

# Revalidatie bij hartfalen



Beter voor elkaar



## **Beste hartpatiënt,**

Dit is uw eigen patiëntendagboek. Wij hebben geprobeerd zoveel mogelijk relevante informatie voor u te verzamelen. U kunt in dit dagboek de vorderingen van uw eigen revalidatie bijhouden. De bedoeling van dit dagboek is dat alle noodzakelijke gegevens overzichtelijk voor uw behandelaars, maar zeker ook voor u zelf, te vinden zijn.

Het is daarom belangrijk dat u dit dagboek altijd meeneemt als u in het ziekenhuis moet zijn voor een polikliniekbezoek.

Tenslotte vindt u in dit dagboek belangrijke telefoonnummers, die u op weg kunnen helpen als uw revalidatie bij ons is afgerond.

Als u aan het einde van uw revalidatie op- of aanmerkingen voor ons heeft, horen wij die graag!

U kunt hiervoor gebruik maken van het opmerkingenformulier.

Deze ligt naast de ideeënbus, waar u hem na het invullen ook in kunt doen.

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

De werkgroep revalidatie bij hartfalen Ikazia Ziekenhuis:

J.P. Kerker	Cardioloog
Petra van Veen	Nurse practitioner hartfalen
Ron van Wezel	Fysiotherapeut

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

# Intakeformulier Hartfalen Trainingsprogramma

Naam patiënt: .....

Specialist:	dr. E.A.Dubois	Hartfalen	Ellen van Alphen
	M.P. Freericks	verpleegkundige:	Maarten van Oort
	J.P. Kerker		Arianne de Waard
	Mw. S.K. Zoet		

Voorgeschiedenis cardiaal:

Infarct, kleplijden, hypertensie, cardiomyopathie

Neveniagnose: DM / COPD /

Anders: .....

Pacemaker: DDD, biventriculair

ICD: ja / nee

CAG:

Coronair lijden: ja / nee

<b>ECG:</b>				
Sinuritm	atriumfibrilatie	Supraventriculair ritme	Extra-systolen	atriumflutter

Linkerbundeltakblok: ja / nee

<b>Echo:</b>		
Echo ejectiefractie:	%	
Mitralisinsufficiëntie	ja	nee
Tricuspidaalinsufficiëntie	ja	nee
Aortaklepinsufficiëntie	ja	nee
Pulmonalisinsufficiëntie	ja	nee

Wel / niet akkoord voor trainingsprogramma
Datum:
Handtekening:

# Aanvang hartrevalidatie

<b>Reden van opname / behandeling</b>	<b>Risicofactoren</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Roken</li><li><input type="checkbox"/> Hoog cholesterol</li><li><input type="checkbox"/> Diabetes mellitus</li><li><input type="checkbox"/> Hypertensie</li><li><input type="checkbox"/> Familiair</li><li><input type="checkbox"/> Stress</li><li><input type="checkbox"/> Overgewicht</li><li><input type="checkbox"/> Weinig lichaamsbeweging</li><li><input type="checkbox"/></li></ul>
---------------------------------------	--

Datum:  Modules: <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> info cardioloog</li><li><input type="checkbox"/> info diëtiste</li><li><input type="checkbox"/> psycholoog</li><li><input type="checkbox"/> FIT lang</li><li><input type="checkbox"/> individuele begeleiding</li><li><input type="checkbox"/> info hartfalen</li></ul>	<b>Consulten</b>
---	------------------

<b>Sociale situatie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- hobby's:</li><li>- sport:</li><li>- werk:</li></ul>	<b>Voedingspatroon</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> dieet</li><li><input type="checkbox"/> gewichtsreductie</li><li><input type="checkbox"/> natriumbeperking</li><li><input type="checkbox"/> vochtbeperking</li></ul>
---	---

## Doelen waaraan u gedurende de revalidatie wilt werken

<b>Lichamelijk</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> leren kennen van eigen grenzen</li><li><input type="checkbox"/> leren omgaan met beperkingen</li><li><input type="checkbox"/> conditie verbeteren</li><li><input type="checkbox"/> diagnostisch; evaluatie inspanningsvermogen en correlatie van klachten met objectiveerbare afwijkingen</li><li><input type="checkbox"/> ander:</li></ul>	<b>Psychologisch</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> overwinnen angst voor inspanning</li><li><input type="checkbox"/> herwinnen zelfvertrouwen</li><li><input type="checkbox"/> het verantwoord om leren gaan met de hartziekte</li><li><input type="checkbox"/> ander:</li></ul>
---	---

<b>Sociaal</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> optimale hervatting van werk – en/ of huishoudelijke taken</li><li><input type="checkbox"/> optimale hervatting van vrijetijdsbesteding</li><li><input type="checkbox"/> eigen plek binnen het gezin en sociale relaties terugvinden</li><li><input type="checkbox"/> ander:</li></ul>	<b>Preventief</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> bekend raken met de aard van de ziekte en de risicofactoren</li><li><input type="checkbox"/> stoppen met roken</li><li><input type="checkbox"/> ontwikkelen / onderhouden van een lichamelijke actieve leefstijl</li><li><input type="checkbox"/> ontwikkelen en onderhouden van een gezond voedingspatroon</li><li><input type="checkbox"/> ontwikkelen van therapietrouw met betrekking tot voorgeschreven medicatie.</li><li><input type="checkbox"/> ander:</li></ul>
--	--

<b>Sociale anamnese</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> alleenstaand</li><li><input type="checkbox"/> gehuwd / samenwonend</li><li><input type="checkbox"/> wel kinderen</li><li><input type="checkbox"/> kinderen thuiswonend</li><li><input type="checkbox"/> geen kinderen</li></ul>	<b>Woonsituatie</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> woont zelfstandig</li><li><input type="checkbox"/> woont zelfstandig met enige hulp</li><li><input type="checkbox"/> bijzonderheden</li></ul>
--	--

<b>Week</b>	<b>Datum</b>	<b>Pols/ bloeddruk</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Bijzonderheden</b>
1				
2				
3				
				<i>Tussenevaluatie</i>
4				
5				
6				
				<i>Eindevaluatie</i>

<b>Week</b>	<b>Datum</b>	<b>Pols/ bloeddruk</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Bijzonderheden</b>
1				
2				
3				
				<i>Tussenevaluatie</i>
4				
5				
6				
				<i>Eindevaluatie</i>



	<b>Week 1</b>	<b>opmerkingen</b>
Fietsen	3 x 2 min	
Lopen	2 x 2 min	
Step-up	1 x 1 min	
Roeien	1 x 1 min	
Arm -oef	20-40 hh, 1 serie, 0,5- 1 kg	

	<b>Week 2</b>	<b>opmerkingen</b>
Fietsen	3 x 3 min	
Lopen	2 x 2 min	
Step-up	2 x 1 min	
Roeien	2 x 1 min	
Arm -oef	20-40 hh, 2 series, 0,5- 1 kg, sp 1 min	

	<b>Week3</b>	<b>opmerkingen</b>
Fietsen	3 x 4 min	
Lopen	2 x 3 min	
Step-up	2 x 1 min	
Roeien	1 x 2 min	
Arm -oef	20-40 hh, 3 series, 0,5- 1 kg, sp 1 min	

	<b>Week 4</b>	<b>opmerkingen</b>
Fietsen	2 x 5 min	
Lopen	2 x 4 min	
Step-up	2 x 1 min	
Roeien	1 x 2 min	
Arm -oef	20-40 hh, 4 series, 0,5-1 kg, sp 1 min	

	<b>Week 5</b>	<b>opmerkingen</b>
Fietsen	2 x 6 min	
Lopen	2 x 5 min	
Step-up	2 x 1 min	
Roeien	2 x 2 min	
Arm -oef	20-30 hh, verhogen gewicht	

	<b>Week 6</b>	<b>opmerkingen</b>
Fietsen	2 x 7 min	
Lopen	2 x 6 min	
Step-up	2 x 1 min	
Roeien	1 x 3 min	
Arm -oef	20-30 hh, verhogen gewicht	

**6 minuten wandeltest:** . meter, .....km/u

## De Borgschaal

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

<b>BORGSCHAAL</b>		
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 je 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 jezelf niet. Alleen jouw eigen gevoel is belangrijk, niet wat andere mensen aangeven.
- Kijk naar de schalen en beschrijvingen, kies een getal (6–20).

## **Normale verschijnselen bij inspanning zijn:**

- Zweeten;
- 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.

## **Ontspanning**

Naast de sport –spel en fitness activiteiten wordt er één maal ontspanningstherapie gegeven. Wel wordt de mogelijkheid geboden om naar behoefte meerdere keren ontspanningstherapie te krijgen.

## **Huiswerk oefeningen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Tussenevaluatie

Datum: .....

Diagnose: .....

## Resultaat voor patiënt tot nu toe:

Somatische subdoelen:	Resultaat		
	-	+/-	+
<input type="checkbox"/> leren kennen van eigen grenzen			
<input type="checkbox"/> leren omgaan met beperkingen			
<input type="checkbox"/> conditie verbeteren			
<input type="checkbox"/> diagnostisch; evaluatie inspanningsvermogen en correlatie van klachten met objectiveerbare afwijkingen			
<input type="checkbox"/> anders:			

Psychologische subdoelen:	Resultaat		
	-	+/-	+
<input type="checkbox"/> overwinnen angst voor inspanning			
<input type="checkbox"/> herwinnen van emotioneel evenwicht			
<input type="checkbox"/> het verantwoord om leren gaan met de hartziekte			
<input type="checkbox"/> anders:			

<b>Sociale subdoelen:</b>	<b>Resultaat</b>		
	-	+/-	+
<input type="checkbox"/> optimale hervatting van werk en/of huishoudelijke taken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> optimale hervatting van vrijetijdsbesteding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> eigen plek binnen gezin en sociale relaties terugvinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> anders:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Preventieve subdoelen:</b>	<b>Resultaat</b>		
	-	+/-	+
<input type="checkbox"/> bekendheid met de aard van de ziekte en de risicofactoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> stoppen met roken/ volhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontwikkelen en onderhouden van een lichamelijke actieve leefstijl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontwikkelen en onderhouden van een gezond voedingspatroon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontwikkelen van therapie- trouw met betrekking tot voorgeschreven medicatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Eindevaluatie

Datum: .....

Diagnose: .....

## Resultaat voor patiënt :

Somatische subdoelen:	Resultaat		
	-	+/-	+
<input type="checkbox"/> leren kennen van eigen grenzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> leren omgaan met beperkingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> conditie verbeteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> diagnostisch; evaluatie inspanningsvermogen en correlatie van klachten met objectiveerbare afwijkingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> anders:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Psychologische subdoelen:	Resultaat		
	-	+/-	+
<input type="checkbox"/> overwinnen angst voor inspanning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> herwinnen van emotioneel evenwicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> het verantwoord om leren gaan met de hartziekte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> anders:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Preventieve subdoelen:	Resultaat		
	-	+/-	+
<input type="checkbox"/> bekendheid met de aard van de ziekte en de risicofactoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> stoppen met roken/ volhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontwikkelen en onderhouden van een lichamelijke actieve leefstijl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontwikkelen en onderhouden van een gezond voedingspatroon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ontwikkelen van therapie–trouw met betrekking tot voorgeschreven medicatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sociale subdoelen:	Resultaat		
	-	+/-	+
<input type="checkbox"/> optimale hervatting van werk en/of huishoudelijke taken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> optimale hervatting van vrijetijdsbesteding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> eigen plek binnen gezin en sociale relaties terugvinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> anders:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De modules, die zijn gevolgd:	Resultaat		
	-	+/-	+
<input type="checkbox"/> info cardioloog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> info hartfalen verpleegkundige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> info diëtiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> info psycholoog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> FIT lang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> individuele begeleiding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Wandeltest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Nazorg:**

**Lichaamsbeweging/ sporten na revalidatie:**

**Opmerkingen/ bijzonderheden:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Geheugensteun voor vragen aan de cardioloog, die u eventueel kunt stellen tijdens uw eerste polikliniekbezoek na de revalidatie voor hartfalen patiënten.

Welke dingen mag ik wel of juist niet doen (bijvoorbeeld zwemmen, autorijden, vliegen, op vakantie naar het buitenland, seksuele activiteiten) of vult u zelf eventuele andere dingen in:

.....

.....

.....

Wanneer mag ik weer met werken beginnen?

Ik heb last van bijwerkingen van de volgende medicijnen:

.....

.....

.....

.....

(schrijft u ook op welke klachten u heeft)

Ik heb nog klachten in de borst waarover ik mij ongerust maak:  
(schrijft u op wat u precies voelt, wanneer het precies komt hoelang het  
duurt en wanneer het weer weg gaat)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Andere vragen:

.....

.....

.....

## 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:

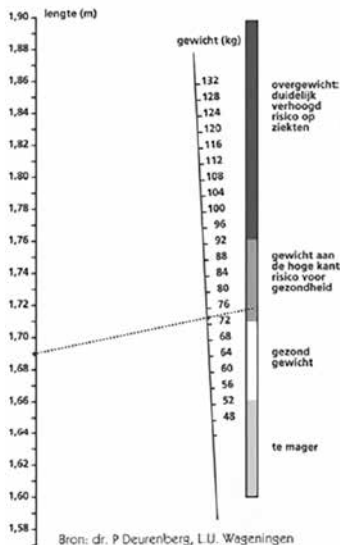
- Eet per dag 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 keer iets tussendoor.
- Kies bij voorkeur volkorenbrood.
- Eet voldoende groente en fruit.
- Besmeer boterhammen met halvarine en gebruik voor de warme maaltijd margarine uit een kuipje, vloeibaar bak- en braadvet of olie.
- Gebruik mager vlees, magere (melk)producten 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

(telefoonnummer: 070 306 88 88 op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur of zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

# Hoe gezond is uw gewicht? Bepaal het zelf!

1. Zoek uw lengte op de linker lijn, zet er een punt bij.
2. Zoek uw lichaamsgewicht op de (schuine) middelste lijn, zet ook daar een punt bij.
3. Verbind beide punten met een liniaal en trek de streep door naar de rechterbalk.
4. Bij de rechterbalk is aangegeven hoe het er met uw gewicht voorstaat.



Ook al heeft u een gezond gewicht, dan nog blijft gezond eten belangrijk voor onder meer de conditie van hart en bloedvaten.

Vragen over goede voeding en cholesterol? Vraag het de diëtist!

De vraagbaak voor een smakelijke en gezonde voeding. U kunt individueel begeleiding krijgen of in groepen.

## Opmerkingen en vragen voor de diëtist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Info klinische psychologie

De confrontatie met hartfalen betekent dat uw hart chronisch ziek is en dat u daarom beperkingen zult ondervinden bij lichamelijke inspanning. Ook in mentaal opzicht zult u veranderingen kunnen waarnemen. U staat immers voor de taak u aan te passen aan deze beperkingen, een proces dat niet altijd even gemakkelijk zal verlopen. Zo zullen zich, ongetwijfeld, gevoelens van teleurstelling, boosheid, somberheid en angst kunnen voordoen, welke u ook weer moet leren hanteren. Ook uw directe omgeving zal merken dat u een moeilijke fase doormaakt. Regelmatig zult u uw huidige belastbaarheid vergelijken met die van vroeger en zullen gevoelens van boosheid, machteloosheid en bezorgdheid voor de toekomst op de voorgrond staan. Naarmate het aanpassingsproces in de tijd verloopt, zult u steeds beter in staat zijn uw beperkingen af te stemmen op uw huidige belastbaarheid met als resultaat dat de negatieve gevoelens meer plaatsmaken voor innerlijke rust en acceptatie.

Deelname aan deze speciale training, verzorgd door onze afdeling Fysiotherapie, zal er mede toe bijdragen dat bovengenoemd aanpassingsproces normaal verloopt.

Voor diegenen die roken of daarmee gestopt zijn, zijn de volgende uitspraken van belang!

- Stoppen met roken is het allerbelangrijkste wat ik kan doen om mijn hartziekte te overwinnen!
- Stoppen met roken betekent dat mijn kans om opnieuw een hartinfarct te krijgen na een jaar is gehalveerd en na vijf jaar ongeveer gelijk is als voor iemand die geen infarct doormaakte.

Stress (te hard werken onder tijdsdruk, haasten, te hoge ambities, langdurige overbelasting etc.) gaat veelal gepaard met ongezonde leefgewoonten, welke op hun beurt weer risicofactoren vormen voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten.

Kijkt u op: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl) en [www.hartenziel.nl](http://www.hartenziel.nl) voor informatie en tips om te stoppen met roken.

Geef hieronder per week aan in welke mate u tevreden bent over uw herstel van uw hartproblemen. Zet een kruisje tussen A en B.

### tevredenheid

week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
zeer tevreden A												
zeer ontevreden B												

Geef hieronder de mate van angst, boosheid en neerslachtigheid aan per week, door een kruisje te plaatsen tussen A en B

### angst

week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
zeer angstig A												
niet angstig B												



## boosheid

week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
zeer boos A												
niet boos B												

## neerslachtig

week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
zeer neerslachtig A												
niet neerslachtig B												

## Opmerkingen en vragen voor de psycholoog

### Seksualiteit

Seksualiteit is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van hun leven. Voor patiënten met hartfalen geldt dat zij net als eerder seksuele activiteiten kunnen hebben, mits hun klachten dit toelaten. Het is mogelijk dat mensen door de ziekte of door de opname in het ziekenhuis niet veel zin meer hebben in seks. Voor u is belangrijk om te weten dat het normaal is als u niet meteen weer de behoefte aan seks voelt. Gevoelens van angst, stress en depressie zijn heel gewoon bij een ernstige ziekte zoals hartfalen. Deze gevoelens kunnen ervoor zorgen dat mensen geen zin (meer) hebben in seks. Als dat zo is, bespreekt u dit dan met uw partner. Het kan ook zijn dat mensen zoveel last van kortademigheid of vermoeidheid hebben, zodat men eigenlijk helemaal geen activiteiten kan ondernemen. Dan is het belangrijk om een andere manier te vinden om liefde en affectie te tonen en zult u hier samen met uw partner moeten uitkomen. Leeftijd en medicijnen kunnen ook invloed hebben op verminderd lustgevoel, impotentie of andere problemen. In het algemeen praten we niet zo makkelijk over dit onderwerp, maar als u problemen heeft met seksualiteit aarzel dan niet om dit te bespreken met uw arts of hartfalenverpleegkundige, zij kunnen u eventueel in contact brengen met een hulpverlener die u verder kan helpen.

## **Cursussen stoppen met roken**

Hieronder volgen enkele telefoonnummers waar u zich op kunt geven voor een cursus stoppen met roken:

Rotterdam:

**RSCR**

**T 010 436 69 88**

**Boumanstichting**

**T 010 272 33 80**

Capelle a/d Yssel:

**Capelse kruisvereniging**

**T 010 442 08 00 toestel 238**

Vlaardingen:

**GGD**

**T 010 248 80 80**

Hoekse Waard:

**Zorglijn ZHE, afdeling groepsactiviteiten**

**T 0181 62 62 26**

Goeree Overflakkee:

**Zorglijn ZHE, afdeling groepsactiviteiten**

**T 0181 62 62 26**

Spijkenisse:

**Zorglijn ZHE, afdeling groepsactiviteiten**

**T 0181 62 62 26**

## Speciale post-revalidatiegroepen

Plaats	Sportlocatie	Inlichtingen	T	dag	tijden
Rotterdam	Sporthal Astrlo	hr. Dimpidus	010 477 50 39	ma	15.00-18.00
via R.I.S.	Sporthal IJsselmonde Dwarsdijk 4	mw. Verbaas	010 483 13 47	do	19.00-21.00
	Adriaanstichting Ringdijk 84 Schiebroek	hr. Otte	010 418 31 44	ma	19.00-21.00
	Sporthal Wilgenring	hr. Gouweleeuw	010 521 81 80	di	18.00- 19.30
	Sporthal Kralingen	hr. Lodiers	010 511 47 00	ma	17.00-19.00
Rotterdam	Ostervant Oostervantstraat	Yvonne Lagrand	010 522 15 50	do	17.30-19.00
	Burg.J. de Jonglaaan	Yvonne Lagrand	010 522 15 50	do	18.00-19.30
	Harttrimgroep Noordland coll. Wilgenplaslaan	hr. Pfaff	010 422 52 12	ma	19.00-22.00
	St. hart in beweging Sportfondsenbad Charlois	hr. Van Doorn	010 481 22 22	do	13.00-14.30
Schiedam	Cardiosport 'Rijnmond'	hr. Bosboom na 18.00 uur	06 54 76 67 19 010 426 74 27		
Schiedam	Groenordhal Groenordstr. 1			ma	14.30-17.30
	Margriethal			woe	19.00-20.30
	Gymlokaal J.v. Avennestraat	hr. Giesselbach	010 426 22 90	ma	20.00-22.00
	AFP Preventiecentrum Nwe Haven 245	hr. Haak	010 426 75 88		
Krimpen aan de IJssel	Krimpenerwaard Coll.Groendendaal	hr. Terlouw hr. Lier	0180 51 75 65 0180 51 87 89	ma	19.30-21.30

<b>Plaats</b>	<b>Sportlokatie</b>	<b>Inlichtingen</b>	<b>T</b>	<b>dag</b>	<b>tijden</b>
Capelle aan de IJssel	Schollevaar Gong	mw. Buys	010 451 39 28	ma do	15.45–17.15 19.00–22.00
Hoogvliet	Hart in beweging Sporthal Hoogvliet	hr. van Halen	010 416 16 53	woe	18.00–22.00
Spijkensisse	Sporthal 'de Oert'	St. Welzijn Ouderen	0181 67 97 79	woe	13.30–15.45
	Sporthal 'Waterland'	hr. Bannink	0181 63 9 186	di do	18.00–20.30 15.45–16.45
Numansdorp	Sporthal Buttervliet 1	hr. Pegels	0186 57 39 27	woe	09.00–10.30
Barendrecht	Sporthal 'de Driesrong'		0180 61 73 55	woe	09.00–10.30
	A. van Loon Sport Gezinscentrum in Gemeentehuis		0180 62 18 24	woe	17.00–18.00
	Zwembad 'Carnissebad'		0180 61 52 20	ma	14.00–14.45
Middelharnis	Recreatiecentrum 'de Staver'	mw. Veltkamp	0187 48 53 20	ma do	18.00–19.00
Hellevoetsluis	Sporthal 'Plataanlaan' Vereniging KDO 55+	mw. de Graaf	0181 31 51 56	di	13.15–15.15
Oud Beijerland	RSG Regionale Scholen Gemeenschap	SSO 9–12 uur	0186 61 73 74	do	19.00–20.30
Ridderkerk	C.v. Gendtstraat 35	Yvonne Lagrand	010 522 15 50	di	18.30–20.00
Rozenburg	'de Rozet' Groep 55+	mw. Janssen	0174 24 49 40	ma	09.30–10.30

**U bent uitgenodigd en ingeschreven voor de volgende informatiebijeenkomsten die zullen plaatsvinden in de Collegezaal in de ronde kantoorflat.**

De data zijn als volgt:

Datum: .....

Cardioloog / Nurse practitioner hartfalen: van 13.00 – 14.00 uur

Datum: .....

Psycholoog (voor en na de training)

Datum: .....

(eventueel) Diëtiste

Datum: .....

(eventueel) Maatschappelijk werk

**Wij wensen u een spoedig herstel.**

**Heeft u vragen of mist u informatie in deze brochure, dan horen we dat graag van u.**

Het revalidatieteam  
Ikazia Ziekenhuis



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

Hartfalen, revalidatie bij  
800543-NL / 2013-10