

Patiënteninformatie

Hartrevalidatie in het Catharina-ziekenhuis

Inleiding

Uw cardioloog heeft u aangemeld voor het hartrevalidatie-programma in het Catharina-ziekenhuis in Eindhoven. Dit programma start ongeveer twee weken na uw ontslag uit het ziekenhuis. In deze brochure kunt u lezen wat het programma inhoudt.

Hartrevalidatie: voor wie?

Het hartrevalidatieprogramma in het Catharina ziekenhuis wordt aangeboden aan patiënten die een hartinfarct hebben gehad en die voor poliklinische controle terugkomen bij één van onze cardiologen. Ook mensen die bekend zijn met andere hartproblematiek kunnen, op verzoek van de cardioloog, deelnemen aan de hartrevalidatie. Patiënten die de cardioloog in een ander ziekenhuis hebben, volgen de hartrevalidatie in dat ziekenhuis.

Doelstelling van het hartrevalidatieprogramma

Het doel van het hartrevalidatieprogramma is om patiënten zo snel mogelijk na een hartinfarct of hartoperatie in een zo goed mogelijke conditie te brengen. In het programma leert u op een goede manier om te gaan met uw hartaandoening, waarbij aandacht wordt besteed aan een gezonde leefstijl. U krijgt een programma met voorlichting, fysieke training en zo nodig psychische begeleiding, zodat u zo snel mogelijk uw dagelijkse activiteiten, sport en/of werk weer kan oppakken. Afhankelijk van de doelen die u wilt bereiken, wordt een programma op maat samengesteld. Voor de ene patiënt staat conditieverbetering op de voorgrond, terwijl voor een andere patiënt het overwinnen van angst of het leren kennen van grenzen een belangrijk doel is.

Multidisciplinaire aanpak

Bij het hartrevalidatieprogramma is een team aan hulpverleners betrokken, die ieder vanuit hun eigen deskundigheid een bijdrage leveren aan de hartrevalidatie. Het revalidatieteam bestaat uit een cardioloog, een fysiotherapeut, een diëtist, een psycholoog en een nurse practitioner van de hartrevalidatie. De nurse practitioner is coördinator van de hartrevalidatie.

Elke discipline van het hartrevalidatieteam heeft aandacht voor een ander belangrijk aspect van hart- en vaatziekten, zoals risicofactoren, lichaamsbeweging, gezonde voeding en maatschappelijke en emotionele gevolgen. Een aandoening aan het hart grijpt namelijk in op meerdere facetten van het leven. Deze multidisciplinaire aanpak is gebaseerd op de richtlijnen van de Nederlandse Hartstichting

Omdat niet iedereen dezelfde behoefte heeft aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training, streven wij ernaar om het programma zoveel mogelijk af te stemmen op uw behoeften.

Het hartrevalidatieprogramma van het Catharina-ziekenhuis bestaat uit de volgende onderdelen:

- intakegesprek
- informatieprogramma
- bewegingsprogramma
- psychosociale begeleiding
- deelname aan de training 'stoppen met roken'

De onderdelen kunnen afzonderlijk van elkaar gevolgd worden. De leden van het hartrevalidatieteam bekijken welke van deze onderdelen voor u zinvol zijn en adviseren u hierover.

Intakegesprek

Ongeveer twee weken na ontslag komt u voor de eerste keer op de polikliniek voor een individueel intakegesprek met de nurse practitioner en cardioloog. Dit gesprek is een kennismaking en er wordt samen met u bekeken welk programma u gaat volgen, dus aangepast aan uw individuele behoeften, revalidatiedoelen en mogelijkheden. U krijgt ook de gelegenheid om vragen te stellen. Vooraf vult u een vragenlijst in, zodat het team beter inzicht krijgt in uw dagelijks functioneren.

Informatieprogramma

Deze informatiemodule wordt verzorgd door verschillende hulpverleners. Iedere hulpverlener zal vanuit zijn/haar vakgebied vertellen over de risicofactoren en de gevolgen van de hartziekte. Ook komt aan de orde hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel bevorderen. Deze module bestaat uit 3 bijeenkomsten in groepsverband die u en uw partner bij kunnen wonen.

- De nurse practitioner bespreekt medische achtergronden, de risicofactoren van hartziekten, alsook de behandeling.
- De psycholoog bespreekt de mogelijke veranderingen in gemoedstoestand en gedrag. Zowel bij de patiënt als bij de eventuele partner en andere gezinsleden.
- De diëtist geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten. Extra aandacht krijgen de onderwerpen die met hart- en vaatziekten te maken hebben.

Bewegingsprogramma

Het hartrevalidatieteam deelt u in een groep in. Bij deze indeling houden we zoveel mogelijk rekening met uw lichamelijke conditie, leeftijd en dagelijkse activiteiten. U traint, afhankelijk van wat u nodig heeft, 2 of 3 keer per week een uur in groepsverband. De hele trainingsperiode duurt 4 tot 12 weken. Incidenteel komt het voor dat een patient een aangepast programma volgt.

In het bewegingsprogramma werkt u onder begeleiding van fysiotherapeuten aan een verbetering van uw lichamelijke conditie, beweeglijkheid en spierkracht; tegelijkertijd kunt u weer vertrouwen krijgen in uw lichaam. De trainingen worden gegeven in een oefenzaal/fitnesszaal. De fysiotherapeuten geven u tijdens het programma bewegingstips en informatie over sporthervatting of andere activiteiten die u na afloop van het programma wilt gaan doen. Door inspanningsoefeningen verbetert uw algemene conditie, met name die van uw hart. U kunt bij herhaling ervaren wat uw mogelijkheden zijn of waar uw beperkingen liggen. U leert zo goed mogelijk met uw eventuele beperkingen om te gaan. Uw zelfvertrouwen neemt toe en u ervaart meer duidelijkheid over uw inspanningsvermogen.

Tijdens het bewegingsprogramma kunt u het beste gemakkelijk zittende (sport)kleding dragen. Een kleedruimte met douche is beschikbaar. Wij verwachten u tien minuten voor aanvang van elke training, zodat u zich rustig kunt omkleden.

Als u na het hartrevalidatieprogramma nog door wilt trainen kunt u deelnemen aan 'trimgroepen' voor ex-hartpatiënten. U kunt bij De Hart&Vaatgroep informatie krijgen over bestaande groepen bij u in de buurt, bijvoorbeeld via www.hartenvaatgroep.nl.

Mindfulness

De eventuele lichamelijke, psychische en sociale problemen die ontstaan zijn na uw hartklachten, doen u wellicht inzien dat het noodzakelijk is uw leven anders in te richten. Aan de hand van het intakegesprek met de nurse practitioner en de uitkomst van de vragenlijsten kunt u worden uitgenodigd voor de cursus Mindfulness: een methode om te leren omgaan met stress en angst. De afdeling Medische Psychologie van het Catharina-ziekenhuis biedt u deze cursus aan, waarin u leert omgaan met uw hartaandoening.

Evaluatie en resultaat

Tijdens en na afloop van het revalidatieprogramma bestaat de mogelijkheid van telefonisch contact met de nurse practitioner. Met haar kunt u uw ervaringen en vorderingen bespreken. Ook kunt u bespreken of u behoefte heeft aan aanpassing van het revalidatieprogramma.

Aan het eind van uw revalidatie zal er een evaluatiegesprek plaatsvinden met de nurse practitioner. Tijdens deze evaluatie wordt vastgesteld of uw doelstellingen behaald zijn en of de revalidatie beëindigd kan worden. Vooraf vult u wederom een vragenlijst in, zodat het team beter inzicht krijgt in uw dagelijks functioneren.

Vragen?

Hebt u naar aanleiding van deze folder nog vragen over hartrevalidatie, dan kunt u contact opnemen met medewerkers van de polikliniek Cardiologie. Deze kunnen uw vraag beantwoorden of u zonodig doorverwijzen naar andere hulpverleners van het revalidatieteam. U kunt uw vragen natuurlijk ook tijdens de informatiemodules of trainingen stellen.

Bellen met medewerkers van de polikliniek hartrevalidatie kan op maandag, woensdag en donderdag van 10.00 tot 12.00 uur, telefoonnummer:

040 – 2399111 seinumnummer 5106

bij geen gehoor: 040 - 2397000