:**

**T** 010 290 25 00

Of stuur een mail naar:

hartrevacoordinator@ikazia.nl

# Inhoud informatiebijeenkomsten

## Informatiebijeenkomst Diëtist



### Schijf van 5

- 1. Gevarieerd**
- 2. Niet te veel & Beweeg**
- 3. Minder verzadigd vet**
- 4. Veel groente, fruit en brood**
- 5. Veilig**

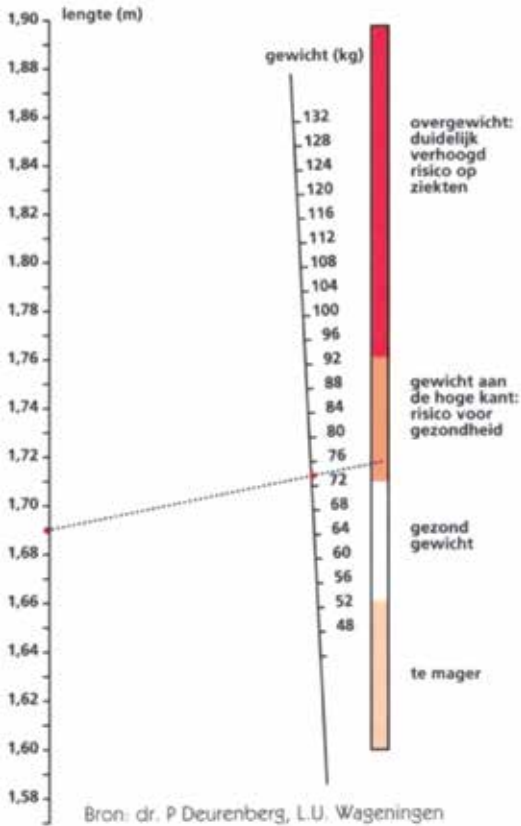
### Gezonde aandachtspunten

Let voor uw gezondheid en gewicht op de volgende punten:

- Eet per dag 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 keer iets tussendoor.
- Kies bij voorkeur volkorenbrood.
- Eet voldoende groente en fruit.
- Besmeer boterhammen met halvarine en gebruik voor de warme maaltijd margarine uit een kuipje, vloeibaar bak- en braadvet of olie.
- Gebruik mager vlees, magere (melk)producten en 20+ of 30+ kaas.
- Eet twee keer per week vette vis.
- Kies voor dranken die geen calorieën bevatten, zoals water, koffie en thee (zonder suiker en melk) of frisdranken zonder calorieën.
- Aanbevolen wordt om niet meer dan maximaal één (vrouwen) of twee (mannen) glazen alcohol per dag te drinken.
- Wees zuinig met zout.

Bron: Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

## Hoe gezond is uw gewicht?



Lengte: ..... cm  
 Gewicht: ..... kg

BMI: .....

Middelomtrek: ..... cm

Streefwaarden:

BMI: 20–27.5 kg/m<sup>2</sup>

Middelomtrek:

- Vrouwen ≤ 88 cm
- Mannen ≤ 102 cm

Ook al heeft u een gezond gewicht, dan nog blijft gezond eten belangrijk. Bovenstaande streefwaarden zijn een richtlijn. Uw persoonlijke meetresultaten zullen samen met uw cholesterolwaarden worden beoordeeld. De diëtist zal bekijken of u in aanmerking komt voor een individueel consult bij de afdeling Diëtetiek.

Er is ook altijd de mogelijkheid om via de informatiebijeenkomst algemene informatie over voeding bij hart- en vaatziekten te verkrijgen.

## **Informatie bijeenkomst Psychosociale dienst**

Tijdens deze bijeenkomst wordt er door de afdelingen maatschappelijk werk en klinische psychologie uitleg gegeven over psychologische processen na een hartaandoening.

Deze processen kunnen het genezingsproces of terugkeer naar de oude situatie in de weg staan. U kunt hierbij denken aan stress, ongerustheid en de rol van de partner en omgeving. Ook wordt er informatie gegeven over werkhervatting met daarbij enkele tips.

Daarnaast worden er twee films getoond en nabesproken die ontwikkeld zijn door de Hartstichting. Deze films gaan over hoe de beleving kan zijn na het krijgen van een hartaandoening.

Deze bijeenkomst is interactief en iedereen mag op zijn of haar wijze reageren op de gespreksonderwerpen of vragen stellen.

## **Verwijzing naar de psycholoog**

Vanuit de vragenlijsten die u bij de intake invult, volgt een advies of u baat zou kunnen hebben bij psychologische begeleiding. Tijdens de doelenbespreking zal dit advies met u worden besproken. Als u wordt verwezen vindt er een intake plaats bij één van de psychologen verbonden aan het hartrevalidatieteam. Samen met de psycholoog onderzoekt u welke problemen er zijn en op welke manier die het beste kunnen worden aangepakt. Tijdens de intake wordt ook gekeken of de psycho-educatieve preventiemodule (PEP) bij uw doelen aansluit en of u daarvoor in aanmerking komt.

## **Psycho educatieve preventiemodule (PEP)**

De PEP-module bestaat uit vier werkgroepbijeenkomsten waarin intensief aandacht wordt besteed aan het leren omgaan met de hartziekte en het veranderen van leefgewoonten zoals stoppen met roken, goede voeding en stressmanagement. Bij de doelenbespreking met de hartrevalidatiecoördinator zal naar voren komen of u in aanmerking komt voor de PEP-module. Wanneer u hiervoor in aanmerking komt, volgt er een intakegesprek bij de psycholoog .

## **Verwijzing naar Medisch Maatschappelijk werk**

Vanuit de vragenlijsten die u bij de intake invult, volgt een advies of u baat zou kunnen hebben bij begeleiding vanuit het maatschappelijk werk. Tijdens de doelenbespreking zal dit advies met u worden besproken. Wanneer u wordt verwezen vindt er een intake plaats bij één van de maatschappelijk werkers verbonden aan het hartrevalidatieteam.

Zij kunnen u begeleiding bieden en adviseren rondom onderwerpen als: acceptatie van de hartaandoening en eventuele blijvende beperkingen, begeleiding bij problemen in het sociaal functioneren, werkhervatting en begeleiding van partner en/of naasten.

## **Informatiebijeenkomst cardioloog**

Tijdens deze bijeenkomst wordt op informele wijze ingegaan op de medische achtergrond van uw hartziekte. Op een voor iedereen begrijpelijke wijze wordt aandacht besteed aan:

- oorzaken en ontstaan van het aderverkalkingproces;
- wat is Angina Pectoris en wat is een hartinfarct;
- preventie;
- risicofactoren / risicogedrag;
- medicatie en veelvoorkomende bijwerkingen.

Ten slotte is er de gelegenheid om vragen te stellen rondom uw ziekte, waarbij vooral gelet wordt op die dingen die ook voor anderen van belang kunnen zijn.

## Informatie over stoppen met roken

Het is mogelijk om zowel in het Ikazia Ziekenhuis als in het Maastricht Ziekenhuis begeleid te worden bij het stoppen met roken. De mogelijkheden hiervoor kunt u navragen bij één van de hartrevalidatiecoördinatoren.

Enkele websites over hulp bij het stoppen met roken:

[www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)

[www.hartenziel.nl](http://www.hartenziel.nl)

(Kijk onder 'e-coaching' bij 'Trajecten: stoppen met roken'. Dit is een gratis online cursus.)

[www.allesoverstoppenmetroken.nl](http://www.allesoverstoppenmetroken.nl)





## **Follow up en postrevalidatie beweging**

### **Follow up**

Wij willen u erop wijzen dat in het kader van nazorg u tot een jaar na het eindigen van uw hartrevalidatietraject contact op kunt nemen met de hartrevalidatiecoördinatoren.

Dit betreft echter alleen vragen die betrekking hebben op het gevolgde hartrevalidatietraject.

### **Postrevalidatie beweging**

Nadat u het revalidatieprogramma bij ons in het ziekenhuis heeft gevolgd hopen wij u te hebben overtuigd van het belang om voldoende te bewegen.

Om een vervolg te geven aan het ingezette bewegingsprogramma, adviseren wij u om op onderstaande website op zoek te gaan naar sportadressen bij u in de buurt.

[www.beweegzoeker.nl](http://www.beweegzoeker.nl)

Via deze beweegzoeker vindt u de ruim 250 sportorganisaties die zijn aangesloten bij De Hart&Vaatgroep. Deze verenigingen bieden sport- en beweegactiviteiten onder deskundige begeleiding.

Er zijn waarschijnlijk meer sportorganisaties bij u in de buurt actief.

Als u deze niet terugvindt in deze beweegzoeker, zijn zij niet aangesloten bij De Hart&Vaatgroep. Echter wil dit niet zeggen dat dit geen geschikte keuze zou kunnen zijn voor u.

**Patiënt:** ..... **Trainingspols:** .....

<b>Training</b>	<b>Gemeten bloeddruk</b>	<b>Bijzonderheden</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13 (evt.)		
14 (evt.)		
15 (evt.)		





**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.