

Hartrevalidatie
in het
Universitair Centrum voor Chronische Ziekten
Dekkerswald

Inhoudsopgave

Inleiding	5
Het hartrevalidatieteam	5
Programma	6
Basisprogramma	6
Individueel programma	7
Groepstraining "Hart voor Gezondheid" en ontspanningstraining	7
Praktische zaken	9
Medische controle	9
Vervoer	9
Kleding	10
Revalidatieboekje	10
Aanwezigheid	10
Meer informatie	10
Colofon	11

Inleiding

In de afgelopen weken zijn er bij u en uw familie ongetwijfeld vragen gerezen over uw hartaandoening. Vragen over het hoe en waarom en natuurlijk ook de vraag 'hoe moet het nu verder?' Een deel van de antwoorden op deze vragen vindt u in de boekjes 'Een nieuw begin na een infarct' en 'Een hartoperatie, het is niet niks'. Beide boekjes zijn uitgegeven door de Nederlandse Hartstichting. Toch blijven er meestal nog vragen onbeantwoord. Misschien voelt u zich onzeker over wat het hart weer aankan en welke gevolgen dat heeft voor uw dagelijks leven. Deze vragen en onzekerheden proberen we met u op te lossen tijdens uw hartrevalidatie. We zullen u na uw hartinfarct of hartoperatie begeleiden bij het vinden van uw 'oude' leven en u helpen daarin aanpassingen aan te brengen.

In deze folder geven we u nader informatie over de afdeling hartrevalidatie UCCZ, locatie Dekkerswald.
(adresgegevens treft u aan op de achterzijde van deze folder).

Voor wie is hartrevalidatie bestemd?

Alle patiënten uit het UMC St Radboud en andere ziekenhuizen die kort geleden een hartinfarct hebben gehad of een hartoperatie hebben ondergaan, komen in aanmerking voor hartrevalidatie in het UCCZ. Soms kunnen patiënten met andere hartaandoeningen dan een hartinfarct of hartoperatie in aanmerking komen voor hartrevalidatie.

Het hartrevalidatieteam

Het hartrevalidatieteam bestaat uit een cardioloog, een verpleegkundige, een psycholoog, een diëtist, een maatschappelijk werker en een fysiotherapeut. Zij behandelen en begeleiden u vanuit hun eigen vakgebied en werken onderling intensief samen. Hierdoor is het totale programma afgestemd op uw persoonlijke situatie. De afdeling Hartrevalidatie werkt nauw samen met de afdeling Cardiologie en Hartchirurgie van het Universitair Medisch Centrum Sint Radboud Nijmegen.

Programma

Basisprogramma

Het basisprogramma duurt gemiddeld acht weken en is onderverdeeld in twee perioden:

- de aanlooperperiode
- de sport- en spelperiode.

Afhankelijk van uw situatie is het soms noodzakelijk het programma en de lengte ervan aan te passen. Gemiddeld bent u twee- tot driemaal per week 's middags enkele uren op de hartrevalidatie aanwezig.

De aanlooperperiode

Enkele weken na ontslag uit het ziekenhuis starten alle patiënten in de aanlooperperiode, die twee weken duurt. In deze periode vindt onderzoek plaats door de cardioloog en de verpleegkundige. U heeft een gesprek met de maatschappelijk werker en de fysiotherapeut. De aandachtspunten voor uw hartrevalidatie worden in overleg met u vastgesteld. U volgt een licht oefenprogramma, onder begeleiding van een fysiotherapeut, afgestemd op uw persoonlijke mogelijkheden.

In vier (groeps-)bijeenkomsten krijgt u informatie van de cardioloog, de psycholoog, de diëtist en de maatschappelijk werker over risicofactoren, gevolgen van het hartlijden, leefgewoonten, medische behandelingen en maatschappelijke regelingen. Ook worden in groepsverband ontspannings-oefeningen gedaan.

In de loop van de tweede week doet u een fietstest, waarbij we uw inspanningsvermogen meten. Het revalidatieteam bespreekt de bevindingen van de aanlooperperiode en deelt u in een sportgroep die aansluit bij uw mogelijkheden.

Sport- en spelperiode

Na de aanlooperperiode starten de patiënten met de sport- en spelperiode. Deze periode duurt zes weken.

Gedurende deze periode volgt u twee- of driemaal per week een oefenprogramma van de fysiotherapeut om uw lichamelijke conditie te verbeteren. Ook neemt u deel aan een trainingsprogramma op de fietsergometer (hometrainer). De zwaarte van dit trainingsprogramma wordt bepaald op basis van het resultaat van de eerste fietstest in de aanlooperperiode.

De fysiotherapeut geeft informatie over de lichaamsbeweging, wat ook na het revalidatieprogramma belangrijk is. Indien nodig wordt u individueel begeleid door de maatschappelijk werker, de diëtist of de psycholoog.

Aan het einde van de sport- en spelperiode vindt opnieuw een medisch onderzoek plaats door de cardioloog en de verpleegkundige, inclusief een fietstest.

Het revalidatieteam bespreekt aan de hand van de resultaten uit deze periode of de revalidatie afgerond kan worden of dat verlenging van het programma noodzakelijk is. De resultaten van dit overleg bespreekt de cardioloog met u in een eindgesprek.

Individueel programma

Voor sommige patiënten is, door lichamelijke of geestelijke gesteldheid, een speciaal op maat gesneden programma noodzakelijk. Daarbij moet u denken aan individuele therapie door de fysiotherapeut, maar zo nodig ook begeleiding door de maatschappelijk werker, diëtist of psycholoog.

Groepstraining "Hart voor Gezondheid" en ontspanningstraining

Als onderdeel van uw hartrevalidatie kunt u meedoen aan de groepstraining "Hart voor Gezondheid". De training is bedoeld voor revalidanten bij wie uiteenlopende bronnen van stress mogelijk een rol hebben gespeeld bij het ontstaan of verergeren van hun hartziekte, of waarbij stress een negatieve invloed heeft op het herstel. Revalidanten die door hun hartziekte angstig of onzeker zijn geworden, kunnen ook baat hebben bij deze training. In de training wordt u geleerd om op een goede manier met stress/spanning om te gaan. Het aanleren van een meer reële, en daardoor meer ontspannen, manier van denken en leven staat hierin centraal. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan ontspanning en communicatieve vaardigheden zoals voor uzelf opkomen, grenzen aangeven, hulp vragen.

Ontspanningstechnieken kunnen u helpen om lichamelijke spanning los te laten. Mentaal gaat u zich daar vaak ook meer ontspannen door voelen. Tijdens de aanlooperperiode worden er in de zaal ontspanningsoefeningen gedaan. In sommige gevallen kan het zinvol zijn om tijdens de revalidatie extra aandacht te besteden aan ontspanningstechnieken. U kunt dan in aanmerking komen voor de ontspanningstraining.

U kunt zichzelf voor bovenstaande trainingen aanmelden bij de psycholoog. Het kan ook zijn dat u een uitnodiging ontvangt, indien het hartrevalidatieteam denkt dat één van de trainingen voor u zinvol kan zijn. De psycholoog overlegt dan met u of de betreffende training aansluit bij uw wensen en bij uw persoonlijke revalidatiedoelen.

Oproep

We starten zo snel mogelijk na ontslag uit het ziekenhuis met het revalidatieprogramma. Na aanmelding door de afdelingsarts van de afdeling Hartchirurgie of Cardiologie krijgt u een oproep voor een eerste gesprek dat op een maandag- of dinsdagmiddag plaatsvindt. Patiënten die een hartoperatie hebben ondergaan, kunnen vier weken na de ingreep starten met de revalidatie. Patiënten die een hartinfarct hebben gehad, worden zo snel mogelijk opgeroepen.

De wachttijd bedraagt ongeveer één tot vier weken. Om de revalidatie optimaal te laten verlopen, dienen al uw medische gegevens bij ons bekend te zijn.

Praktische zaken

Medische controle

Na ontslag uit het ziekenhuis zijn de controles door de cardioloog in het revalidatieprogramma ingebouwd. Na afloop van de hartrevalidatie worden voor verdere controles afspraken gemaakt bij uw eigen cardioloog.

Vervoer

Na ontslag uit het ziekenhuis tot aan de eerste fietstest in de tweede week van de revalidatie, mag u soms niet (brom)fietsen, geen auto besturen of niet alleen met het openbaar vervoer reizen. In dat geval bent u voor vervoer aangewezen op bekenden of op een taxi. Voor taxivergoeding: lees uw polisvoorwaarden van uw zorgverzekering. Als u met uw eigen auto komt, kunt u deze parkeren op het parkeerterrein tegenover ingang D van het UCCZ.

Kleding

Voor de trainingsbijeenkomsten (fietsen, sport en spel) is het kledingadvies: sportschoenen (a.u.b. geen zwarte zolen), een korte broek of lange sportbroek en een shirt. Na afloop kunt u gebruik maken van de douches. Neemt u wel zelf een handdoek en badslippers mee. Waardevolle voorwerpen kunt u opbergen in afsluitbare kastjes.

Revalidatieboekje

Bij uw eerste bezoek ontvangt u een boekje waarin naast handige wetenswaardigheden ook uw afspraken voor de hartrevalidatie worden opgeschreven.

Aanwezigheid

Het revalidatieprogramma is nauwkeurig samengesteld. Wij verzoeken u dan ook dringend altijd aanwezig te zijn. Wanneer u toch verhinderd bent, horen wij dat graag zo snel mogelijk. Als u zich 24 uur voor de therapie niet heeft afgemeld, moeten we de therapietijd toch in rekening brengen.

Meer informatie

Met vragen over de hartrevalidatie kunt u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis terecht bij de afdelingsarts, fysiotherapeut of de verpleegkundigen. Tijdens de hartrevalidatieperiode kunt u terecht bij leden van het hartrevalidatieteam.

Telefonische informatie kunt u dagelijks van 12.30 uur tot 16.30 uur krijgen op telefoonnummer (024) 6859561.

Colofon

Januari 2010

Hartrevalidatie

Universitair Centrum voor Chronische Ziekten /
UMC St Radboud afd. cardiologie

Bezoekadres

UCCZ Dekkerswald, ingang D
Nijmeegsebaan 31
6561 KE GROESBEEK

www.uccz.nl

www.umcn.nl

Postadres

Postbus 66
6560AB Groesbeek

Telefoonnummer Hartrevalidatie:

Afdelingssecretaresse (024) – 6859561

Ma-woe-vrij: 10.15 –16.30 uur

Di-do: van 12.30 – 16.30 uur

Hartfalenverpleegkundige (024) – 6859561

's Middags van 12.30 – 16.30 uur.

www.hartstichting.nl