

U bent doorgestuurd voor hartrevalidatie bij Basalt. Voor vrouwen met hartproblemen hebben wij een speciaal revalidatieprogramma: Het Vrouwenhart. Tijdens de intake (een gesprek) bespreekt de arts met u of u aan de voorwaarden voldoet voor dit programma en of het aansluit bij uw wensen. U kunt als vrouw ook deelnemen aan ons reguliere hartrevalidatieprogramma.

Vrouwenhart

Het Vrouwenhart richt zich op vrouwen met aandoeningen van de kransslagaders (coronairen) zonder aderverkalking. Naast vernauwing in de kransslagaders kunnen er andere oorzaken zijn van problemen bij het vrouwenhart.

Voorbeelden zijn:

- spontane coronaire arteriële dissectie (SCAD)
- hartinfarct zonder vaatvernauwingen (MINOCA)
- pijn op de borst (angina) zonder vaatvernauwingen (ANOCA) waaronder microvasculaire dysfunctie (MCD) of vaatspasme.

Intake (gesprek)

Na het invullen van vragenlijsten volgt er een kennismaking met de arts. Hierbij worden uw klachten op een rij gezet en de doelen van de revalidatie besproken. Bij het Vrouwenhart liggen de doelen vaak anders dan bij traditionele hartrevalidatie. We richten ons meer op het informeren over de aandoening, het leren omgaan met de aandoening en het contact met lotgenoten. Na de kennismaking doet u een fietstest (CPET), en heeft u een gesprek met de fysiotherapeut. Samen wordt het behandelprogramma gemaakt.

Revalidatieprogramma

De begeleiding richt zich als eerst op het leren omgaan met uw aandoening. U gaat twee keer per week bewegen en sporten in groepen. Speciaal voor vrouwen die deelnemen aan Het Vrouwenhart bieden we één keer per week een beweeg- en sportgroep aan. Daarnaast organiseren we vier informatie- en lotgenotengroepen gericht op het vrouwenhart aan. Deze bijeenkomst wordt begeleid door een arts, psycholoog en maatschappelijk werker. Het totale programma duurt ongeveer drie maanden.

Doelen

Tijdens de intake worden individuele doelen opgesteld, die aan het einde van de revalidatie worden beoordeeld.

Teams & behandelingen

Tijdens uw revalidatietraject volgt u groepstrainingen. Op aanwijzing kunt u deelnemen aan verschillende andere groepsonderdelen. Ook zijn er mogelijkheden voor individuele afspraken.

Tijdens het traject heeft u regelmatig contact met de fysiotherapeut en de sport- en spelleider. En kunt u begeleiding krijgen van een:

- Diëtist; Ergotherapeut; Maatschappelijk werker; Psycholoog.

Voor meer informatie over hartrevalidatie kunt u het infoblad 'Hartrevalidatie' raadplegen.

