

Hartrevalidatie

(poliklinisch hartrevalidatieprogramma)



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

U bent behandeld voor een hartaandoening. Voor velen is dit een ingrijpende gebeurtenis. Niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel kunt u geraakt zijn door hetgeen u is overkomen. Na uw opname in het ziekenhuis volgt een periode van lichamelijk en psychisch herstel. In deze periode ontstaan ook veel vragen. Om deze te kunnen beantwoorden, en om u te helpen uw leven weer zo goed mogelijk op te pakken, bieden wij u een poliklinisch hartrevalidatieprogramma aan.

Wat is hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is een effectieve manier om te leren omgaan met hartklachten. Zowel op lichamelijk, psychisch als sociaal gebied. Denk hierbij aan het vergroten van het zelfvertrouwen en het aanpassen van de aandoening in het dagelijks leven. Hierdoor kan het u en uw partner ondersteuning bieden en leren omgaan met de veranderde situatie. Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit een aantal vaste onderdelen. We stemmen het programma zoveel mogelijk af op uw individuele behoeften. Hoe lang de revalidatie duurt is per persoon verschillend.

Het hartrevalidatieteam

Tijdens de behandeling is het mogelijk dat meerdere zorgverleners bij uw behandeling betrokken zijn. Ieder levert zo nodig vanuit zijn eigen deskundigheid een bijdrage hieraan:

- de cardioloog;
- de diëtist;
- de fysiotherapeut;
- de maatschappelijk werker;
- de psycholoog op indicatie;
- hartrevalidatieverpleegkundige (die ook coördinator is van het geheel).

De verschillende leden van het revalidatieteam hebben regelmatig overleg over de voortgang van uw behandeling.

Wanneer start de poliklinische hartrevalidatie?

De cardioloog meldt u aan voor hartrevalidatie tijdens uw opname of na ontslag uit een ander ziekenhuis. Het kan echter ook zijn dat u in overleg met uw cardioloog in een later stadium doorverwezen wordt. In dit geval neemt de coördinator zo snel mogelijk contact met u op en maakt verder afspraken over de hartrevalidatie.

Intake

Ongeveer 2 tot 4 weken na ontslag (na een operatie maximaal 6 weken) uit het ziekenhuis roepen we u op voor een intakegesprek. Daarnaast vindt, wanneer dit nog niet recent is gebeurd, een ergometrie (fietstest) plaats. Het is aan te bevelen dat u uw partner of een naaste meeneemt.

Naast informatie over het hartrevalidatieprogramma geeft de verpleegkundig coördinator hartrevalidatie u voorlichting over:

- de aard van de ziekte;
- risicofactoren bij hart- en vaatziekten;
- tips voor ontwikkelen en onderhouden van een gezonde leefstijl.

Hartrevalidatie op maat

Niet iedereen heeft dezelfde behoefte aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training. Wij stemmen het programmapakket zoveel mogelijk af op uw behoefte. In de loop van het programma kunnen we het pakket aanpassen.

Het revalidatieprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

- algemene voorlichting;
- fitmodule;
- ontspanningsmodule.

Fitmodule en/of ontspanningsmodule

Binnen de Fitmodule is er een beweegprogramma, waarvan we de doelen in overleg met u opstellen. Deze kunnen zijn:

- vergroten van het uithoudingsvermogen;
- overwinnen van angst om in te spannen;
- grenzen leren kennen;
- oefenen van functionele vaardigheden;
- verbeteren van leefstijl.

Tijdens de revalidatie komt u gedurende 6 tot 8 weken, 2x per week naar de afdeling Fysiotherapie in het 'Oude postkantoor', Burgemeester Venemastraat 9a in Winschoten. Een fysiotherapeut begeleidt u tijdens uw trainingen.

Daarnaast vertellen we u over het belang van een actieve leefstijl. En adviseren we u hoe dat na de revalidatie in praktijk te brengen.

Tijdens uw gesprek met de fysiotherapeut bekijken we welke doelen voor u gelden. Ook stellen we een trainingsschema op. Indien gewenst kunnen ook ontspanningsoefeningen aan de orde komen.

Alle deelnemers krijgen een programma op maat aangeboden. U oefent samen met andere patiënten die ook hartproblemen hebben.

Tijdens het beweegprogramma kunt u het beste makkelijk zittende kleding dragen, zoals een trainingsbroek, T-shirt en sportschoenen. Er is gelegenheid om u nadien te douchen.

Informatie module

Verschillende hulpverleners verzorgen dit onderdeel. Iedere deskundige vertelt vanuit zijn of haar vakgebied over de risicofactoren en over de gevolgen van hartziekten. Tijdens deze voorlichting komt aan de orde hoe u de risicofactoren kunt vermijden en uw herstel kunt bevorderen. Deze module bestaat uit verschillende bijeenkomsten in groepsverband en deze duren per keer 1,5 uur:

- De cardioloog of de coördinator bespreekt de medische achtergronden, de risicofactoren en de behandeling.
- De maatschappelijk werker besteedt aandacht aan welke maatschappelijke gevolgen de hartziekte met zich mee kan brengen. U krijgt advies over het omgaan met deze problemen.
- De psycholoog besteedt tijd en aandacht aan de psychische gevolgen.
- De diëtist informeert over gezonde voeding met extra aandacht voor hart- en vaatziekten.

Het is aan te raden om naar de bijeenkomsten te gaan, samen met uw partner, een familielid of iemand anders uit uw naaste omgeving. U heeft misschien vragen over leefstijl, seksualiteit, stoppen met roken, werkherleving of andere onderwerpen.

Dit kan ook gelden voor uw eventuele partner en/of directe naasten, want zij ervaren eveneens de gevolgen van uw situatie. Hiervoor is ook ruimte tijdens enkele voorlichtingsbijeenkomsten. U wordt hiervoor uitgenodigd.

Het effect van een hartrevalidatieprogramma

Uit onderzoek is gebleken dat deelname aan een hartrevalidatieprogramma het risico op nieuwe hart- en vaatproblemen vermindert. Ook kan het een positief effect hebben op uw psychisch en sociaal functioneren. Ook het omgaan met lotgenoten (mensen die net als u aan het revalideren zijn vanwege hun hartziekte) kan herstel-bevorderend werken. De meeste mensen ervaren deze contacten als prettig en ondersteunend.

Vanzelfsprekend is het effect van de revalidatie ook afhankelijk van uw eigen inzet en motivatie.

Na afloop van het programma heeft u een evaluatiegesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige. Daarna ontvangt uw cardioloog een kort verslag van de resultaten.

De kosten van de revalidatie worden vergoed door uw zorgverzekeraar.

Afzeggen afspraken

Het afzeggen van de afspraken tijdens het revalideren kan via het Klant Contact Centrum (KCC). Hiervoor kunt u één van de onderstaande telefoonnummers bellen:

- afzeggen afspraken hartrevalidatie 088 - 566 2000
- afzeggen afspraak ergometrie 088 – 566 2000
- afzeggen intakegesprek bij de balie 088-5662187

Wilt u hierbij duidelijk aan de telefoniste vertellen welke afspraak u wilt afzeggen? Het is dan niet nodig om doorverbonden te worden met de desbetreffende afdeling.

Leefregels

Na ontslag is het verstandig om bepaalde activiteiten wel of niet te doen. Probeert u er voor te zorgen dat u in ieder geval voldoende lichaamsbeweging krijgt, maar houdt daarbij uw grenzen/klachten in de gaten.

Pas eventueel uw activiteiten hierop aan. U mag bij inspanning wat dieper ademen, maar u mag niet buiten adem raken of kortademig worden. Tijdens een inspanning is het belangrijk dat u kunt blijven praten.

Adviezen

- **Autorijden**

Voor het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen) is iemand na een hartinfarct in ieder geval 4 weken ongeschikt om auto te rijden. Dit omdat u tijdens deze periode een verminderde concentratie kunt hebben. Ook bent u tijdens deze periode niet verzekerd. Wij adviseren u om de eerste keer dat u weer gaat autorijden, iemand mee te laten rijden en een bekende route op een rustig tijdstip te kiezen.

Na een dotterbehandeling mag u 3-4 dagen niet autorijden of fietsen. Ook dan geldt dat wij u adviseren iemand de eerste keer mee te laten rijden.

- **Werken**

Na een hartinfarct wordt aangeraden minimaal 4 weken niet te werken. Deze periode kunt u goed gebruiken om te herstellen van een stressvolle en vaak emotionele periode. Tijdens deze periode kunt u in overleg met uw bedrijfsarts van de Arbodienst een plan opstellen om weer terug te keren in het arbeidsproces.

Na een dotterbehandeling mag u het werk weer hervatten. Dit is afhankelijk van hoe zwaar het werk voor u is en of u geen last meer heeft van de lies of de pols of klachten heeft van pijn/druk op de borst.

- **Vakantie**

U kunt met vakantie wanneer u zich daar zelf weer toe in staat acht. Bent u van plan een verre reis te maken, overleg dit dan met uw cardioloog.

- **Sauna**

Saunagebruik wordt het eerste halfjaar afgeraden. De wisseling van warm naar koud zorgt er namelijk voor dat uw bloedvaten verwijden en vernauwen en dit kan pijn op de borst veroorzaken.

- **Zware (huishoudelijke) werkzaamheden**

De eerste 4 weken na ontslag uit het ziekenhuis moet u inspannende werkzaamheden (zoals stofzuigen, ramen zemen, toilet en douche schoonmaken, auto wassen en tuin spitten) vermijden. Probeer u het werk zoveel mogelijk te spreiden over de dag en de week.

- **Wandelen**

Start met korte afstanden (bijvoorbeeld een blokje om). Probeer elke dag minstens een keer naar buiten te gaan. Breid het wandelen eerst uit in de frequentie en vervolgens de loopafstand. Doe

rustig aan bij kou en harde wind. Vraag of iemand met u mee wil lopen als u zich onzeker voelt.

- **Fietsen**

De eerste 2 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis mag u niet fietsen. Fietsen op de hometrainer is geen probleem. Start met buiten fietsen als er bij de fietstest geen bijzonderheden waren. Breid het fietsen eerst uit in frequentie en vervolgens de fietsafstand. Blijf de eerste tijd dicht bij huis. Houdt u rekening met kou en harde wind.

- **Zwemmen**

De eerste 6 weken na ontslag uit het ziekenhuis mag u niet zwemmen. Hierna niet in te warm of te koud water zwemmen. Vermijd plotselinge temperatuurverschillen. Past u op met duiken.

- **Sport in het algemeen**

Tijdens uw revalidatieperiode kunt u beter niet sporten in wedstrijdverband. Aan het eind van de revalidatieperiode kunt u overleggen met uw fysiotherapeut of cardioloog wanneer u eventueel weer in wedstrijdverband kunt sporten.

- **Seksualiteit**

De onzekerheid over uw lichamelijk functioneren kan gevolgen hebben voor uw seksuele relatie. Er zijn ook bepaalde medicijnen die invloed kunnen hebben op de potentie. Medisch gezien is het meestal mogelijk om seksueel contact te hebben.

Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over het hartrevalidatieprogramma. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan de hartrevalidatieverpleegkundige te stellen. Dit kan via telefoonnummer 088- 066 1000 of via hartrevalidatie@ozg.nl.

Bewegwijzer

Bewegen is voor iedereen belangrijk en zeker als hartpatiënt. Het verlaagt uw bloeddruk, gewicht, bloedsuikerspiegel en stresslevel. Bewegen verhoogt het goede cholesterol, het verbetert uw nachtrust en door een verhoging van dopamine (gelukstofje) krijgt u er een goed gevoel van.

Om deze gezondheidseffecten te bereiken is het nodig om elke dag minimaal 30 minuten te bewegen. Deze beweegtijd mag u ook over de dag verdelen. Als u 5x per week **matig intensief** beweegt voldoet u aan de

Nederlandse norm van gezond bewegen. Denk hierbij aan wandelen, hond uitlaten, ramen wassen, huishouden, fietsen, tuinieren.

Belangrijk is dat u bij alle activiteiten die u doet nog een gesprek moet kunnen voeren. Lukt dit niet meer, en begint u behoorlijk te hijgen, dan stopt u of u doet het wat rustiger aan. Luister te allen tijde naar uw lichaam. Er zijn dagen dat het goed gaat en misschien ook dagen dat het wat minder goed gaat.

- Heeft u een hometrainer, dan mag u daar ook op fietsen, ook dit weer opbouwen: beginnen met lage weerstand en u moet steeds nog een gesprek kunnen voeren tijdens het fietsen, en langzaam uitbreiden naar 30 min fietsen. Het mag ook met wat lichtere weerstand 3 minuten en dan weer wat zwaardere weerstand 3 minuten, zoals tijdens de revalidatie, en dan uitbreiden tot ca 30 min.
- Met fietsen op een gewone fiets, wordt pas begonnen als u met gemak 30 min stevig kunt lopen. Met fietsen is het immers zo, dat u altijd 1x tegen de wind in moet fietsen. Begin met kleine afstanden, liefst in de bebouwde kom. Hebt u een elektrische fiets, dan kunt u ook daarop fietsen, als u 30 min kunt wandelen.
Na een hartoperatie mag u de eerste 4 tot 6 weken niet fietsen in verband met herstel van het borstbeen. U kunt wel op een hometrainer fietsen.
- Voor de activiteiten thuis (huishouding, klussen etc.) geldt ook: als u nog normaal een gesprek kunt voeren tijdens de activiteit is het prima. Lukt dit niet meer, dan is de activiteit te zwaar.
- Neem pauzes om te herstellen!
- Soms doet u te veel op een dag, daar kunt u dan de dag erna nog last van hebben, doe dan een dagje rustig aan.

Kortom: Luister naar uw lichaam: bent u moe, doe dan rustig aan. Voelt u zich fit, probeer actief te zijn, met periodes van rust.

Wanneer de revalidatie officieel gaat beginnen werken we aan de volgende doelstellingen:

- Vertrouwen in het lichaam terugkrijgen, eventueel angst verminderen;
- Grenzen leren kennen;
- Conditie verbeteren.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (03-24) CAR 014