

Beweegprogramma hartrevalidatie

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

informatie

Inleiding

U heeft met de coördinator hartrevalidatie afgesproken dat u gaat meedoen met het zogeheten beweegprogramma. In deze folder leest u hier meer over.

Afspraak maken

Het beweegprogramma wordt verzorgd door Fysioooo. U kunt direct langs lopen om bij hen een afspraak maken om met het programma te beginnen.

Fysioooo vindt u naast het Albert Schweitzerziekenhuis locatie Dordwijk en op locatie Zwijndrecht. Als u zelf niet in staat bent een afspraak te maken, belt de secretaresse van Fysioooo u.

Het beweegprogramma wordt vergoed door uw zorgverzekering.

Wat is het beweegprogramma?

Het beweegprogramma bestaat maximaal uit 18 afspraken. U gaat twee keer per week een uur naar Fysioooo. De eerste keer is een kennismaking met u (en uw partner). Er wordt met u besproken hoe u de hartklachten heeft beleefd en wat dit voor gevolgen heeft op u en uw naaste omgeving. Verder wordt doorgenomen welke lichamelijke activiteiten u inmiddels weer doet en wat uw normale beweegactiviteit was voor de hartklachten.

De volgende afspraak start u met het programma. Bij iedere afspraak gaat u zich iets meer inspannen. Zo raakt u weer vertrouwd met lichamelijke inspanning. De eerste keer wordt bepaald hoeveel inspanning u al kunt leveren.

Het doel is om u in de periode van 9 - 12 weken een zodanige fitheid te geven, dat u in staat bent om dit zelfstandig verder op te bouwen. Uw bloeddruk wordt bij de eerste training gemeten en zo nodig daarna nog regelmatig.

Het beweegprogramma wordt in groepsverband gegeven. Met gemiddeld 10 hartpatiënten traint u onder begeleiding van speciaal geschoolde fysiotherapeuten. De tijden zijn vast en vinden plaats op de maandag en donderdag of op de dinsdag en vrijdag. Tussentijds wordt met u besproken of het programma gaat leiden tot het gewenste resultaat.

Fysioooo heeft wekelijks overleg met de coördinator hartrevalidatie en een cardioloog over uw vragen rondom uw herstel. Meestal gaat dat over medicijngebruik. Ook kunt u afwijkingen in uw bloeddruk of andere klachten hebben.

Als blijkt dat u behoefte heeft aan begeleiding door een psycholoog of diëtiste, kan de coördinator hartrevalidatie dat voor u regelen.

Aan het einde van het beweegprogramma vult u een vragenlijst in. Uw eindniveau wordt dan bepaald. We bespreken met u hoe u in de toekomst verder gaat met bewegen.

Nadat u het programma heeft afgesloten heeft u een eindgesprek. Het verslag van dit gesprek gaat naar uw cardioloog en huisarts.

Aandachtspunten in het beweegprogramma

- Verbeteren en herstellen van uw inspanningsvermogen.
- Zo nodig het leren (her)kennen van uw fysieke grenzen. Als deze verminderd zijn, hoe u daarmee kunt omgaan.

- Het verminderen van angst voor inspanning.
- Weer in normaal emotioneel evenwicht komen.
- Een gezonde leefstijl aanleren, zoals stoppen met roken, meer bewegen en gezonde voeding.
- Weer oppakken van uw normale activiteiten zoals werk, vrije tijd en uw huiselijke omgeving.

Huisregels Fysioooo

Als u sportkleding heeft, dan trekt u dat vóór het beweegprogramma aan. Heeft u dit niet, dan kunt u ook makkelijk zittende kleding en een paar goede schoenen aantrekken. Neem een handdoek mee.

Er is een waterkoeler aanwezig, neem zelf een bidon of fles mee om zo het plastic verbruik te beperken. U kunt ook een bidon bij Fysioooo kopen voor 2 euro.

Tot slot

Er revalideren in Dordrecht en Zwijndrecht per jaar meer dan 800 hartpatiënten. Zij vinden dat het beweegprogramma goed geholpen heeft bij het herstel na hartklachten.

Heeft u nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 - 17.00 uur naar het secretariaat van Fysioooo:

- Locatie Dordwijk, tel. (078) 654 12 57
- Locatie Zwijndrecht, tel. (078) 654 51 80

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2020
pavo 1569