

Revalidatie / Cardiologie

Hartrevalidatie

Informatie / Adviezen voor thuis

Inleiding

Er is met u gesproken over het hartrevalidatieprogramma. Om te beoordelen of u in aanmerking komt voor dit programma vindt er een screening plaats. Deze folder informeert u over de screening en het programma.

Op de laatste pagina vindt u enkele adviezen over wat u wel of niet kunt doen vóórdát u aan het programma deelneemt.

Wat is het hartrevalidatieprogramma

Het programma is bedoeld voor patiënten die een hartinfarct, een dotterbehandeling, een bypassoperatie, een klepoperatie hebben gehad of op indicatie van de behandelend arts.

Het doel van het programma is:

- het leren kennen van uw eigen grenzen en hoe hiermee om te gaan;
- het verbeteren van uw conditie;
- het overwinnen van de angst voor lichamelijke inspanning;
- het ontwikkelen en onderhouden van een actieve leefstijl.

Het programma bestaat uit een trainingsprogramma en voorlichtingsbijeenkomsten.

Screening

U wordt door de cardioloog aangemeld voor een intakegesprek voor hartrevalidatie. Tijdens dit gesprek wordt bekeken of u behoefte heeft aan hartrevalidatie en zo ja, voor welke onderdelen u in aanmerking komt. Tevens worden de risicofactoren besproken en krijgt u uitleg over uw medicijngebruik.

Als uit de screening blijkt dat ondersteuning van bijvoorbeeld een diëtiste, revalidatiearts, maatschappelijk werker, psycholoog en/of aanmelding voor de PEP-module nodig is, dan wordt dit in overleg met u geregeld.

Afspraak

U ontvangt binnen twee weken na ontslag een afspraak voor de poliklinische screening en voor de voorlichtingsmiddagen. Ook krijgt u een uitnodiging voor een ergometrie (fietstest).

U treft bij de afspraak vragenlijsten aan. Wij vragen u deze vragenlijsten daags voor uw afspraak in te vullen en mee te brengen. Neem ook uw medicatieoverzicht mee naar de screening.

Als u twee weken na ontslag nog geen afspraak heeft ontvangen, neem dan contact op met de consulenthartrevalidatie (zie achterzijde brochure).

Het trainingsprogramma

Het trainingsprogramma vindt plaats onder begeleiding van een fysiotherapeut. In groepsverband komt u twee tot drie keer per week een uur trainen. Daarnaast is het mogelijk om deel te nemen aan een ontspanningsles en/of zwemles.

Het Hartrevalidatieprogramma wordt aangeboden op twee locaties VieCuri locatie Venlo en VieCuri locatie Venray.

Tijdens de eerste afspraak bij de fysiotherapeut neemt deze enkele vragen met u door en krijgt u uitleg over het trainingsprogramma.

Het programma bestaat uit fietsen op een hometrainer en oefeningen door middel van sport en spelvormen.

Er zijn maximaal 12 trainingen. Na elke training is het verstandig vijftien minuten uit te rusten.

In de wachtkamer staat koffie/ thee voor u klaar.

Uw partner is van harte welkom om een keer mee te komen.

Kleding

Tijdens de training kunt u het beste kleding dragen waar u zich makkelijk in kunt bewegen. Daarnaast adviseren wij schoenen te dragen met profiel. Er is een kleedruimte met een douche en een wastafel waar u zich kunt omkleden en opfrissen.

De voorlichtingsbijeenkomsten

Tijdens de voorlichtingsmiddagen willen wij u:

- inzicht geven in alle factoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van hart en vaatziekten.
- advies, handvaten en tips geven over hoe je deze factoren gunstig kunt beïnvloeden en daarmee de kans op klachten mogelijk kunt verkleinen.

De voorlichting is verdeeld over twee middagen. Deze vinden plaats in Venlo in het auditorium van 15.00-17.00 uur.

Deze bijeenkomsten worden voor u ingepland en de data hiervoor vindt u terug in de uitnodigingsbrief voor de screening. Als er geen data ingevuld zijn wordt dit besproken tijdens de screening met de consulent.

Uw partner of kinderen zijn ook welkom op deze middagen.

Onderstaande sprekers geven u informatie over:

De diëtiste

- voeding bij hart- en vaatziekten
- de positieve invloed van een gezonde voeding
- richtlijnen voor een juiste productkeuze

De fysiotherapeut en ergotherapeut

- wat is voldoende bewegen
- wat zijn geschikte activiteiten om voldoende in beweging te blijven
- uitleg over de trainingsprincipes
- uitleg over de borgscore
- hoe vindt u evenwicht in belasting en belastbaarheid

De cardioloog

- wat is angina pectoris en hoe ontstaat een hartinfarct
- wat gebeurt er bij een bypass en een klepoperatie
- medicatie bij hart- en vaatziekten
- wat zijn risicofactoren voor hart- en vaatziekten

De psycholoog

- psychosociale factoren; verwerkingsstadia, steun vanuit de omgeving, omgaan met spanning en stress

De hart & Vaatgroep

- zij bespreken het lotgenotencontact

Heeft u vragen over hart- en vaatziekten? Wilt u contact met een lotgenoot? Neem dan contact op met de Infolijn

Per telefoon: 0900 3000 300 op werkdagen van 09.00 - 13.00 uur. Het informatie tarief van de Infolijn is € 0,45 per gesprek.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u kijken op www.viecuri Kijk op onze specialismen en vervolgens op cardiologie.

U vindt hier verschillende voorlichtingsfolders

De leefstijlmodule ofwel de PEP- module

De afkorting 'Pep' staat voor Psycho Educatieve Preventie-module en is gericht op het herstel van uw emotionele evenwicht en hoe op een goede manier om te gaan met de hartziekte en te zorgen voor een behoud van een gezonde levenswijze.

Tijdens de screening bij de coördinator wordt deze module verder toegelicht.

Vervoer en parkeren

U moet zelf zorgen voor vervoer naar het ziekenhuis. Als u deel gaat nemen aan het trainingsprogramma worden de parkeerkosten vergoed.

Kosten

Deelname aan het programma hartrevalidatie wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

Adviezen voor thuis

U gaat binnenkort het ziekenhuis verlaten. Thuis in uw eigen omgeving gaat u uw "gewone" leven weer hervatten. Hieronder vindt u adviezen hoe u dit zo goed mogelijk kunt doen.

Algemeen

- Luister naar uw lichaam en pas uw activiteiten hier op aan
- Verminder uw activiteiten op de zogenoemde “dip-dagen”
- Tijdens of na inspanning kunt u normale signalen van vermoeidheid opmerken door:
 - warmte (bijv. rode kleur in het gezicht)
 - kortademigheid (moeite met voeren van een gesprek)
 - sneller kloppen van het hart
- Signalen die niet wenselijk zijn na inspanning:
 - Gevoel van benauwdheid
 - Drukkend gevoel op de borst eventueel met pijn of uitstraling
 - Gevoel van onwel worden, misselijkheid, overmatig transpireren
 - Herkenbare klachten

Indien 1 of meerdere niet wenselijke signalen optreden

1. Neem meteen rust
2. Gebruik zo nodig nitrospray
3. Neem contact op met uw huisarts

- Als u 1 uur na de activiteit nog vermoeid bent, overweeg dan om de volgende keer de activiteit minder intensief te maken.
- Om conditie te verbeteren zal er na activiteiten wel enige vorm van vermoeidheid moeten zijn opgetreden.
- Vermoeidheid mag, maar zorg er te allen tijde voor dat u nog de mogelijkheid heeft tot praten.

Opbouwen van inspanning

- Verdeel uw activiteiten over de dag en plan voldoende rustmomenten in.
- Bouw uw activiteiten rustig op, eerst meerdere keren per dag (2-3 keer), daarna pas de activiteit langer maken in tijd.

Wandelen

- Begin met wandelen in de omgeving en neem eventueel iemand mee, begin met kleine stukjes in de buurt en breidt langzaam de afstand uit.
- Bij activiteiten die langer duren dan 15 minuten, kunt u ook de intensiteit verhogen (bijv. sneller lopen)

Fietsen

- Fietsen mag na een catheterisatie of dotterbehandeling de eerste 5 dagen niet, na een open hart operatie mag u 6 weken niet buiten fietsen. Begin na die tijd met kleine stukjes in de buurt.
- Fietsen op de hometrainer mag wel (na catheterisatie of dotterbehandeling pas na 5 dagen), rustig opbouwend:
 - Begin met enkele minuten en fiets iedere dag 1-2 minuten langer
 - U mag eventueel meerdere keren per dag fietsen
 - Met lichte weerstand opbouwend naar zwaardere weerstand

Autorijden

- Als u een hartinfarct eventueel met dotterbehandeling heeft gehad dan mag u vanaf de datum van het infarct 4 weken niet autorijden.
- Als u een hartoperatie heeft gehad mag u de eerste 6 weken na de operatie niet autorijden.
- Als u een hartkatheterisatie al dan niet in combinatie met een dotter heeft gehad dan mag u 5 dagen niet (auto)rijden,

Voelt u zich na deze termijnen nog niet zeker genoeg om een auto te besturen, stel dit dan nog even uit.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

Verpleegkundig consulent Hartrevalidatie

Henny Wijsman

Inge Laurijsen

Ellen Jenniskens

Lianne Engels

✉ hartrevalidatie@viecuri.nl

☎ (077) 320 53 46

Wij zijn dagelijks bereikbaar op werkdagen
tussen 13.30 – 16.30 uur.

Zijn we in gesprek, spreek dan de voicemail in.

Vermeld duidelijk naam, geboortedatum en telefoonnummer.

Wij bellen u zo spoedig mogelijk terug.

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl