

Hartrevalidatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Albert
Schweitzer
ziekenhuis



Inleiding

De cardioloog, de hartfalenverpleegkundige of de ICD-verpleegkundige heeft u geadviseerd het poliklinische hartrevalidatieprogramma te gaan volgen. Het hartrevalidatie-programma is er voor patiënten die opgenomen zijn (geweest) voor een acute hartaandoening en daarvoor gedotterd of geopereerd zijn. Ook mensen die andere hartproblemen hebben, bijvoorbeeld een chronische hartaandoening kunnen verwezen worden naar dit programma.

In deze folder leest u meer over het revalidatieprogramma en welke hulpverleners erbij betrokken zijn.

Waarom hartrevalidatie?

U bent behandeld en we gaan er vanuit dat uw toestand op dit moment stabiel is. U bent inmiddels uit het ziekenhuis ontslagen of u gaat binnenkort weer naar huis.

Vaak is een acute hartaandoening erg ingrijpend voor u en uw familie. De opnameduur in het ziekenhuis is meestal kort geweest. U en uw naasten hebben tijd nodig om te beseffen wat er nu eigenlijk aan de hand is. Veel mensen realiseren zich dat pas als ze weer thuis zijn. Dan komen de vragen over wat er aan de hand is, wat u nog wel en mogelijk niet meer kunt. Maar ook hoe uw toekomst eruit ziet en hoe u problemen mogelijk kunt voorkomen.

Ook kan uw hartaandoening u en uw naasten psychisch uit balans brengen. Misschien bent u er angstig van geworden of is uw partner of familie angstig en (over)bezorgd. Ook als u een chronisch hartprobleem heeft, kan dat vragen oproepen, zowel voor u als voor uw naasten.

Het doel van het hartrevalidatieprogramma is om zo snel en goed mogelijk te kunnen herstellen, zodat u weer optimaal kunt functioneren.

U leert daarbij op een goede manier om te gaan met uw aandoening. Daarbij wordt aandacht besteed aan een gezonde leefstijl. U krijgt voorlichting, een beweegprogramma en psychosociale begeleiding. Zo kunt u weer zo snel mogelijk uw dagelijkse activiteiten hervatten.

Het feit dat u aan een hart- en vaatziekte lijdt, kan zowel psychisch als lichamelijk van invloed zijn op u en uw familie. Om met deze situatie te kunnen omgaan is het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over:

- uw ziekte;
- wat de oorzaken ervan zijn;
- wat uw huidige mogelijkheden en grenzen zijn;
- hoe herhaling voorkomen kan worden.

Samen met u wordt een programma op maat samengesteld. Daarbij wordt rekening gehouden met de doelen die u wilt bereiken en die binnen uw mogelijkheden liggen. Zo kan bij de één conditieverbetering op de voorgrond staan. Maar voor een andere patiënt is het overwinnen van angst belangrijk. En voor weer een andere patiënt is het leren kennen van grenzen en het leren omgaan met beperkingen een belangrijk doel.

De belangrijkste doelen van de hartrevalidatie kunnen zijn:

- Informatie over hart- en vaatziekten; het ontstaan, de risicofactoren en de behandeling ervan.
- Begeleiding bij het verwerken van de gebeurtenissen.
- Begeleiding bij het aanpassen van uw leefstijl.
- Begeleiding bij het leren kennen van uw grenzen.

Multidisciplinaire aanpak

Bij het poliklinische hartrevalidatieprogramma zijn meerdere hulpverleners betrokken: een cardioloog, verpleegkundig specialist, hartrevalidatie-verpleegkundige, fysiotherapeut, diëtiste, medisch maatschappelijk werkende en een medisch psycholoog.

Deze manier van werken wordt een multidisciplinaire aanpak genoemd. Elke hulpverlener heeft aandacht voor een ander aspect van hart- en vaatziekten.

De cardioloog

De cardioloog is de arts die u verwijst naar de hartrevalidatie. Hij blijft op de achtergrond aanwezig en wordt op de hoogte gehouden van het verloop van uw revalidatie. Zo nodig wordt de cardioloog bij lichamelijke klachten ingeschakeld.

De hartrevalidatie-verpleegkundige

De hartrevalidatie-verpleegkundige is voor alle patiënten, partners en betrokken disciplines de contactpersoon tijdens het revalidatieprogramma.

De verpleegkundig specialist

De verpleegkundig specialist geeft u voorlichting over hart- en vaatziekten, de behandeling ervan en de risicofactoren.

De fysiotherapeut

De fysiotherapeut verzorgt uw beweegprogramma.

De medisch maatschappelijk werkende

De medisch maatschappelijk werkende geeft u algemene informatie. Zij bespreekt met u welke invloed uw hartaandoening heeft op uw leven, zowel privé als op uw werk.

De medisch psycholoog

De medisch psycholoog geeft u begeleiding bij de emotionele gevolgen van uw hartaandoening.

De diëtiste

De diëtiste geeft u algemene informatie over gezonde voeding bij hart- en vaatziekten. De diëtiste kan u ook folders over gezonde voeding geven.

Voor een meer persoonlijk dieetadvies kunt u verwezen worden naar een diëtiste in uw buurt.

Hartrevalidatie op maat

Het hartrevalidatieprogramma van het Albert Schweitzer ziekenhuis bestaat uit de vier onderdelen:

- Intakegesprek met de hartrevalidatie-verpleegkundige.
- Informatiemiddag.
- Beweegprogramma.
- Psychosociale begeleiding.

De onderdelen kunnen afzonderlijk van elkaar gevolgd worden. Niet iedere patiënt heeft dezelfde behoefte aan informatie, ondersteuning en een beweegprogramma. Daarom zullen wij het programma zoveel mogelijk afstemmen op uw behoeften. Uiteraard kan uw programma ook tijdens het revalideren nog worden aangepast.

Intakegesprek

Het intakegesprek met de coördinator hartrevalidatie vindt plaats op locatie Dordwijk, Zwijndrecht of Sliedrecht. We proberen om u binnen twee weken na uw ontslag uit het ziekenhuis hiervoor uit te nodigen. Tijdens het intakegesprek bekijkt de coördinator uw persoonlijke situatie, bespreekt met u uw doelen van de revalidatie en stelt samen met u het programma vast. U kunt in dit gesprek ook uw vragen stellen. Uw partner, of iemand anders uit uw directe omgeving is hierbij van harte welkom.

Informatiemiddag

Wij raden u aan om samen met uw partner of een naaste deel te nemen aan de voorlichtingsmiddag. De coördinator bespreekt met u welke onderdelen aansluiten bij uw situatie. Er zijn vier presentaties:

- Medische informatie en risicofactoren: De verpleegkundig specialist geeft voorlichting over hart- en vaatziekten, medicijnen en risicofactoren.
- Voedingsadviezen bij hart- en vaatziekten: De diëtiste informeert u over gezonde voeding, vooral over hoe u in het dagelijks leven verstandig met vet en zout in uw voeding om kunt gaan.

- Hoe nu verder na uw ziekenhuisopname: De maatschappelijk werkende bespreekt wat voor invloed hart- en vaatziekten op u en uw omgeving kunnen hebben en hoe u hiermee om kunt gaan.
- Op weg naar een nieuw evenwicht: De psycholoog geeft u informatie over stress en de invloed van langdurige stress bij hart- en vaatziekten. Ook emoties en gevoelens die er bij ontstaan komen aan bod. Er worden adviezen gegeven hoe u hier het beste mee om kunt gaan en er wordt uitleg gegeven over het praktische groepsprogramma, de Hoofd-, Hart- en Handvattentraining.

De informatiemiddag vindt plaats in het vergadercentrum op de tweede etage van locatie Dordwijk.

Beweegprogramma

Maximaal tien weken lang kunt u twee keer per week deelnemen aan het beweegprogramma samen met andere patiënten. Zo kunt u leren waar uw grenzen liggen, uw conditie verbeteren, weer vertrouwen in uw lichaam te krijgen of een actieve leefstijl bevorderen. Een actieve leefstijl zal uw herstel positief beïnvloeden of houdt u in een zo goed mogelijke conditie als u chronische problemen heeft.

Het beweegprogramma wordt gegeven door speciaal daarvoor opgeleide fysiotherapeuten op de locaties Dordwijk, Sliedrecht en Zwijndrecht. Dit valt onder de basisverzekering van uw zorgverzekering. U hoeft hiervoor niet aanvullend verzekerd te zijn.

Het programma bestaat uit een zogeheten cardiofitness training, waarbij de nadruk ligt op training die goed is voor het hart en de bloedvaten. U wordt persoonlijk begeleid en u krijgt een trainingsschema dat bij u en uw omstandigheden past. Dit is altijd een programma op maat.

Na afloop van het bewegingsprogramma kunt u een vorm van bewegen kiezen die bij u past en zelf aan de slag gaan. Maar er bestaan ook verschillende sportgroepen, waarvan sommige speciaal voor hartpatiënten. (Zie ook www.beweegzoeker.nl.)

Psychosociale begeleiding

Na een acute hartaandoening is het heel normaal om uit balans te zijn. Vaak herstellen mensen zich in de loop van de tijd vanzelf. De één heeft hier meer last van dan de ander. Ook bij een chronische hartaandoening kunt u problemen hebben met leefregels of andere aanpassingen in uw leven. Bijvoorbeeld het verwerken van uw ziekte en ziekenhuisopname, angst bij het hervatten van uw dagelijkse bezigheden of bij somberheid.

Het veranderen van uw leefstijl kan ingrijpend zijn. De psycholoog kan u leren omgaan met stress, angst en onzekerheid, evenals bij het leren omgaan met uw grenzen en met perfectionisme.

Bij de uitnodiging voor het intakegesprek met de coördinator zit een vragenlijst. Wilt u deze lijst thuis invullen en meenemen naar het intakegesprek?

Na acht weken vragen we u nogmaals om deze lijst in te vullen, zodat we ze kunnen vergelijken. De vragenlijst geeft ons een indruk over hoe u zich voelt en of u angstig bent of last heeft van sombere gevoelens. Als dat zo is, raadt de coördinator hartrevalidatie u aan om gebruik te maken van de psychosociale begeleiding. Als u daar mee instemt worden u en uw partner of een naaste uitgenodigd voor een persoonlijk gesprek met de psycholoog. U kunt ook zelf aangeven dat u een gesprek wilt.

In het gesprek met de psycholoog wordt gekeken in hoeverre u en uw naasten zich herstellen van wat u is overkomen. Er wordt ook aandacht besteed aan het verwerken en het leren omgaan met angsten en andere emoties en de gevolgen op sociaal gebied. Bij dit gesprek wordt gekeken of de training Hoofd, hart en handvat(t)en voor u geschikt is of dat een ander traject beter bij u zal passen.

Hoofd, hart en handvat(t)en

Deze training is een onderdeel van de hartrevalidatie. De psycholoog of de hartrevalidatie-verpleegkundige bespreekt met u of u aan deze training wilt deelnemen en op welk moment. U kunt zelf ook tussentijds besluiten dat u met deze training wilt gaan beginnen.

U krijgt in de training een intensieve begeleiding en ondersteuning bij het aanpakken van vooral die risicofactoren die u zelf kunt beïnvloeden. De training wordt gegeven in kleine groepen. De onderwerpen zijn:

- Omgaan met stress.
- Omgaan met angstgevoelens en somberheid.
- Omgaan met irritaties en dagelijkse ergernissen.
- Grenzen stellen en perfectionisme.
- Communicatie.

In deze bijeenkomsten is er gelegenheid om persoonlijke doelen, valkuilen, struikelblokken en blokkades te bespreken. Uw partner of een naaste is altijd welkom samen met u naar de groepsbijeenkomsten te komen. Samen met u en uw partner of naaste wordt gekeken op welke manier u uw gedrag en uw gedachten kunt veranderen.

De training wordt gegeven door de psycholoog. Er zijn vijf wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en een evaluatiebijeenkomst na een aantal weken.

Afronding

Aan het einde van de revalidatie volgt nog een afsluitend gesprek met de hartrevalidatie-verpleegkundige. Hierin wordt met u gekeken of de doelen zijn behaald en of u nog behoefte heeft aan verdere begeleiding.

Afspraak maken

Als u in het ziekenhuis op de verpleegafdeling ligt, wordt u automatisch aangemeld bij de hartrevalidatie. U kunt ook verwezen worden vanuit de polikliniek Cardiologie. Ook dan wordt u automatisch aangemeld en ontvangt u binnen een week bericht. Mocht u hierover vragen hebben dan kunt u de polikliniek hartrevalidatie bellen van maandag t/m vrijdag op tel. (078) 654 10 95.

Mocht de polikliniek op dat moment niet bereikbaar zijn, dan kunt u de voicemail inspreken. U wordt dan op een later tijdstip terug gebeld.

Tot slot

Hieronder volgen belangrijke telefoonnummers:

- Coördinator hartrevalidatie (078) 654 10 95
- Secretariaat Fysioooo (Dordwijk) (078) 654 12 57
- Secretariaat Fysiotherapie Sliedrecht (078) 654 12 57
- Secretariaat Fysiotherapie Zwijndrecht (078) 654 51 80
- Polikliniek Cardiologie (078) 652 33 60
(tussen 08.30 - 12.00 uur)

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
juni 2018
pavo 0212