

Hartrevalidatie

Hartrevalidatieprogramma in CWZ

Informatie
voor patiënten

U heeft hartklachten en wordt hiervoor behandeld in CWZ. Uw cardioloog heeft u geadviseerd een hartrevalidatieprogramma te volgen. In deze brochure kunt u lezen wat hartrevalidatie inhoudt. Binnen dit programma leert u uw mogelijkheden en grenzen kennen.

Waarom hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is een goed middel om uw herstel te bevorderen. U leert bijvoorbeeld omgaan met vermoeidheids- of benauwdheidsklachten, pijn op de borst, en eventueel aanwezige angst en onzekerheid. Hartrevalidatie draagt tevens bij aan het verbeteren en op peil brengen van de lichamelijke conditie. Tenslotte biedt hartrevalidatie u en eventueel uw partner en/of directe naasten advies en ondersteuning bij het hervinden van de juiste balans in uw leven.

Hoe en wanneer komt u in aanmerking voor hartrevalidatie?

U komt in aanmerking voor hartrevalidatie als u bent opgenomen in verband met:

- Angina pectoris;
- Hartinfarct;
- Dotterprocedure van één of meerdere kransslagaderen (zogenoemde PCI);
- Bypass-operatie of klep-operatie;
- TAVI;
- ICD (geen hartfalen).

De cardioloog verwijst u voor het hartrevalidatieprogramma naar het verpleegkundig spreekuur.

De hartrevalidatie-verpleegkundige legt u vlak voor ontslag in een kennismakingsgesprek uit wat dit hartrevalidatieprogramma inhoudt. Bij ontslag krijgt u een afspraak mee voor een fietsproef, voor een intakegesprek bij de hartrevalidatie-verpleegkundige en voorlichtingsbijeenkomsten.

Hartrevalidatie op maat

Het hartrevalidatieprogramma wordt op uw individuele mogelijkheden en behoeften afgestemd. Uw eigen ziektebeeld, eigen behoefte, algemene conditie en thuissituatie spelen hierbij een rol. Het programma kan tussentijds worden uitgebreid of aangepast.

Het revalidatieprogramma bestaat uit:

- Verpleegkundig spreekuur
- Voorlichtingsbijeenkomsten
- Bewegingstherapie
- Leefstijlprogramma

Verpleegkundig spreekuur

Ongeveer een tot twee weken na ontslag uit het ziekenhuis komt u bij de hartrevalidatie-verpleegkundige op het verpleegkundig spreekuur voor een intakegesprek. Hier wordt samen met u, aan de hand van de door u thuis ingevulde vragenlijst, het individuele revalidatieprogramma vastgesteld. Tevens is hier ook gelegenheid voor u en uw partner/relatie om eventuele vragen te stellen. Aansluitend aan dit gesprek volgt een fietsproef en eventueel intake bij de fysiotherapeut.

Voorlichtingsbijeenkomsten

De voorlichtingsbijeenkomsten worden verzorgd door verschillende deskundigen. Iedere deskundige zal vanuit zijn/haar vakgebied een bijdrage leveren. De voorlichting bestaat uit twee bijeenkomsten in groepsverband die u en uw partner kunnen bijwonen. De eerste bijeenkomst wordt verzorgd door de cardioloog, hartrevalidatie-verpleegkundige, vrijwilliger Harteraad en de psycholoog. De tweede bijeenkomst wordt verzorgd door de diëtist, fysiotherapeut en maatschappelijk werker.

Bewegingstherapie (FIT)

Door sport- en spelactiviteiten onder begeleiding van een fysiotherapeut kunt u uw lichamelijke conditie verbeteren. Ook ontspanningsoefeningen en het verkennen van uw lichamelijke grenzen komen aan de orde. Het trainingsniveau is afhankelijk van uw mogelijkheden. U volgt deze module zonder partner, in groepsverband. Tijdens het kennismakingsgesprek met de fysiotherapeut wordt een keuze gemaakt uit de mogelijkheden.

Leefstijlprogramma

Dit programma is een aanvulling op en uitwerking van de voorlichtingsbijeenkomsten. In dit programma biedt de psycholoog intensievere begeleiding bij het veranderen van leefgewoonten. Patiënten leren om stress te hanteren, of ongezonde leefgewoonten zoals roken en ongezond voedingspatroon positief te beïnvloeden en voldoende te bewegen.

Vragen

Als u vragen heeft over de hartrevalidatie, dan kunt u elke werkdag tussen 14.00 en 15.00 uur contact opnemen met de hartrevalidatieverpleegkundige. Neem bij acute situaties altijd contact op met uw huisarts!

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Verpleegkundig spreekuur hartrevalidatie (B18-13)

Telefoon (024) 365 79 22

Maandag tot en met vrijdag van 14.00 tot 15.00 uur bereikbaar

E-mail: hartrevalidatie@cwz.nl

Website: www.cardiologie.cwz.nl