



Online Informatieprogramma Hartrevalidatie



Beste hartrevalidant,

Een belangrijk onderdeel van uw revalidatie wordt gevormd door de online informatieprogramma's over hart- en vaatziekten. Deze informatieprogramma's richten zich op patiënten die vanwege atherosclerose (aderverkalking) een hartaandoening hebben of een hartbehandeling hebben ondergaan. Maar ook voor andere hartpatiënten bevatten deze bijeenkomsten belangrijke informatie. Daarom nodigen wij u uit om de online informatieprogramma's te volgen. Ook uw partner of iemand anders uit uw naaste omgeving kan hierbij meekijken.

Waarom online informatieprogramma's?

Goede informatie is van groot belang om met hart- en vaatziekten te leren omgaan en erger te voorkomen. Tijdens de informatieprogramma's krijgt u richtlijnen aangereikt voor een gezonde leefstijl die het risico van uitbreiding van hart- en vaatziekten kan beperken. Mocht u na het bekijken van de online informatieprogramma's nog specifieke vragen hebben over uw situatie, dan kunt u altijd telefonisch terecht bij uw behandelaars.

Waar gaat het over?

Er zijn vier online informatieprogramma's te bekijken, waarin de medewerkers van de hartrevalidatie telkens een specifiek thema belichten over het leven met een hartaandoening.

De volgende onderwerpen komen tijdens de online programma's aan bod:

- atherosclerose en risicofactoren (door cardioloog)
- psychosociale en maatschappelijke gevolgen van hartziekten (door maatschappelijk werker)
- gezonde eet- en drinkgewoonten (door diëtist)
- verantwoord en doelmatig bewegen (door bewegingsagoog).

Informatie over atherosclerose en risicofactoren (door de cardioloog)

Atherosclerose is een ziekteproces in de vaatwand, waardoor de slagaders steeds nauwer worden. Dit kan leiden tot angina pectoris (pijn op de borst tijdens inspanning) of een hartinfarct. Het proces van aderverkalking kan versneld verlopen onder invloed van de volgende risicofactoren:

- roken
- verhoogd cholesterolgehalte
- hoge bloeddruk
- te weinig beweging
- overgewicht
- te veel stress of er niet goed mee kunnen omgaan
- suikerziekte
- erfelijke aanleg
- depressie

Tijdens dit voorlichtingsprogramma zal de nadruk worden gelegd op het verminderen van deze risicofactoren. Daarnaast krijgt u informatie over:

- bouw en functie van het hart
- het voorkomen van atherosclerose
- aandoening van de hartkleppen
- hartritmestoornissen
- onderzoek en behandelingen van verschillende hartziekten

Informatie over de psychosociale en maatschappelijke gevolgen van hartziekten (door de maatschappelijk werker)

Confrontatie met hart- en vaatziekten kan veel vragen oproepen bij zowel de patiënt als diens naaste familie. Deze vragen kunnen onder meer liggen op het terrein van:

- verwerking van het hartincident
- gevoelens van angst, onzekerheid, somberheid, boosheid
- plotseling patiënt zijn: rolverandering, afhankelijkheid
- reacties van de omgeving
- werkhervatting
- omgaan met een veranderd toekomstperspectief
- verandering van leefgewoontes: roken, stress, eetpatroon, bewegen

Informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten (door de diëtiste)

Voeding heeft invloed op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Goede voeding heeft een gunstig effect op het hart en de bloedvaten en vermindert het risico van hart- en vaatproblemen.

Tijdens dit voorlichtingsprogramma krijgt u uitleg over de rol van voeding bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Er wordt dieper ingegaan op de verschillende soorten vet. Ook krijgt u praktische tips hoe u het vetprofiel van uw voeding kunt verbeteren en de risico's kunt verlagen.

Informatie over verantwoord en doelmatig bewegen (door de bewegingsagoog)

Bewegen heeft een gunstig effect op het gezond houden van de bloedvaten. Regelmatig bewegen levert een belangrijke bijdrage aan het opbouwen en in stand houden van een goede lichamelijke conditie. Dit is tevens van belang bij het streven naar een gezonde levenswijze en een optimaal gevoel van welzijn.

Tijdens de revalidatie kunt u in aanraking komen met een aantal verschillende bewegingsvormen, zoals fietsen, krachtcircuit, zwemmen, wandelen en joggen. Het effect en het doel hiervan wordt in dit informatieprogramma verduidelijkt. Ook wordt ingegaan op de volgende aspecten:

- welke bewegingsactiviteiten in het algemeen zijn aan te bevelen
- welke sport het meest geschikt is voor u
- welke sportmogelijkheden er zijn na de revalidatie.