



Poliklinische Hartrevalidatie

Poliklinische hartrevalidatie is bedoeld voor alle mensen die kort geleden behandeld zijn voor een aandoening aan het hart. Hartrevalidatie helpt u in het opnieuw vertrouwen krijgen in uw hart en lichaam, zodat u (weer) een start kan maken met een gezonde en actieve leefstijl.

Tijdens de revalidatie wordt u begeleid bij het verbeteren van uw conditie en het leren herkennen van uw grenzen en omgaan met uw grenzen. Daarnaast krijgt u aanvullende informatie over uw aandoening en hoe u daarmee om kunt gaan. Ook is er de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen met andere hartpatiënten.

Het team geeft u tips voor een gezonde leefstijl en het omgaan met eventuele spanningen en stress. U wordt geholpen in het opnieuw vinden van een evenwicht in uw sociale en maatschappelijke leven.

Tijdens de hartrevalidatie wordt u begeleid door verschillende gespecialiseerde professionals.

Aanmelden voor het Hartrevalidatie programma

De cardioloog verwijst u door voor het hartrevalidatie programma. Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u afspraken mee voor:

- een intake gesprek
- een inspanningstest
- informatiebijeenkomst

Krijgt u eerst een behandeling in een ander ziekenhuis? Dan wordt u later opgeroepen om deel te nemen aan de hartrevalidatie.

Voor de hartrevalidatie kunt u verwezen worden naar een gespecialiseerd fysiotherapeut bij u in de buurt of u volgt de revalidatie in het Spaarne Gasthuis Haarlem Noord of Hoofddorp.

Tijdens het eerste gesprek wordt dit met u besproken.

Vragenlijst

U krijgt een vragenlijst mee. Wilt u de vragenlijst ingevuld meenemen naar het intakegesprek.

Inhoud

Waarom hartrevalidatie?
Programma hartrevalidatie
Afsluiting
Algemene adviezen voor thuis
Aantekeningen en vragen
Vragen en telefoonnummer
Nuttige links

Waarom Hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is er voor iedereen die is behandeld voor een aandoening aan het hart. Uit studies in binnen- en buitenland blijkt dat hartrevalidatie voorkomt dat mensen opnieuw voor een probleem met het hart worden opgenomen in het ziekenhuis. Cijfers geven aan dat dit 50 procent minder opnames zijn.

Ook het sterftecijfer is 35 procent minder, na het volgen van hartrevalidatie.

Team van specialisten

Tijdens de hartrevalidatie wordt u begeleidt door een team van specialisten: de cardioloog, fysiotherapeut, diëtist, verpleegkundige maar ook van maatschappelijk werk of een medisch psycholoog.

Doel

De hartrevalidatie heeft als doel:

- U inzicht te geven in uw ziektebeeld en de risico's hiervan.
- De kans te verkleinen op herhaling van uw klachten.
- U te helpen bij het zo goed mogelijk weer starten van uw normale dagelijkse leven.
- Zodat u:
 - Weer vertrouwen in uw lichaam krijgt.
 - Weer meer energie krijgt.
 - Weer dingen wil en kan ondernemen.
 - Werkt aan uw herstel samen met de hulpverlener.
 - Stress leert herkennen en minder stress opbouwt.
 - Uw grenzen van uw lichaam herkent en daarmee leert omgaan.
 - De gevolgen van uw hartprobleem en alles wat daarbij komt, kunt verwerken.

Programma hartrevalidatie

Het hartrevalidatieprogramma heeft verschillende onderdelen. Hierbij zijn verschillende hulpverleners betrokken.

Video

Het Spaarne Gasthuis heeft een video gemaakt over wat u kunt verwachten tijdens de hartrevalidatie. Scan de QR-code op de volgende pagina met uw telefoon of klik op de link om de video te bekijken:



<https://www.youtube.com/watch?v=gNilH1b0pRc>

Fietstest

Vóór de start van de hartrevalidatie krijgt u een inspanningsonderzoek op de fiets. Hiermee wordt bepaald hoeveel inspanning uw hart aan kan. Met deze informatie wordt door de fysiotherapeut samen met u de revalidatiedoelen bepaald.

Intakegesprek (eerste gesprek)

Mogelijk heeft u tijdens uw ziekenhuisopname al contact gehad met de verpleegkundige van de hartrevalidatie. Zo niet? Dan wordt er binnen 2 tot 4 weken na ontslag contact met u opgenomen. Heeft u een vervolgbehandeling gehad in een ander ziekenhuis? Dan wordt na die behandeling contact met u opgenomen door de verpleegkundige van de hartrevalidatie.

Er wordt een afspraak gemaakt voor een eerste gesprek. U neemt dan uw ingevulde vragenlijst mee. Tijdens dit gesprek wordt er met u gesproken over uw ziektebeeld en de eventuele risico's daarvan en uw revalidatiedoelen. Deze doelen (wat u wilt bereiken of verbeteren) worden samen met u bepaald.

Er zijn 2 mogelijkheden om te revalideren:

- Poliklinisch in het Spaarne Gasthuis Haarlem Noord of Hoofddorp. Dit wordt vergoed vanuit de basisverzekering.
- Bij een gespecialiseerde fysiotherapeut bij u in de buurt. U heeft voor fysiotherapie een aanvullende zorgverzekering nodig.
Tip: vraag vóór het intakegesprek aan uw zorgverzekeraar hoeveel behandelingen u vergoed krijgt voor fysiotherapie.

Informatiebijeenkomsten bij poliklinische hartrevalidatie

Informatiebijeenkomsten zijn voorlichtingsbijeenkomsten. U krijgt informatie over wat u heeft meegemaakt. Ook hoe u voorzorgmaatregelen neemt om herhaling van een hartprobleem te voorkomen.

De bijeenkomsten zijn in groepsverband. U krijgt tijdens de bijeenkomsten extra informatie om weer verder te kunnen met uw leven.

Cardioloog en verpleegkundige

U krijgt uitleg over hart- en vaatziekten, risico's van hart- en vaatziekten, medicijnen en verschillende behandelmethode. Het programma van de hartrevalidatie wordt uitgelegd. En natuurlijk kunt u vragen stellen. **Bij de informatiebijeenkomst met de cardioloog en verpleegkundige adviseren wij u om uw partner, relatie of familielid mee te nemen.**

Diëtetiek

U krijgt uitleg over de relatie tussen hart- en vaatziekten, voeding en conditie. Een goede voeding kan een positieve invloed hebben op een aantal risicofactoren. U krijgt praktische tips voor de dagelijkse maaltijden en voedingsadviezen.

Maatschappelijk Werk (MW)

Bij de voorlichtingsbijeenkomst maatschappelijk werk is er aandacht voor de gevolgen van een hartprobleem op het leven van u, uw partner of omgeving.

Hierbij valt te denken aan re-integratie naar werk, verandering van leefstijl, wonen, relaties en dergelijke. Het is ook mogelijk om een individueel gesprek aan te vragen als dat nodig is.

PEP- module (Psycho Educatief Preventieprogramma) door maatschappelijk werk

Als u het nodig heeft, kunt u extra ondersteuning krijgen in 4 bijeenkomsten van 1,5 uur en 1 uur ontspanning. Dit is een groepsbijeenkomst. Bij deze module is er vooral aandacht voor het omgaan met stress en herkennen van spanningssignalen. U krijgt adviezen om hier op een goede manier mee om te gaan. Ook krijgt u ontspanningsoefeningen mee. Vooraf heeft u een individueel gesprek met de maatschappelijk werker.

Beweegmodule (FIT- module)

De beweegmodule van de hartrevalidatie zorgt ervoor dat u doelen behaalt die voor u belangrijk zijn.

- De FIT-module, poliklinisch in het Spaarne Gasthuis, dit is 2^e lijn zorg. Deze module duurt ongeveer 6 weken. U traint 2 keer per week, 1 uur per keer. Afhangelijk van uw persoonlijke doelen kan de revalidatie korter zijn dan 6 weken. U revalideert in een groep van maximaal 8 personen. De groep wordt begeleid door 2 fysiotherapeuten.
- De FIT-module, bij een fysiotherapeut bij u in de buurt, dit is 1e lijn zorg. Deze module duurt ongeveer 6 weken. U traint 2 keer per week 1 uur. De praktijken werken volgens de richtlijnen aan een eigen programma. U revalideert 1 op 1 of in een groep tot maximaal 3 personen.

Adem- en hersteltraining

Naast de beweegmodule wordt er ook de adem- en hersteltraining gegeven. U leert hiermee uw lichaam beter kennen. En u leert zo inspanning en ontspanning te combineren. Bij deze module is ook 1 op 1 begeleiding mogelijk (individuele begeleiding).

Eindevaluatie Fit-module

Aan het eind van uw revalidatieperiode krijgt u een evaluatiegesprek met de fysiotherapeut. Hier wordt een eventueel vervolg met u besproken.

Afsluiting

Nadat de hartrevalidatie periode is afgelopen krijgt u na ongeveer 6 maanden een mail met daarin een belafsprak met de verpleegkundige. Deze belafsprak is om te vragen hoe het met u gaat en of u nog problemen en/of vragen heeft.

Algemene adviezen voor thuis

Na het ontslag uit het ziekenhuis kunt u zich wat onzeker voelen over wat u wel kan of mag doen. In het ontslaggesprek met de cardioloog, arts-assistent of verpleegkundige worden een aantal zaken besproken. Vaak komen er later vragen bij u op. Hieronder geven wij een aantal

antwoorden op veel voorkomende vragen. Als het antwoord op uw vraag er niet bij staat, kunt u uw vraag achter in deze folder opschrijven. Bij het intakegesprek of bij de verschillende informatiebijeenkomsten kunt u uw vraag dan stellen. U kunt uw vraag ook bij de volgende afspraak op de polikliniek cardiologie stellen.

Bewegen

Het is belangrijk om in beweging te komen en te blijven bewegen. Wij raden u aan om dagelijks een stuk buiten te lopen. Elke dag een stukje verder. Wanneer u merkt dat u na een wandeling erg moe bent, moet u na afloop rust nemen. Merkt u dat u na een wandeling extreem vermoeid bent, dan is dat een teken dat u zich iets te veel heeft ingespannen. Wandel dan de volgende dag een kleinere afstand. Probeer uw activiteiten elke dag een klein beetje verder uit te breiden.

Autorijden, fietsen en reizen

Wacht met fietsen totdat u gestart bent met de hartrevalidatie. Met fietsen levert uw hart meer inspanning. Wanneer u nog geen fietstest gedaan heeft, weten wij niet hoe uw hart reageert op deze (grotere) inspanning. Overleg met uw cardioloog wanneer u weer mag reizen per vliegtuig.

- **Na een dotter/stent procedure, maar u heeft géén hartinfarct gehad**
U mag na 3 dagen weer fietsen en autorijden. Toch raden wij u aan om grote inspanning te vermijden.
- **Na een hartinfarct, met of zonder dotter/stent procedure**
U mag volgens het CBR in principe 4 weken niet autorijden, maar de cardioloog bepaalt aan de hand van uw ziektebeeld of u eerder mag starten met rijden.
De eerste 2 weken na het infarct is er een verhoogde kans op het ontstaan van hartritme stoornissen. Daarnaast moet uw lichaam wennen aan nieuwe medicijnen. Sommige medicijnen kunnen uw reactiesnelheid beïnvloeden.
- **Na een hartoperatie**
U mag de eerste 6 weken na een hartoperatie niet autorijden en niet fietsen. De reden hiervoor is uw borstwond. Wanneer u een ongeluk krijgt, of met de fiets komt te vallen is uw borstkast niet sterk genoeg om uw hart en longen goed te beschermen.
- **Na een ICD implantatie**
U mag de eerste 2 maanden (soms 2 weken) na de implantatie van een ICD niet autorijden. Als na die 2 maanden of 2 weken bij de controle van de ICD blijkt dat deze géén schok heeft afgegeven, krijgt u van uw cardioloog een geschiktheidsverklaring. Hiermee kunt u bij het CBR een rijbewijs aanvragen. Uitgebreide informatie over autorijden na een ICD implantatie leest u in de folder 'ICD'.

Roken

Als u rookt probeer dan te stoppen. Ook als u lang gerookt heeft, is het nog zinvol om te stoppen. Ook meerroken heeft dezelfde schadelijke effecten. Heeft u iemand in uw directe omgeving die rookt? Dan zou het beter voor u zijn als er dan niet gerookt wordt waar u bij bent. De directe effecten van roken verdwijnen meteen na het stoppen. Roken jaagt het hartritme en de bloeddruk op en daardoor heeft het hart meer zuurstof nodig. Na bijvoorbeeld een infarct heeft het hart juist gebrek aan zuurstof. Blijven roken geeft dus een zeer ongewenst effect. Verder wordt door roken het bloed dikker, neemt het koolmonoxide de plaats van zuurstof in op de rode bloedcellen en versnelt het roken de arteriosclerose (bloedvatverkalking). Hierdoor komt er nog minder zuurstof naar het hart. Maar er zijn

bijvoorbeeld nog meer voordelen om te stoppen. Je voelt je fitter, je hoeft niet meer in weer en wind buiten te roken, het bespaart geld, je proeft en ruikt beter.

Roken is een verslaving en het is daardoor moeilijk om hiermee te stoppen. Stoppen hoeft u niet alleen te doen. Er zijn verschillende manieren om hier hulp bij te krijgen. Uw cardioloog kan u verwijzen naar een Stoppen met Roken coach. En er zijn programma's die u via de huisarts kan volgen. Via het ziekenhuis kan dit met een verwijzing van de cardioloog. De (meeste) zorgverzekeraars zullen de kosten van het stoppen met roken in zijn geheel of gedeeltelijk vergoeden. Informeer ernaar bij uw zorgverzekeraar.

Voeding en uw dieet

Beperk het gebruik van vet en zout. Eet voldoende groente en fruit. Drink voldoende water. Matig alcoholgebruik. Alcohol kan een reactie geven in combinatie met de medicijnen die u gebruikt. Vraag dit eventueel uw behandelend arts.

Heeft u vragen over uw voeding of dieet? Wilt u op een goede en veilige manier afvallen? Dan kunt u het beste contact opnemen met een diëtist.

Werken

Wij raden u aan om goed naar uw lichaam te luisteren. Het advies is om na de opname in het ziekenhuis eerst te starten met revalideren.

De ernst van het hartprobleem bepaalt wanneer u weer kunt starten met werken. Wanneer u weer kunt starten met werken bespreekt door de cardioloog met u. Meestal in- of na overleg met de fysiotherapeut en de arbodienst van uw werk.

De snelheid waarmee u weer volledig zult kunnen werken hangt af van uw hartaandoening, uw conditie, de aard van uw werk, uw sociale omstandigheden en uw leeftijd.

Seksualiteit

Sommige patiënten of hun partners merken dat het vrijen anders gaat dan voorheen.

Dit kan komen doordat u nog erg moe bent, u nog erg bezig bent met de verwerking van uw ziekte en soms ook doordat u bang bent voor uw gezondheid. Wanneer u zonder problemen 2 trappen kunt lopen, dat wil zeggen dat u geen pijn op de borst krijgt, niet sterk kortademig wordt of hartkloppingen krijgt, is het veilig om ook weer gemeenschap te hebben.

Medicijnen, bijvoorbeeld sommige medicijnen ter verbetering van de werking van uw hartspeer, kunnen ook uw zin in seks verminderen of invloed hebben op uw erectie of op het vochtig worden van de vagina.

Wanneer u problemen heeft met seksualiteit neemt u dan contact op met uw cardioloog, huisarts of met de verpleegkundige hartrevalidatie. Samen met u zoeken zij naar een oplossing.

Uw partner, familie

De periode rondom uw opname kan veel zorgen, spanning en emotie binnen uw gezin geven. Vaak beleven partners, of naasten dit als een moeilijke periode waarin zij gezin en familie opvangen, het huishouden regelen en proberen dit vol te houden. Bij uw thuiskomst kan het zijn dat het voor uw partner, of naaste te veel wordt. Probeer elkaar te steunen en emoties te bespreken. Wanneer het moeilijk is om samen een nieuw evenwicht te vinden kan het verstandig zijn om hiervoor hulp te vragen. Neemt u dan contact op met uw cardioloog, huisarts of met de verpleegkundige hartrevalidatie.

Vergoeding

Kosten van poliklinische hartrevalidatie in het ziekenhuis worden in de basisverzekering vergoed. Of kosten van behandeling in de fysiotherapiepraktijk worden vergoed hangt af van uw (aanvullende) verzekering.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u de juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na de gesprekken met uw arts, hartrevalidatie verpleegkundige en na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren in deze folder, zodat u niets vergeet.

Tijdens de revalidatieperiode kunt u met vragen altijd terecht bij 1 van de teamleden van de hartrevalidatie.

Hartrevalidatie

Hartrevalidatie

(023) 224 4243

U kunt ook mailen naar:

hartrevalidatie@spaarnegasthuis.nl

Verpleegkundigen van de hartrevalidatie

Monique Cluistra

Rosan Krassenburg

Carole Turkenburg

Paramedische dienst

Haarlem Noord Paramedische dienst

(023) 224 0005

Hoofddorp Paramedische dienst

(023) 224 0005

Nuttige links

www.hartstichting.nl

www.hartwijzer.nl

www.hartenvaatgroep.nl

www.voedingscentrum.nl

www.hartinbeweging.nl

www.30minutenbewegen.nl

www.rokenstopt.nl

www.rokeninfo.nl

www.alcoholinfo.nl

www.ikstopnu.nl

www.luchtsignaal.nl

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl