

## **Inleiding**

In de tijd die achter u ligt is er veel gebeurd. Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Problemen met het hart kunnen angst en onzekerheid met zich meebrengen, met vragen als: hoe zal het verder gaan, wat kan ik wel en wat (nog) niet, enz.

Juist in de eerste periode na ontslag uit het ziekenhuis kan ons hartrevalidatieprogramma u en uw partner steun en begeleiding bieden.

Informatie hierover vindt u in deze folder.

## **Hartrevalidatieteam**

Bij hartrevalidatie is een heel team betrokken. In ons ziekenhuis bestaat het team uit:

- ◆ verpleegkundig coördinator
- ◆ cardioloog
- ◆ fysiotherapeut
- ◆ klinisch psycholoog
- ◆ diëtist
- ◆ maatschappelijk werker

## **Doel van de revalidatie**

Het doel van de revalidatie kan o.a. zijn: vergroten van het zelfvertrouwen, conditieverbetering, overwinnen van angst voor bewegen, omgaan met risicofactoren als roken, stress, ongezonde voeding of het leren kennen van de grenzen.

## **Mogelijkheden revalidatieprogramma**

Het programma in ons ziekenhuis bestaat uit verschillende onderdelen, waarvan u er één of meerdere kunt gaan volgen. De programma-onderdelen worden in groepsverband gegeven. Waar nodig behoort individuele begeleiding ook tot de mogelijkheden.

## **De verschillende onderdelen zijn:**

### **1. FIT- programma**

Een lichamelijk trainingsprogramma o.l.v. de fysiotherapeut bestaand uit een FIT-kort en/of FIT-lang programma. Programma-onderdelen zijn:

- ◆ fietstraining
- ◆ ontspanningsinstructie

### **2. Informatiebijeenkomsten**

Dit programma bestaat uit vier voorlichtingsbijeenkomsten van circa 1.5 uur. De bijeenkomsten zijn bestemd voor u en uw partner en zijn bedoeld om meer inzicht te geven in uw ziektebeeld. Aan de orde komen o.a. medicijngebruik, gezonde voeding, terugkeer naar de werksituatie, sportactiviteiten en omgaan met risicofactoren.

De informatiebijeenkomsten worden gegeven in een serie van vier en verzorgd door

- ◆ cardioloog
- ◆ verpleegkundige en maatschappelijk werker
- ◆ diëtist
- ◆ klinisch psycholoog

### 3. PEP-programma

Een aantal mensen blijft, ook geruime tijd na de hartaandoening, erg angstig voor een herhaling. In samenwerking met de klinisch psycholoog (en de maatschappelijk werker) kunt u leren deze angst te overwinnen. Ook zaken als het volhouden van een gezonde levensstijl komen aan de orde.

### Vragen?

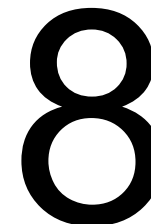
Voor vragen kunt u terecht bij de coördinator hartrevalidatie, meestal bereikbaar op **maandag, dinsdag, en vrijdag.**

**Bij voorkeur bellen tussen 9 en 10 uur.**

Telefoon: 0316 - 599999 Pieper 196

Met vragen kunt u natuurlijk ook terecht bij de andere teamleden. Wij wensen u veel succes bij uw revalidatie in ons ziekenhuis.

Trudy Niels,  
Coördinator hartrevalidatie



Hunneveldweg 14  
6903 ZN Zevenaar  
Telefoon 0316-599999

HARTREVALIDATIE

PATIËNTENINFORMATIEFOLDER