

Poliklinische hartrevalidatie



Poliklinische hartrevalidatie

Hartrevalidatie is bedoeld voor patiënten die ontslagen zijn uit het ziekenhuis na:

- een acuut coronair syndroom (hartinfarct);
- een dotterbehandeling;
- een bypassoperatie;
- een klepoperatie.

De behandelend cardioloog, de arts-assistent of de Gespecialiseerd Verpleegkundige Cardiologie, in samenwerking met fysiotherapeuten, diëtistes en medisch maatschappelijk werk zal in overleg met u beoordelen of hartrevalidatie voor u gewenst en zinvol is. Ook mensen met andere hartaandoeningen kunnen in aanmerking komen voor hartrevalidatie. Hierover kan overlegd worden met de hartrevalidatiecoördinator. Na verwijzing, door de cardioloog, wordt het volledige revalidatietraject, vergoedt vanuit de basisverzekering.

Waarom hartrevalidatie?

Een hartaandoening kan lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Mogelijk weet u niet meer wat u kunt, waar uw grenzen liggen en wat voor invloed dat heeft op uw dagelijks leven. Misschien voelt u zich angstig en onzeker over uw mogelijkheden en over uw toekomst. U vraagt zich misschien af waarom u dit is overkomen en wat u kunt doen om herhaling te voorkomen. Wellicht bent u emotioneler dan gewoonlijk. Kortom, het vanzelfsprekende vertrouwen in uw eigen lichaam is minder.

Het doel van hartrevalidatie

- Het opbouwen/verbeteren van uw lichamelijke conditie;
- Het aftasten van uw grenzen en mogelijkheden, waardoor u leert luisteren naar uw lichaam en uw zelfvertrouwen kunt herwinnen;
- Een actieve, gezonde leefstijl ontwikkelen;
- Emotioneel evenwicht herwinnen of hervinden;
- Angst voor inspanning overwinnen;
- Bekendheid met de aard van de ziekte en de risicofactoren;
- Het krijgen van voorlichting over de medische en psychologische aspecten die een rol spelen.

Het hartrevalidatieteam

Het hartrevalidatieteam bestaat uit:

- de cardioloog: medische begeleiding tijdens de revalidatie en de inspanningsonderzoeken;
- de fysiotherapeuten: begeleiding in ontspanningsoefeningen, fiets- en conditietrainingen;
- de gespecialiseerd verpleegkundigen cardiologie: medische begeleiding en ondersteuning tijdens de revalidatie;
- de hartrevalidatiecoördinatoren: organisatie en planning van het gehele hartrevalidatie traject;
- de medisch maatschappelijk werker en psycholoog: begeleiding op psychosociaal gebied;
- de diëtist: voedings- en/of dieetadviezen.

Het hartrevalidatieprogramma

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit een aantal onderdelen, hierbij zijn diverse hulpverleners (het hartrevalidatieteam) betrokken.

Uitnodiging

Na uw opname of polikliniek bezoek wordt u aangemeld voor hartrevalidatie bij het Hartrevalidatiecentrum Rijnmond Zuid. Wij ontvangen uw medische gegevens van uw behandelend cardioloog. Als het noodzakelijk is dan wordt er met uw eigen behandelend cardioloog overlegd.

Een medewerker van het revalidatiecentrum zal contact met u opnemen voor het maken van afspraken. U krijgt afspraken voor een belastingstest en bloedprikken (indien dit niet recent heeft plaatsgevonden) én de afspraak voor de intake.

Voor het vaststellen van uw persoonlijke revalidatieprogramma en doelen wordt u gevraagd om voor de intake vragenlijsten in te vullen.

Voor registratie dient u zich eenmalig te identificeren in het Ikazia ziekenhuis, als u dit niet eerder heeft gedaan.

Belastingstest

Vóór aanvang van de hartrevalidatie zal een belastingstest (inspanningsonderzoek op de fiets) onder verantwoordelijkheid van uw 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.

Intake

De intake vindt plaats in het Hartrevalidatiecentrum. Bij deze intake is ook uw partner of direct betrokkene welkom. Uw startdatum is afhankelijk van uw ziekte en behandeling, maar is gemiddeld tussen de 2 tot 6 weken na ontslag. Tijdens de intake wordt, in groepsverband, uitleg gegeven over het revalidatietraject.

De uitkomsten van de vragenlijsten worden door één van de verpleegkundigen, individueel, met u besproken.

De diëtist zal tijdens de intake aanwezig zijn om gegevens op te nemen en met u te bespreken welke vorm van begeleiding door haar gegeven kan worden.

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

Uit dit alles volgt uw persoonlijke revalidatieprogramma en revalidatiedoelen.

Bewegingsprogramma

Het bewegingsprogramma is een groepsprogramma gericht op verbetering van de lichamelijke conditie. U komt, variërend van 6 tot 12 weken lang, twee keer per week trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Deze trainingen in groepsverband zorgen voor een optimale conditie en leren u omgaan met uw aandoening tijdens lichamelijke inspanning.

Kunt u niet aanwezig zijn bij een training, bel dan met het Hartrevalidatiecentrum: 010 290 25 00 .

Bij geen gehoor graag de voicemail inspreken.

Informatieprogramma

Naast het bewegingsprogramma zijn er drie informatiebijeenkomsten.

Bij deze bijeenkomsten is ook uw partner of direct betrokkene welkom.

In deze bijeenkomsten krijgt u informatie over de gevolgen van uw hartaandoening, de risicofactoren en een gezonde leefwijze.

De bijeenkomsten worden verzorgd door de cardioloog, diëtiste en psychosociale dienst. De planning van deze informatiebijeenkomsten krijgt u tijdens de intake.

Leefstijlprogramma (= Psychologisch Educatief Programma)

Tijdens de intake of 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:

- klachten als angst, somberheid of perfectionisme;
- problemen bij stoppen met roken;
- problemen bij het omgaan met spanningen en stress;
- problemen met het ontwikkelen of behouden van goede voedingsgewoonten.

Individuele contacten

Afhankelijk van uw situatie en wat er uit de vragenlijsten komt, kunnen er individuele gesprekken plaatsvinden met de psycholoog, diëtist en/of medisch maatschappelijk werk.

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 ongeveer een week na het einde van uw revalidatie plaats, in combinatie met een afsluitende belastingstest. Hierna volgt, eventueel, een afspraak bij uw cardioloog.

Begeleiding en organisatie

De trainingen vinden plaats in het Hartrevalidatiecentrum aan de Jan Ligthartstraat 95 in Rotterdam.

U wordt begeleid door speciaal hiervoor opgeleide fysiotherapeuten en gespecialiseerde verpleegkundigen.

De organisatie van de hartrevalidatie wordt gecoördineerd door hartrevalidatiecoördinatoren. U kunt ze bereiken op onderstaand telefoonnummer en e-mailadres.

T 010 290 25 00

E hartrevalidatie@ikazia.nl

Bereikbaarheid en parkeergelegenheid

U kunt ons eenvoudig bereiken met auto of openbaar vervoer.

Auto

A15, afrit 19a ; via Vaanweg volgt u borden Ikazia ziekenhuis.
De Montessoriweg gaat over in Jan Ligthartstraat.

Parkeergelegenheid (tevens invalidenparkeerplaatsen) direct voor de ingang of u kunt gebruik maken van de parkeergarage van het Ikazia ziekenhuis. (betaald parkeren)

Vrij parkeren kunt u aan de Dordtsestraatweg of Struweel op 300 meter loopafstand.

Openbaar vervoer

Met stadsbus 76 ; halte Valkeniersweg op 300 meter afstand.

Met stadbus 66 of 77; halte Ikazia op 600 meter afstand.

Met metro of bus naar Zuidplein op 700 meter afstand.



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.

Hartrevalidatiecentrum Rijnmond Zuid

Jan Ligthartstraat 95

3083 AL Rotterdam

www.ikazia.nl

www.maasstadziekenhuis.nl

Hartrevalidatie, poliklinisch
800470-NL / 2018-10