

“Door de hartrevalidatie heb ik meer plezier gekregen in het bewegen en kan ik over mijn hartaandoening praten. Omdat je in groepsverband traint heb je contact met lotgenoten. Het gaat nog niet iedere dag zoals ik wil, maar het lijkt steeds beter te gaan. Ik probeer thuis op de hometrainer te fietsen, wandel lekker met mijn hond in het bos en heb mijn dagelijkse leven weer opgepakt.”

Wat zijn hartklachten?

Hartklachten ontstaan door een aandoening aan het hart. Voorbeelden hiervan zijn een slechte bloedvoorziening van het hart, een hartinfarct of een stoornis in de hartkleppen. Hartklachten hebben een grote impact op het leven. Niet alleen op het leven van degene met een hartklacht, maar ook voor de naasten. Veel mensen die een hartinfarct of hartoperatie hebben gehad voelen zich onzeker. ‘Wat kan ik nog doen?’ is een veelgehoorde vraag.

Voor wie?

Het behandelprogramma Hartrevalidatie is met name bedoeld voor mensen die een hartinfarct gehad hebben, gedotterd zijn of mensen die geopereerd zijn aan het hart. Mensen met minder voorkomende aandoeningen van het hart kunnen ook in aanmerking komen voor hartrevalidatie.

Doel

Doel van het behandelprogramma is dat u weer een zo goed mogelijke fysieke, psychische en sociale conditie bereikt.

Behandelteam

Het behandelteam bestaat uit de arts hartrevalidatie, physician assistant, de fysiotherapeut, de psycholoog, de bewegingsagoog, de maatschappelijk werker en de hartbewakingsverpleegkundige.

De physician assistant (PA) is een gezondheidsprofessional op HBO masterniveau. Hij/zij is een medisch professional die door het structureel uitvoeren van bepaalde medische taken, ondersteuning biedt aan de medisch specialist.

Revalidatiedoelen stellen

De cardioloog verwijst u naar Basalt. U hebt daar een eerste gesprek met de arts hartrevalidatie/ physician assistant. Deze wil van u weten waarmee het behandelteam u kan helpen en maakt een inschatting van de ernst van uw problemen.

U bepaalt samen met de arts/physician assistant welke doelen u wilt bereiken. Tijdens de revalidatieperiode hebt u regelmatig overleg met de behandelaren over wat u al hebt bereikt en wat u nog moet doen om uw einddoel te bereiken. Voor de start van het programma moeten de gegevens van een recente fietstest beschikbaar zijn. Eventueel wordt hiervoor een afspraak gemaakt.

Wat kunt u van het programma verwachten?

Hartrevalidatie helpt u om te gaan met uw hartaandoening door:

- uw lichamelijke grenzen te kennen en te accepteren;
- uw inspanningsvermogen te vergroten;
- voorwaarden te scheppen om terug te keren in uw werk, uw huishoudelijke taken te verrichten en uw vrije tijd weer goed te besteden;
- uw emotionele evenwicht binnen relaties en/of sociale omgeving terug te vinden;
- uw hartklachten te verwerken; • meer te weten te komen over de aard van de hartaandoening en de risicofactoren.



Groepsbehandeling

Het programma bestaat uit modules in groepsverband. Het is opgebouwd uit verschillende onderdelen. Aan welke onderdelen u deelneemt hangt af van uw doelen. Als het nodig is, krijgt u ook individuele begeleiding van een psycholoog en/of maatschappelijk werker.

Informatiemodule

De voorlichtingsmodule informeert u over gezonde voeding, lichaamsbeweging, de medische behandeling, risicofactoren en over het leven met een hartaandoening. Kijk voor meer informatie op Basaltrevalidatie.nl/hartrevalidatie. Bij deze module is uw partner van harte welkom.

Fitmodule

Deze module bestaat uit fysieke training en sport- en spelactiviteiten. U kunt hierbij denken aan trainen met een hometrainer, lenigheids- en behendigheds-oefeningen, krachttraining en rek- en strekoefeningen. Het programma is zodanig samengesteld, dat het aansluit bij uw revalidatiedoelen. Bij deze module mag uw partner een keer meekijken. De fitmodule bestaat uit maximaal 12 trainingen: eerste 4 weken 2 keer per week en de laatste 4 weken 1 keer per week op maandag, woensdag of vrijdag.

Hart voor een gezond leven

Een hartaandoening wordt door veel mensen als een ingrijpende gebeurtenis ervaren. Hierdoor kan het emotionele evenwicht tijdelijk verstoord raken. Het kan ook een moment van bezinning zijn; een moment waarop de balans van het leven wordt opgemaakt. Dit kan gepaard gaan met uiteenlopende vragen rondom werk, relaties en eigen handelen. In deze module is aandacht voor de thema's verwerking, omgaan met stress en anders denken. In drie bijeenkomsten is er gelegenheid uw persoonlijke verhaal te delen en stil te staan bij valkuilen en struikelblokken en om

gezamenlijk op zoek te gaan naar mogelijkheden tot verandering. Ook worden er verschillende ontspanningstechnieken aangeboden om de signalen van uw lichaam beter te leren herkennen en bewust te ontspannen.

Zo leert u ook op deze vlakken te werken aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl.

Individuele begeleiding

Als u of uw partner door uw hartaandoening problemen ondervindt die u graag persoonlijk wilt bespreken met een maatschappelijk werker, een psycholoog of een seksuoloog, dan kunt u dit bespreken met één van uw behandelaren.

Zelf oefenen?

Het is belangrijk dat u ook thuis oefent. Het gaat er namelijk om dat u de nieuwe manieren en technieken in uw eigen leven leert gebruiken. Tijdens het programma krijgt u hierover meer informatie.

Duur revalidatie

Het behandelprogramma Hartrevalidatie duurt 8 weken. Uiteraard wilt u een zo goed mogelijk resultaat bereiken. Het is daarom belangrijk dat u aan het volledige programma deelneemt.

Vragen?

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen hebt over welke dagen en tijden uw hartrevalidatie plaatsvindt, dan kunt contact opnemen met de afdeling Planning tussen 09.00 en 12.00 op nummer 015- 278 02 40.

Adresgegevens

Basalt
Reinier de Graafweg 1
2625 AD, Delft
Website: www.basaltrevalidatie.nl

Meer informatie?

Nederlandse Hartstichting
Postbus 300 2501 CH
Den Haag 070 - 3155555
www.hartstichting.nl

