

# Informatie poliklinische hartfalenrevalidatie

Cardiologie



Beter voor elkaar

De hartfalenrevalidatie is voor patiënten die behandeld worden op de hartfalenpolikliniek en optimaal ingesteld zijn op medicatie. Naast de medicamenteuze therapie kan een ICD of een pacemaker een ondersteuning bieden.

## **Waarom hartfalenrevalidatie**

Hartfalen kan lichamelijke en psychische gevolgen hebben.

Mogelijk weet u niet meer wat u kunt, of waar uw grenzen liggen en wat voor invloed dat heeft op uw dagelijks leven.

Misschien voelt u zich onzeker of angstig over uw mogelijkheden en over uw toekomst.

## **Het doel van revalidatie**

- Opbouwen van een betere lichamelijke conditie;
- Het aftasten van uw grenzen en mogelijkheden, waardoor u leert luisteren naar uw lichaam en uw zelfvertrouwen kunt herwinnen;
- Krijgen van voorlichting over medische en psychologische aspecten die een rol spelen;
- Informatie over leefregels en een gezonde leefstijl;
- Leren leven met chronische ziekte hartfalen.

## **Start van de revalidatie**

Als de medicatie zo optimaal mogelijk is ingesteld en/of u heeft een andere ondersteunende therapie gekregen zoals een ICD, wordt u via de hartfalenpolikliniek aangemeld voor revalidatie.

U wordt vervolgens door de afdeling fysiotherapie gebeld voor een eerste bezoek. Tijdens dit bezoek krijgt u een afspraak met één van de fysiotherapeuten.

De praktische zaken worden met u besproken en u krijgt een dagboekje waarin uw herstel wordt bijgehouden. Vergeet geen sportkleding mee te nemen, zodat u direct mee kunt doen met de training.

## **Waaruit bestaat de revalidatie**

Het grootste deel van de revalidatie omvat de lichamelijke (fysieke) training. Deze heeft niet alleen tot doel uw conditie te verbeteren, maar ook het vertrouwen in uw fysieke functioneren te herwinnen; kortom uw grenzen te leren kennen.

U gaat, samen met uw mede revalidanten, oefenen in de zaal. Na een gezamenlijke warming-up volgt een sport- en spelactiviteit of u gaat een fitnessprogramma volgen.

De training is 2 x per week en duurt ongeveer 5 kwartier. In totaal gaat u 12 weken trainen op dinsdag en vrijdag van 11.15 tot 12.30 uur.

Naast de training is er een voorlichtingsbijeenkomst die begeleid wordt door de verpleegkundige of nurse practitioner hartfalen, waarvoor ook uw partner wordt uitgenodigd. Deze bijeenkomst is altijd op vrijdag.

## **Begeleiding en organisatie**

De trainingen vinden plaats op de afdeling Fysiotherapie en u wordt begeleid door speciaal hiervoor opgeleide fysiotherapeuten. Zij werken nauw samen met de verpleegkundige / nurse practitioner van de hartfalenpolikliniek.

U vindt de afdeling Fysiotherapie op de begane grond routenummer 27.

**T** 010-297 54 80

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



## **Ikazia Ziekenhuis**

Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Hartfalen, informatie poliklinische polikliniek  
800466-NL / 2012-08