
Cardiologie



Patiënteninformatie

Poliklinische hartrevalidatie



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

De cardioloog of verpleegkundig specialist cardiologie kan u verwijzen naar de poliklinische hartrevalidatie. Mogelijk bent u tijdens uw opname in het ziekenhuis al gestart met hartrevalidatie. Het is van belang dat u hiermee doorgaat als u weer thuis bent. Daarom bieden we u de mogelijkheid om een poliklinische hartrevalidatieprogramma in het ziekenhuis te volgen.

Ook als u niet opgenomen bent geweest, kan de cardioloog of verpleegkundig specialist u aanraden het poliklinische hartrevalidatieprogramma te volgen.

In deze folder vindt u informatie over de poliklinische hartrevalidatie.

Hartrevalidatie

Hartrevalidatie heeft enerzijds als doel u te ondersteunen bij uw herstel, anderzijds om u te helpen om (opnieuw) een gezonde en actieve leefstijl te ontwikkelen. U leert omgaan met uw hartklachten, angsten en onzekerheden. Ook uw omgeving ervaart mogelijk de gevolgen van uw situatie. U heeft misschien vragen over uw leefwijze, stoppen met roken, voeding, seksualiteit, omgaan met stress, werkhervatting, enzovoort.

Via poliklinische hartrevalidatie krijgen u en uw partner/naaste advies en ondersteuning om in uw leven weer de juiste balans te vinden. Een goed herstel is echter niet alleen afhankelijk van het aangeboden programma maar vooral ook van uw eigen inzet en motivatie.

Persoonlijk intakegesprek

Wij proberen het hartrevalidatieprogramma zoveel mogelijk af te stemmen op uw persoonlijke situatie en mogelijkheden. Daarom heeft u eerst een intakegesprek met de coördinator hartrevalidatie. U kunt uw partner/naaste meenemen naar dit gesprek. Tijdens het intakegesprek bespreekt de coördinator aan de hand van de door u ingevulde vragenlijst(en) en uw verdere inbreng wat u wilt en kunt bereiken met de hartrevalidatie. De coördinator neemt de programma's met u door en overlegt welke programma(s) het beste bij uw doelen aansluiten. Hierna worden eventueel vervolgspraken voor u gemaakt.

Hartrevalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma bestaat uit verschillende onderdelen.

- het informatieprogramma
- het bewegingsprogramma
- het ontspanningsprogramma
- de Psycho-Educatieve Preventie module (PEP-module)

U bepaalt samen met de coördinator aan welke programma's u gaat deelnemen. U kunt één of meerdere programma's volgen.

Informatieprogramma

Dit programma bestaat uit drie afzonderlijke voorlichtingsbijeenkomsten. Elke bijeenkomst wordt verzorgd door een deskundige van een ander vakgebied. De deskundigen geven u kennis en inzicht in de aard van de ziekte, de risicofactoren, gezonde voeding en de psychosociale problemen die een hartziekte met zich mee kan brengen.

Deskundige	Onderwerp
De diëtist:	Praktische voedingsadviezen, gezonde voeding, eten en drinkgewoonten. Soorten vet en cholesterol, zoutgebruik en overgewicht.
De psycholoog:	Geeft uitleg over de psychologische risicofactoren en gevolgen van hart- en vaatziekten. Hierbij komen onder andere de rol van stress en gevoelens van angst en somberheid aan bod.
De cardioloog:	Medische achtergronden, behandelmethoden, risicofactoren en soorten medicijnen.

De coördinator hartrevalidatie bespreekt met u op welke manier de voorlichting plaatsvindt.

Bewegingsprogramma (FIT)

(Cardio)fysiotherapeuten leiden het bewegingsprogramma. Dit programma bestaat uit lichamelijke training. Dit programma vindt in groepsverband plaats. Tijdens de eerste training bepaalt de fysiotherapeut samen met u aan welke doelen u wilt gaan werken. Door het weer beoefenen van uw sport of het oppakken van andere activiteiten kunt u:

- uw zelfvertrouwen herwinnen;
- bewegingsangst overwinnen;
- een actieve levensstijl ontwikkelen;
- leren omgaan met de grenzen van uw kunnen.

De programma's worden op verschillende inspanningsniveaus gegeven. Een poliklinische fietstest is nodig om uw niveau te bepalen. U oefent gedurende een aantal weken 2 keer per week (op vaste dagen en tijden). Iedere training duurt ongeveer 75 minuten.

Tijdens één van de bewegingsbijeenkomsten ervaart u ook wat ontspanningsoefeningen voor u kunnen betekenen. U krijgt één proefles ontspanning (AOT) aangeboden.

Ontspanningsprogramma (AOT)

(Cardio)fysiotherapeuten leren u hoe u beter om kunt gaan met spanning en bepaalde klachten. Ademhalingsoefeningen en lichamelijke bewustwording staan hierbij centraal. Dit programma volgt u in klein groepsverband.

U oefent 1 keer per week 1 uur (op een vaste dag en tijd), gedurende 5 weken.

Wilt u zowel het bewegingsprogramma als het ontspanningsprogramma volgen? Dan volgt u eerst het bewegingsprogramma. Het is niet mogelijk om alleen het ontspanningsprogramma te volgen.

Psycho-Educatieve Preventie module (PEP-module)

De PEP-module wordt verzorgd door de afdeling Medische Psychologie. Deze module is gericht op het omgaan met stress en herstel van het emotionele evenwicht, zodat u uw normale dagelijkse leven zo goed mogelijk kunt oppakken. Hierbij komt ook het omgaan met gevoelens van angst en somberheid aan bod. De module bestaat uit vijf bijeenkomsten in groepsverband. Voorafgaand aan de module vindt een individueel gesprek plaats met de psycholoog. Meer informatie over de PEP-module vindt u in de folder '[Hartrevalidatie: Psycho-Educatieve Preventie module \(PEP-module\)](#)'

Verzekering

De zorgverzekeraars vergoeden deelname aan het hartrevalidatieprogramma vanuit de basisverzekering. Het vervoer naar het ziekenhuis om de hartrevalidatieprogramma's te volgen en de parkeerkosten worden niet vergoed.

Stoppen met roken

Roken vergroot de kans op hartklachten. De kans dat u opnieuw hartklachten krijgt, is veel kleiner als u stopt met roken. Als u advies en begeleiding nodig hebt bij het stoppen, dan kunt u terecht bij de polikliniek Stoppen-met-roken. Met een verwijzing van uw huisarts, specialist of coördinator hartrevalidatie, kunt u een afspraak maken via het secretariaat van de polikliniek Longgeneeskunde. Deze is van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 95 63. Mailen kan ook: stoprokenpoli@slingeland.nl.

Vragen

Tijdens de hartrevalidatieprogramma's zijn er voldoende mogelijkheden om antwoord te krijgen op vragen die u heeft. Als u vooraf nog vragen heeft over het starten van de poliklinische hartrevalidatie, dan kunt u contact opnemen met de coördinator van het hartrevalidatieteam. De coördinator is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 16:30 uur op telefoonnummer (0314) 32 93 22. U kunt ook een e-mail sturen naar: hartrevalidatie@slingeland.nl.

Meer informatie

Onderstaande organisaties bieden goede informatie over hartaandoeningen en/of een gezonde leefwijze.

De Nederlandse Hartstichting

Heeft een speciale informatielijn waar mensen met een hartziekte en hun naasten terecht kunnen met vragen. Telefoonnummer 0900-3000 300 (lokaal tarief) maandag t/m vrijdag 09.00 - 17.00 uur. Website: www.hartstichting.nl.

Harteraad

Is een patiëntenorganisatie van en voor mensen met een hart- of vaatziekte. Zij geven informatie en voorlichting over hart- en vaatziekten, organiseren regionale en landelijke contact- en informatiedagen en verspreiden informatiefolders en brochures. Telefoonnummer: (088) 11 11 600. Website: www.harteraad.nl.

Trimbos-instituut

Is het landelijk kenniscentrum voor onder andere stoppen met roken. Telefoonnummer: (0900) 19 95 (€ 0,10 ct p/m). Website: www.rokeninfo.nl.

Het Voedingscentrum

Heeft verschillende folders en brochures over gezonde voeding en voeding voor mensen met hart- en vaatziekten. Telefoonnummer: (070) 306 88 88 (maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren). Website: www.voedingscentrum.nl.

Op de website van het ziekenhuis, www.slingeland.nl, staan folders over (cardiologische) aandoeningen, onderzoeken en behandelingen.

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl