

Uw cardioloog heeft u voorgesteld deel te nemen aan het hartrevalidatieprogramma van Basalt. In dit informatieblad kunt u hier meer over lezen.

Wat zijn hartklachten?

Hartklachten ontstaan door een aandoening aan het hart. Voorbeelden hiervan zijn een slechte bloedvoorziening van het hart, ritmestoornissen, een hartinfarct of een stoornis in de hartkleppen.

Voor wie?

Hartklachten hebben een grote impact op het leven. Niet alleen op het leven van degene met de klachten, 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.

Hartrevalidatie is bedoeld voor mensen met een hartaandoening die willen leren waar hun grenzen liggen en hun conditie willen vergroten. Uw naasten betrekken we ook bij de behandeling.

Doel

Hartrevalidatie kan u helpen bij:

- het leren omgaan met klachten;
- het leren omgaan met lichamelijke grenzen;
- het vergroten van uw conditie;
- het vinden van een passende sport of vorm van beweging;
- hulp bij het terugkeren naar uw werk en/of uw huishoudelijke taken te verrichten en/of uw vrije tijd weer goed te besteden;
- het terugvinden van uw emotionele evenwicht binnen relaties en/of sociale omgeving;
- het verwerken van uw hartklachten;

- het vergroten van uw kennis over de aard van de hartaandoening en de risicofactoren;
- behandeling van hoge bloeddruk en verhoogd cholesterol;
- het risico op nieuwe problemen van hart en vaten verkleinen

Behandelteam

Het behandelteam bestaat uit een arts-assistent of cardioloog, een fysiotherapeut, een psycholoog, een maatschappelijk werker en een diëtist.

Het secretariaat nodigt u uit voor een eerste gesprek met de arts-assistent of cardioloog van Basalt. Deze bespreekt met u de doelen die u wilt bereiken en waarmee het behandelteam u kan helpen. Tijdens de revalidatieperiode heeft u regelmatig overleg met de behandelaars over wat u al heeft bereikt en wat u nog moet doen om uw einddoel te bereiken.

Wat houdt de behandeling in?

Het programma bestaat uit een informatiemodule (Infomodule), trainen in groepsverband (FIT module) en eventueel een PEP-module (informatie over preventie). Daarbij zijn individuele gesprekken met een psycholoog of maatschappelijk werker mogelijk.

Hierna meer informatie over de modules.



Infomodule (digitaal)

De voorlichtingsmodule informeert u en uw eventuele partner over gezonde voeding, lichaamsbeweging, de medische behandeling, risicofactoren en over het leven met een hartaandoening.

Fitmodule

Deze module bestaat uit fysieke training (1 keer per week) onder begeleiding van geschoolde hartrevalidatie fysiotherapeuten. Daarnaast krijgt u een oefenprogramma mee, zodat u thuis ook nog 2 keer kunt trainen. U kunt hierbij denken aan:

- cardiotraining
- spierversterkende oefeningen
- ontspanningsoefeningen
- rek- en strekoefeningen

Het programma is zodanig samengesteld dat het aansluit bij uw revalidatiedoelen.

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.

PEP-module (Psycho-Educatieve-Preventie)

Of u in staat bent zich aan te passen (ofwel de hartaandoening succesvol kunt verwerken) is afhankelijk van de ernst van uw probleem en uw vermogen met stress om te gaan.

Evenwicht tussen inspanning en ontspanning is belangrijk voor uw gezondheid. Dit lukt alleen als u de signalen van uw lichaam serieus neemt. In de loop van deze module leert u de signalen van uw lichaam te herkennen en u bewust te ontspannen. Ook leert u beter om te gaan met stressvolle gebeurtenissen en met wat er is gebeurd, waardoor u beter met uw hartaandoening kunt omgaan.

De PEP-module duurt vier keer één uur.

Behandelprogramma en vakantie

De groepsmodules van het behandelprogramma Hartrevalidatie duren maximaal 8 weken.

Voor een optimaal resultaat van de behandeling verzoeken wij u vriendelijk hiermee rekening te houden bij het plannen van uw vakantie en overige afspraken.

Locatie

Alle afspraken vinden plaats bij Basalt, Brechtzijde 20, 2725NS, Zoetermeer

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, kunt u op maandag t/m donderdag telefonisch contact opnemen tussen 09.00-12.00 uur met Basalt: 070-3593401.

Meer informatie over hartaandoeningen: www.hartstichting.nl

