
Fysiotherapie



Patiënteninformatie

Revalidatie bij hartfalen



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Bij hartfalen is de pompfunctie van het hart verminderd. Hierdoor kunt u lichamelijk minder dan voorheen. Mogelijk heeft u minder vertrouwen in uw lichaam en vraagt u zich af wat u nog kunt en waar uw grenzen liggen.

Op verwijzing van uw cardioloog of hartfalenverpleegkundige kunt u een speciaal hartfalenrevalidatieprogramma volgen bij de afdeling Fysiotherapie. Dit is een aangepaste manier van trainen. Daarom valt dit buiten het standaard revalidatieprogramma voor hartpatiënten.

Tijdens dit hartfalenrevalidatieprogramma traint u uw spierkracht en uithoudingsvermogen (conditie). Hierdoor krijgt u weer vertrouwen in uw lichaam en kunt u lichamelijk weer meer aan. U voelt zich beter en de kwaliteit van leven gaat erop vooruit.

Afspraak maken

Het revalidatieprogramma is alleen te volgen via een verwijzing van uw cardioloog of uw hartfalenverpleegkundige. Na verwijzing neemt de secretaresse van de afdeling Fysiotherapie telefonisch contact met u op om een afspraak te maken.

Fietstest

Voordat u start met het revalidatieprogramma krijgt u een inspanningstest op de functieafdeling Longziekten. Bij deze test zit u op een hometrainer. De belasting van de hometrainer wordt elke minuut verhoogd.

Tijdens het onderzoek worden uw hartslag, ademhaling en zuurstofgehalte in uw bloed geregistreerd. De uitslag van de inspanningstest wordt gebruikt als basis voor het revalidatieprogramma.

U krijgt een uitnodiging voor deze inspanningstest van de functieafdeling Longziekten. Voor deze test meldt u zich op het afgesproken tijdstip op de functieafdeling Longziekten (eerste etage, route 54).

Intakegesprek

Voorafgaand aan het revalidatieprogramma heeft u een intakegesprek met de fysiotherapeut. Dit gesprek duurt ongeveer een half uur. De fysiotherapeut bekijkt dan samen met u wat u wil bereiken na het volgen van het programma en vertelt u wat u van het programma kunt verwachten.

Voor het intakegesprek meldt u zich op het afgesproken tijdstip bij de secretaresse van de afdeling Fysiotherapie (souterrain, route 84).

Het revalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma duurt maximaal 12 weken. De exacte duur hangt af van hoe snel u uw doelstelling haalt. U traint twee keer in de week in een groep van maximaal zes personen. Alle deelnemers volgen een soortgelijk programma, aangepast aan het eigen inspanningsniveau. Twee fysiotherapeuten begeleiden de groep.

De eerste weken doet u verschillende spierkrachtoefeningen. Vervolgens krijgt u, naast deze oefeningen, ook conditietraining. U traint uw conditie op verschillende ergometers, zoals een hometrainer en een lopende band. Daarnaast maakt u kennis met ontspanningstherapie.

Naast de training besteden de fysiotherapeuten ook veel aandacht aan de manier waarop u in het dagelijks leven met uw hartfalen om kunt gaan.

Blijven bewegen

Het doel van dit revalidatieprogramma is het ontwikkelen van een actieve leefstijl. Wij vragen daarom een actieve inzet van u, ook op de andere dagen van de week. Het is belangrijk dat u ook dan voldoende blijft bewegen. Een leidraad hiervoor is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Dat wil zeggen dat u vijf van de zeven dagen minimaal 30 minuten matig intensief beweegt, bijvoorbeeld wandelen of fietsen.

Vergoeding

Hartfalenrevalidatie valt binnen de basisverzekering en wordt vergoed door uw zorgverzekeraar (afgezien van uw eigen risico).

Vragen

Heeft u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie. Wij zijn iedere werkdag van 08.00 tot 16.00 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 93 83.

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 praktijkuren. 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