

Doordat u iets heeft meegemaakt met uw hart kan het zijn dat u onzeker of angstig bent om uw hart te belasten. Om uw onzekerheden te verminderen of weg te nemen, uw conditie te verbeteren en een actievere leefstijl aan te nemen, start u met de Fitmodule van het hartrevalidatieprogramma.

We geven antwoord op vragen als:

- Gebeurt er niets ergs als ik mijn hart zwaarder ga belasten?
- Hoe zwaar kan ik mij inspannen zonder dat het verkeerd gaat?
- Ik merk dat ik mij niet meer zwaar kan inspannen.
- Hoe moet ik daar mee omgaan en gaat het verkeerd als ik het toch probeer?
- Waar moet ik op letten als ik zelf ga trainen?

Inspanning

Als u zich gaat inspannen, worden het hart en de longen zwaarder belast. Uw hart gaat sneller kloppen om meer bloed naar de spieren te pompen en u zult gaan hijgen (snel-ler gaan ademen) zodat de longen meer zuurstof in het bloed kunnen brengen en meer koolzuur afvoeren.

Voor het verbeteren van uw conditie is het niet nodig om tot het uiterste te gaan. Het is dan ook niet gebruikelijk uw inspanning tot een maximaal niveau op te voeren.

U zult merken dat u dit niveau bereikt hebt als u duidelijk versneld ademt, het warm krijgt, gaat transpireren en eventueel wat gaat 'verzuren' in uw benen. Wij hanteren de regel dat u aan het einde van de eerste vier weken dit niveau gedurende twintig minuten kunt volhouden. We leren u dat u beter niet te ver kunt gaan met inspanning. Als u te ver gaat, merkt u dat u niet meer verder kunt en moet stoppen met de activiteit.

Bent u een (fanatieke) sporter, voor wie maximale

inspanning tijdens het sporten noodzakelijk is, dan maakt u hier samen met uw begeleider een plan van aanpak voor.

Enkele spelregels

Wij doen ons uiterste best om u een zo goed mogelijke behandeling te bieden. Tijdens de trainingen zijn wij verantwoordelijk voor uw veiligheid en die van uw mederevalidanten. Dit kunnen wij niet zonder uw medewerking. Daarom gaan wij er van uit dat u zich zult houden aan onze adviezen. Als u het met onze standpunten niet eens bent, willen wij hier graag met u over in gesprek gaan.

Wij vragen u:

- de trainingsruimte niet te betreden voor er een begeleider aanwezig is.
- voor de aanvang van de training de hartfrequentie te meten.
- als u zich niet lekker voelt of in de afgelopen dagen niet lekker hebt gevoeld dit te melden bij een begeleider.
- als u zich tijdens de training niet lekker voelt dit direct opneemt met een begeleider;
- als u iets 'op uw hart heeft', dit te bespreken met een begeleider.
- luchtige kleding te dragen die het u mogelijk maakt uw warmte kwijt te raken.
- een handdoek mee te nemen om overtollige transpiratie af te kunnen vegen.
- als u direct na de training op woensdag weg moet dit te melden bij een begeleider;
- niet 'gehaast' naar de training te komen en na de training, in het restaurant even tot rust te komen voor u weggaat.



Wat verwachten wij van u?

- dat u ruim op tijd komt;
- dat u het geleerde thuis oefent.

Wij adviseren

- Draag gemakkelijk zittende en warme kleding.
- Neem een badlaken mee.
- Ga van te voren naar het toilet.
- Schakel uw mobiele telefoon uit.
- Neem na de ontspanning even de tijd om bij te komen voordat u weggaat.

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 bij uw revalidatiearts of één van uw behandelaren aangeven.

