

Hartrevalidatie

Voor patiënten die revalideren bij Basalt Leiden



Inhoudsopgave

Voor wie?	3
Hartrevalidatie waarom?	3
Het behandelteam	3
Eerste onderzoek	4
Aanvullend onderzoek	4
Het revalidatieprogramma	5
Aanvullende programmaonderdelen (niet voor iedereen)	6
Groepscursussen	7
Na afsluiting van het revalidatietraject	7
Belangrijke aanvullende informatie	8
Vergoeding en vervoer	9



Voor wie?

Hartrevalidatie is bedoeld voor mensen met een hartaandoening. Dit zijn bijvoorbeeld mensen met:

- hartklachten zoals angina pectoris;
- hartritmestoornissen;
- hartfalen;
- cardiomyopathie (aantasting van de hartspier); of mensen die:
- een hartinfarct hebben doorgemaakt;
- gedotterd zijn;
- een hartklep- en/of bypassoperatie hebben ondergaan;
- een pacemaker of een inwendige defibrillator (ICD) hebben gekregen;
- een harttransplantatie hebben ondergaan;
- wachten op een hartoperatie.

Om in aanmerking te komen voor hartrevalidatie is een verwijzing van een arts nodig. Dit kan bijvoorbeeld een cardioloog, huisarts of bedrijfsarts zijn. Wanneer u in aanmerking wilt komen voor hartrevalidatie, kunt u dit aangeven bij uw arts.

Hartrevalidatie waarom?

Een hartaandoening kan grote lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Het vanzelfsprekende vertrouwen in uw lichaam is vaak verminderd. Door hartrevalidatie kunt u uw dagelijks leven weer oppakken en voortzetten binnen uw eigen mogelijkheden. U leert naar signalen van uw lichaam te luisteren, ermee om te gaan en er weer op te vertrouwen. Ook aan de emotionele verwerking van uw hartaandoening besteden wij veel aandacht.

Vaak heeft een hartaandoening ook gevolgen voor de relatie met bijvoorbeeld uw partner, ouders of kinderen. Daarom zijn zij welkom bij de gesprekken met uw hulpverleners. Belangrijk is dat u samen met de veranderde situatie leert omgaan.

Het behandelteam

Om u tijdens uw revalidatie goed te kunnen begeleiden hebben wij een team van hulpverleners dat nauw samenwerkt.

Afhankelijk van uw situatie zijn de volgende hulpverleners bij uw revalidatie betrokken:

- cardioloog en basisarts
- functieassistent
- fysiotherapeut
- bewegingsagoog
- maatschappelijk werker
- ergotherapeut
- psycholoog
- diëtist
- logopedist

De leden van het behandelteam hebben een keer in de twee weken overleg. Tijdens dit overleg bespreekt men de voortgang van uw revalidatie en stelt men, zo nodig, uw revalidatieprogramma bij. De cardioloog is eindverantwoordelijk voor het revalidatieproces.



Eerste onderzoek

Om u een revalidatieprogramma op maat te kunnen bieden krijgt u bij de afspraakbevestiging voor het eerste onderzoek een vragenlijst aangeboden. U krijgt deze in principe digitaal via MijnBasalt en Questionmanager. Als u niet in staat bent deze digitaal in te vullen, bieden wij u ook de mogelijkheid om dit middels een papieren vragenlijst te doen. Ook al lijken sommige vragen op elkaar, wij verzoeken u om de vragenlijst volledig in te vullen.

Het eerste onderzoek bestaat uit:

- kennismakingsgesprek met de arts;
- fietstest;
- uitslaggesprek met de arts;
- intakegesprek met de fysiotherapeut.

Uw partner of iemand uit uw naaste omgeving is van harte welkom bij al deze gesprekken.

Kennismakingsgesprek met de arts

In het kennismakingsgesprek neemt de arts samen met u uw medische gegevens en uw vragen door.

Fietstest

Vervolgens doet u een fietstest. De functieassistent begeleidt u hierbij. Op een hometrainer fietst u zolang u kunt, waarbij de belasting van het fietsen steeds zwaarder wordt. Tijdens de test wordt continu een ECG (elektrocardiogram = hartfilm) gemaakt en wordt de lucht die u uitademt onderzocht. Hiervoor draagt u een mondkapje tijdens het fietsen. Ook vindt bloedonderzoek plaats door middel van een vingerprik. Het is niet mogelijk dat uw partner of iemand uit uw naaste omgeving hierbij aanwezig is.

Uitslaggesprek met de arts

In het uitslaggesprek bespreekt de arts met u de resultaten van de fietstest. Tevens vertelt de arts u wat

hartrevalidatie voor u kan inhouden.

Kennismakingsgesprek met de fysiotherapeut

Na het uitslaggesprek met de arts heeft u een gesprek met de fysiotherapeut. Tijdens dit gesprek worden de doelen besproken en wat de training voor u zal inhouden. Als u vragen heeft kunt u die stellen. Als u lichamelijke beperkingen heeft die van invloed kunnen zijn op de hartrevalidatie dan kunt u dit met de fysiotherapeut bespreken. Tijdens het revalidatieprogramma zal hiermee rekening worden gehouden.

Aanvullend onderzoek

Kennismakingsgesprek met de maatschappelijk werker (niet voor iedereen)

Uw wensen en inbreng zijn tijdens het gesprek van groot belang. Met de maatschappelijk werker kunnen u en uw naaste bespreken hoe u het hartincident ervaren heeft, welke invloed het op uw leven heeft en hoe u tegen de toekomst aankijkt. Veranderingen in de relatie, werkhervatting, onzekerheid en angst, somberheid en risicofactoren (bijvoorbeeld roken en stress) zijn ondermeer onderwerpen die aan de orde kunnen komen. Na het kennismakingsgesprek kunt u begeleiding krijgen in de vorm van individuele gesprekken en/of groeps cursussen. Ook kan het zijn dat u naar aanleiding van dit gesprek door de maatschappelijk werker wordt doorverwezen naar de psycholoog.

Kennismakingsgesprek met de psycholoog (niet voor iedereen)

In sommige gevallen krijgt u eerst een kennismakingsgesprek met de psycholoog, in plaats van met de maatschappelijk werker. Ook uw partner of iemand anders uit uw omgeving is hierbij van harte welkom. De psycholoog bespreekt uw psychische klachten in relatie tot uw hartaandoening en de gevolgen hiervan. Met u wordt besproken of er aanleiding is voor het starten van een psychologische behandeling binnen de hartrevalidatie, of bijvoorbeeld voor verwijzing voor psychologische behandeling buiten het revalidatiecentrum. Het kan ook zijn dat u en/of uw partner/naaste voor begeleiding wordt verwezen naar de maatschappelijk werker.



Het revalidatieprogramma

Afhankelijk van uw aandoening, mogelijkheden en wensen bieden wij u een revalidatieprogramma aan. Alle hartpatiënten volgen het basisprogramma. Een aantal patiënten zal ook in aanmerking komen voor individuele begeleiding en/of specifieke groepscursussen. De hartrevalidatie duurt ongeveer twee tot vier maanden. U komt dan een aantal keren per week naar Basalt.

Basisprogramma revalidatie

Afhankelijk van uw persoonlijke revalidatieprogramma kan het basisprogramma bestaan uit de volgende onderdelen:

- medische zorg
- trainingen in groepsverband
- ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- informatiebijeenkomsten en/of cursussen
- afsluitend onderzoek / eindfietstest.

Medische zorg

De arts is de coördinator van het behandelteam. Via de tweewekelijkse teambespreking wordt de arts op de hoogte gehouden van het verloop van uw revalidatie en stuurt deze zo nodig bij.

Bij hartklachten en/of andere lichamelijke klachten die van invloed kunnen zijn op uw revalidatie kunt u bij de balie een afspraak maken met één van de artsen. Dat kan ook als u vragen heeft over uw hartaandoening of behoefte heeft aan een tussentijdse bespreking over de voortgang van de revalidatie. Er is altijd een arts aanwezig voor spoedgevallen. Als u geïndiceerd bent voor 30 trainingen vindt altijd een tussentijdse evaluatie plaats bij een arts. Het doel hiervan is om te bekijken of de revalidatie verloopt zoals voorzien en afgesproken en u de gelegenheid te bieden om vragen te stellen.

Trainingen in groepsverband

Trainingen in groepsverband vormen een belangrijk deel van het revalidatieprogramma. In deze trainingen komen diverse vormen van bewegen en sporten aan bod. De trainingen worden begeleid door de trainingsstaf, die bestaat uit fysiotherapeuten en bewegingsagogen. Op grond van uw medische gegevens en het vooronderzoek stelt het behandelteam voor u een trainingsprogramma op. Iedereen doet mee naar eigen vermogen.

Tijdens de trainingen controleert de trainingsstaf regelmatig uw hartslag en bloeddruk. Als u voor, tijdens of na de trainingen iets voelt wat u niet thuis kunt brengen, zoals pijnklachten, meld dit dan bij de trainingsstaf. De trainingen kunnen bestaan uit de volgende activiteiten:

- fietsen
- roeien (ergometer)
- sport en spel
- lopen
- wandelen
- zwemmen
- krachttraining ('fitness')
- joggen (binnen en buiten)
- tennis

Een training duurt, inclusief herstellen, ongeveer vijf kwartier. Afhankelijk van uw mogelijkheden traint u één tot twee keer per week.

Wij verzoeken u om vijftien minuten van tevoren aanwezig te zijn, zodat u zich op uw gemak kunt omkleden en begint met een rustige polsslag. Als u zich heeft omgekleed kunt u plaatsnemen in de wachtkamer van de hartrevalidatie. U wordt door een lid van de trainingsstaf opgehaald. Aan het begin van de revalidatie hoort u welke therapeut uw contactpersoon is. Vragen kunt u overigens ook aan de andere therapeuten stellen.



Ademhalings- en ontspanningsoefeningen (A&O)

A&O bestaat uit algemene ontspanningsoefeningen en oefeningen ter verbetering van de ademhaling bij inspanning. Een fysiotherapeut geeft deze oefeningen individueel en in groepsverband. Elke patiënt krijgt een introductieles A&O. Op uw verzoek of op advies van het behandelteam kunt u een cursus volgen van drie lessen.

Informatiebijeenkomsten

Informatie hierover kunt u lezen in de brochure 'Informatiebijeenkomsten Hartrevalidatie'. Vooralsnog worden de informatiebijeenkomsten voorlopig digitaal aangeboden. U ontvangt deze via een mailing.

Afsluitend onderzoek / eindfietstest

Ter afsluiting en evaluatie van uw revalidatie vindt er weer een fietstest plaats. Naast het doornemen van de resultaten van deze 'eindfietstest' bespreekt de arts met u het verloop van uw revalidatie en hoe u na uw revalidatie een gezond leefpatroon kunt behouden. Uw huisarts, cardioloog en eventueel (op uw verzoek) andere artsen worden van de uitslag op de hoogte gesteld. Voor vervolg van de medische zorg kunt u na de revalidatie terecht bij uw huisarts of cardioloog.

Aanvullende programmaonderdelen (niet voor iedereen)

Aan de hand van het vooronderzoek en de door u ingevulde vragenlijst wordt bepaald of u in aanmerking komt voor aanvullende programmaonderdelen als individuele begeleiding en/of specifieke groepscursussen.

Individuele begeleiding

Maatschappelijk werk en/of psychologische begeleiding

Tijdens het kennismakingsgesprek met de arts, de maatschappelijk werker of de psycholoog kunt u

aangeven of u (en/of uw partner/naaste) behoefte heeft aan psychosociale begeleiding. U kunt bij de maatschappelijk werker onderwerpen bespreken zoals: de gevolgen van de hartziekte voor uzelf en uw omgeving, uw trainingservaringen, uw verdere leefpatroon en eventuele werkhervatting. Als psychologische hulp nodig of wenselijk is, bijvoorbeeld wanneer er sprake is van depressieve klachten of angstklachten t.g.v. het hartincident, kunt u worden doorverwezen naar de psycholoog van de hartrevalidatie. De psycholoog bespreekt uw psychische klachten in relatie tot uw hartaandoening en de gevolgen hiervan. Met u wordt besproken of er aanleiding is voor het starten van een psychologische behandeling binnen de hartrevalidatie, of bijvoorbeeld voor verwijzing voor psychologische behandeling buiten het revalidatiecentrum.

Fysiotherapie

De fysiotherapeut kan u zo nodig individueel begeleiden bij ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Bij klachten aan uw spieren en/of gewrichten kan één van de fysiotherapeuten u onderzoeken en advies geven over de eventuele gevolgen voor de trainingen. Als behandeling nodig is van spier- en/of gewrichtsklachten zult u worden doorverwezen naar een fysiotherapiepraktijk buiten Basalt.

Begeleiding door diëtist

Bij onder andere overgewicht, een te hoog cholesterolgehalte, hartfalen en/of diabetes mellitus (suikerziekte) kunt u begeleiding krijgen van de diëtist bij het aanleren van gezonde eetgewoonten.

Logopedie

Als u problemen heeft met uw stem, zoals heesheid na een operatie, kan een logopedist u begeleiden. Ook als u problemen heeft met slikken kunt u bij de logopedist terecht.

Stoppen met roken

Indien u (nog) rookt, dan is het zeer aan te raden hiermee te stoppen. De maatschappelijk werker kan u hierbij begeleiden met een speciaal 'stoppen met roken-programma'. U kunt zelf aangeven of u daarvoor in aanmerking wilt komen.



Ergotherapie

De ergotherapie richt zich met name op vragen rondom het verdelen van uw energie. Doordat de belastbaarheid (wat u kan) vaak minder is geworden, moet de belasting (wat u wilt) vaak ook aangepast worden. Tijdens een groepsmodule -gericht op energiemangement- gaat u weer op zoek naar deze balans en krijgt u handvatten en tools om deze te handhaven.

Naast eventuele vragen over het verdelen van uw energie kunt u met vragen over terugkeer naar werk, uitvoeren van bepaalde activiteiten, gebruik en/of aanvraag van hulpmiddelen, toepassen van houding- en leefstijladviezen binnen uw dagelijks leven ook bij ergotherapie terecht.

Eenmalige bijeenkomst voor partners/naasten Tijdens uw revalidatieperiode wordt uw partner of iemand anders uit uw naaste omgeving uitgenodigd om de eenmalige groepsbijeenkomst voor partners/naasten bij te wonen. Deze bijeenkomst is uitsluitend bedoeld voor partners/naasten en wordt begeleid door een maatschappelijk werker. Er wordt ingegaan op de invloed van de hartproblemen op het leven van uw naasten en hoe zij met eventuele veranderingen om kunnen gaan. Tijdens deze bijeenkomst wordt informatie gegeven en is er gelegenheid om onderling ervaringen uit te wisselen.

Groeps cursussen

Voor specifieke groepen worden er groeps cursussen aangeboden zoals:

- informatie cursus voor ICD-patiënten (door arts);
- cursus stressmanagement 'Hart voor Gezondheid' (door psycholoog);
- cursus overgewicht en gedragsverandering 'Animo' (door diëtist en psycholoog).
- cursus hartfalen (door arts, fysiotherapeut, maatschappelijk werker, psycholoog en diëtist).

Na afsluiting van het revalidatietraject

Het is aan te bevelen om na afsluiting van de revalidatieperiode in Basalt lichamelijk actief te blijven. U kunt bijvoorbeeld gaan wandelen, fietsen of zwemmen. Daarnaast kunt u sporten bij een trim- of sportgroep voor (ex-)hartpatiënten. De trainingsstaf heeft een lijst met diverse sportmogelijkheden in de regio. In het revalidatiecentrum kunt u in de avonden trainen bij 'Fit4Life'. U kunt de folder van 'Fit4Life' vinden in MijnBasalt of opvragen bij de trainingsstaf.

Als u behoefte heeft aan verdere psychosociale begeleiding, dan kunt u dat bespreken met uw maatschappelijk werker, psycholoog of arts. Zij vertellen u de mogelijkheden op dit gebied.



Belangrijke aanvullende informatie

Weekrooster en afspraken

Iedere week maken wij een rooster voor u met daarin uw afspraken voor de eerstvolgende twee weken. Dit rooster kunt u vanaf donderdag 24.00 uur vinden in MijnBasalt. Als u heeft aangegeven het rooster op papier te willen ontvangen, dan sturen wij dit per post. Als u geen rooster heeft ontvangen, kunt u contact opnemen met de balie om uw afspraken door te nemen. Ook voor overige vragen of knelpunten rond uw weekrooster kunt u contact opnemen met de balie Hart- en Longrevalidatie. De balie bevindt zich op de eerste etage van het revalidatiecentrum en is te bereiken van 8.00-12.00 en 13.30-16.00 via 071-5 195 300.

Wat wordt van u verwacht?

Om zo veel mogelijk profijt van uw revalidatie te hebben, is het belangrijk dat u het hele programma volgt. Maak uw privé-afspraken alstublieft buiten uw therapietijden om. Mocht uw revalidatie belemmerd worden door bijvoorbeeld huishouden, gezinszorg of arbeidsomstandigheden dan is hierover altijd overleg mogelijk. We zullen dan samen met u naar oplossingen zoeken.

Geplande afwezigheid / vakantie

Wij vragen u vriendelijk om de data en/of tijden dat u verhinderd bent / met vakantie zo vroeg mogelijk en uiterlijk 2 weken tevoren aan ons door te geven. Dit kan aan de balie of via telefoonnummer: 071 – 5 195 300 (van 08.00 – 16.30 uur).

Let op: Het opnemen van een vakantieperiode van meer dan twee weken tijdens uw revalidatie is alleen mogelijk met toestemming van de cardioloog / arts. U kunt hiervoor een verzoek indienen bij de balie. Afspraken die u mist door uw afwezigheid kunnen niet worden ingehaald.

Onverwachte afwezigheid

Als u door bijzondere omstandigheden onverwacht verhinderd bent, wilt u dan zo spoedig mogelijk contact opnemen met de balie? Indien mogelijk 24 uur voor uw afspraak. Indien u met regelmaat een afspraak afzegt of wegblijft zonder bericht, worden voor u geen vervolgspraken meer gemaakt. Dan is eerst een consult bij de arts nodig om de voortgang te bespreken.

Wijziging zorgverzekeraar / adreswijziging

Wilt u een adreswijziging of wijziging van zorgverzekeraar zo spoedig mogelijk doorgeven aan de balie?

Kledingadviezen

Voor de trainingen en de fietstest is gemakkelijk zittende kleding aan te raden, bijvoorbeeld een korte broek of trainingsbroek, een shirt en sportschoenen (zonder zwarte zolen i.v.m. strepen op de vloer). Het is aan te bevelen een trainingspak of vrijetijdskleding mee te nemen voor de buitenactiviteiten. Wij vragen u om tijdens de trainingen geen horloges of sieraden te dragen. U kunt deze gedurende uw training opbergen in afsluitbare kastjes. Hiervoor heeft u een muntstuk van €1,00 nodig. Het ontstaan van schade als gevolg van het dragen van sieraden is voor eigen risico.

Wij verwachten dat u zichzelf kunt aan- en uitkleden of dat u iemand meebrengt die u hierbij kan helpen.

Hygiëne

Tijdens de trainingen is het gebruik van een handdoek verplicht, deze dient u zelf mee te brengen. Er is gelegenheid om te douchen. Wij verzoeken u in het revalidatiecentrum geen deodorantspray te gebruiken (een roller of stick is toegestaan) en geen parfum of aftershave. Sommige patiënten zijn hier namelijk overgevoelig voor.



Vergoeding en vervoer

Vergoeding hartrevalidatie

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten van de hartrevalidatie. Het is mogelijk dat u tijdens of na de revalidatie thuis een rekening ontvangt. Deze hoeft u niet zelf te betalen, maar kunt u direct doorsturen naar uw zorgverzekering.

Medisch vervoer / zittend ziekenvervoer

U bent zelf verantwoordelijk voor vervoer van en naar het revalidatiecentrum. De vervoerskosten van en naar het revalidatiecentrum worden slechts in enkele gevallen vergoed door de zorgverzekering via de 'regeling zittend ziekenvervoer'. Vraag bij uw zorgverzekeraar na of de regeling voor u van toepassing is. Een aantal zorgverzekeraars vraagt om een medische verklaring. Deze (aanvullende) medische verklaring kunt u aanvragen bij de balie van de Hart- en Longrevalidatie op de eerste verdieping. Deze verklaring kunnen wij echter alleen afgeven als u in het bezit bent van het aanvraagformulier van uw zorgverzekeraar. Neemt u het aanvraagformulier van uw zorgverzekeraar dus mee.

Mensen die verzekerd zijn bij Zorg en Zekerheid kunnen voor vragen over machtigingen rechtstreeks contact opnemen via telefoonnummer 071 – 5 825 700 (machtigingen vervoer).

Vervoerskosten die niet vergoed worden, kunt u opgeven bij uw belastingaangifte onder 'ziektelasten en buitengewone uitgaven'.

