Poliklinische hartrevalidatie

Ikazia ziekenhuis

Hartrevalidatiecentrum Rijnmond Zuid

MAASSTAD ZIEKENHUIS

Voorwoord

In ons Hartrevalidatiecentrum Rijnmond Zuid worden patiënten begeleid en ondersteund die zijn ontslagen uit het ziekenhuis na een hartinfarct, een dotterbehandeling, een bypass– of klepoperatie aan het hart.

Het Hartrevalidatiecentrum Rijnmond Zuid is een initiatief vanuit het Ikazia Ziekenhuis en wordt aangeboden in samenwerking met onze regionale cardiologische vakgroep.
De vorming van onze regiovakgroep heeft geleid tot een intensivering van de samenwerking tussen het Ikazia Ziekenhuis, het Maasstad Ziekenhuis, Spijkenisse Medisch Centrum en Cardiologie Centrum Hoogvliet.
Onze patiënten kunnen hierdoor rekenen op laagdrempelig onderling overleg en de juiste zorg op de juiste plaats die snel geleverd wordt. Dichtbij als het kan, verder weg als dat nodig is. We hebben het geluk dat we met al onze werklocaties ook daarin een echte bijdrage kunnen leveren.
In ons Hartrevalidatiecentrum, tegenover het Ikazia Ziekenhuis (aan de Jan Ligthartstraat 95 in Rotterdam) bieden we het volledig hartrevalidatieprogramma aan, waar alle patiënten in de regio terecht kunnen. Met de opening van de dependance in het Spijkenisse Medisch Centrum bieden we 'dicht bij huis' ook het beweegprogramma aan. Met dit initiatief zorgen we voor een goede nazorg voor patiënten in onze regio door onze eigen medewerkers en cardiologen. Daar ben ik wel ontzettend trots op.

G. J. Nollen
Cardioloog, aandachtsgebied preventie en 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, vergoed 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 kracht– ,conditietrainingen en ontspanningsoefeningen;
- 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.

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 hart–revalidatie 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 een afspraak voor een fietstest in her Ikazia ziekenhuis én een afspraak voor de intake in het Hartrevalidatiecentrum "De Sportmotor".
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.

Fietstest

Vóór aanvang van de hartrevalidatie zal een fietstest (inspannings–onderzoek 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.
Het is belangrijk dat u heeft gegeten voordat u de fietstest gaat doen. Indien u niet heeft gegeten, kan de test niet doorgaan.

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. Hierbij wordt ook ingegaan op mogelijkheden voor begeleiding op het gebied van voeding en leefstijl.
Ook zult u tijdens de intake met een fysiotherapeut een wandeltest uitvoeren. Deze geeft u ook informatie over het beweegprogramma. Neem dus makkelijk zittende kleding en sportschoenen mee.
Uit dit alles volgt uw persoonlijke revalidatieprogramma en revalidatiedoelen.

Beweegprogramma

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
T 010 290 25 00
Bij geen gehoor graag de voicemail inspreken.

Informatieprogramma

Naast het bewegingsprogramma is er een informatief programma, wat u thuis online kunt bekijken. In dit programma krijgt u informatie over de gevolgen van uw hartaandoening, de risicofactoren en een gezonde leefwijze. Het programma wordt verzorgd door de cardioloog, gespecialiseerd verpleegkundige cardiologie, de diëtiste en psychosociale dienst.

Dit programma kunt u bekijken via de “Patiënt Journey” app.
U kunt de app gratis downloaden in de App Store of via Google Play.
Zoek naar “Patiënt Journey” en selecteer vervolgens Ikazia ziekenhuis en Hartrevalidatie. Voer uw behandeldatum in. Weet u deze nog niet? Kies dan alleen uw behandeling.
Druk op de knop “Start” en de informatie voor uw behandeling is zichtbaar op uw tijdlijn.

Leefstijlprogramma individueel (= Psychologisch Educatief Programma)

Tijdens de intake of tijdens het revalidatietraject, wordt met u besproken of u aan dit programma wilt deelnemen. 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.

Tijdens de trainingen komen er 4 leefstijlthema's aan bod. Deze thema's zullen gedurende de trainingen worden behandeld door de specialist op dit vakgebied.

Leefstijlthema's algemeen

Tijdens de trainingen zal er middels presentaties aandacht worden gegeven aan de volgende leefstijlthema's:
- Bewegen
- Voeding
- Positieve gezondheid
- Ontspanning/slaap

We hopen met het bespreken van de thema's u extra informatie te geven om een gezonde leefstijl te bevorderen.

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 plaats tijdens uw laatste training.

Begeleiding en organisatie

Het beweegprogramma vindt plaats in het Hartrevalidatiecentrum, aan de Jan Ligthartstraat 95, te Rotterdam óf op de afdeling Revalidatie/ Fysiotherapie van het Spijkenisse Medisch Centrum,
aan de Ruwaard van Puttenweg 500, te Spijkenisse.

U wordt begeleid door, speciaal hiervoor opgeleide, fysiotherapeuten en gespecialiseerde verpleegkundigen. De organisatie van de hartrevalidatie wordt gecoördineerd door hartrevalidatie coördinatoren. U kunt ze bereiken op onderstaand telefoonnummer en e– mail adres.

T 010 – 2902500
E hartrevalidatie@ikazia.nl

Bereikbaarheid en parkeergelegenheid

U kunt ons eenvoudig bereiken met auto of openbaar vervoer.
Hartrevalidatiecentrum Rijnmond Zuid, aan de Jan Ligthartstraat

Auto

U volgt de borden Ikazia ziekenhuis.
De Montessoriweg gaat over in de Jan Ligthartstraat.
U kunt voor de ingang parkeren (ook invaliden parkeerplaatsen) of u kunt gebruik maken van de parkeergarage van het Ikazia ziekenhuis.

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.

Hartrevalidatiecentrum Rijnmond Zuid, in het Spijkenisse Medisch Centrum afdeling Revalidatie (Route 36)

Auto

U volgt de borden Spijkenisse Medisch Centrum.
U kunt parkeren (ook invaliden parkeerplaatsen) op de parkeerplaats van het Spijkenisse Medisch Centrum (betaald parkeren).

Openbaar vervoer

Met de metro of bus naar bus– en metro station Spijkenisse– centrum op 150 meter afstand.

Hartrevalidatiecentrum Rijnmond Zuid
Jan Ligthartstraat 95
3083 AL Rotterdam
www.ikazia.nl

Hartrevalidatie, poliklinisch
800470–NL / 2022–01