

Hartrevalidatie

Laat zien wat je kunt



Hartrevalidatie

In verband met hartklachten bent u onder behandeling van een cardioloog. Uw cardioloog heeft u geadviseerd het programma hartrevalidatie bij Revalidatie Friesland te volgen.

Doel van het programma

Hartrevalidatie bij Revalidatie Friesland is een uitgebreid programma met als doel u en uw partner te begeleiden na ontslag uit het ziekenhuis. Het is een goede manier om uw herstel te bevorderen en een nieuwe balans te vinden.

Hartrevalidatie geeft u ook antwoord op vragen als “Kan ik mijn bezigheden van vóór de hartklachten weer oppakken?” en “Hoe kan ik mijn leven aanpassen om onnodige verergering te voorkomen?”

In het programma leert u uw mogelijkheden en grenzen kennen en bouwt u weer vertrouwen op in uw eigen lichaam.

Tijdens de hartrevalidatie leert u op een juiste manier om te gaan met uw hart- en/of vaataandoening.

Vermoeidheidsklachten en kortademigheid, maar ook angst en onzekerheid zijn veelvoorkomende klachten.

Voor wie is hartrevalidatie?

De revalidatie is bedoeld voor patiënten na een

- Hartinfarct
- Dotterbehandeling
- Bypass- of hartklepoperatie
- Ablatie
- Cardioversie
- Bentall-procedure
- Aortadissectie-operatie
- Pacemaker of ICD- plaatsing

en bij hartfalen en hartritmestoornissen (hiervoor verwijzen we u naar de folder Hartfalen)

Redenen voor revalidatie zijn

- begeleiding bij lichamelijk inspanning
- opbouwen van conditie
- angst voor lichamelijke inspanning
- moeilijk kunnen ontspannen
- problemen ervaren ten gevolge van de hartproblemen, bij
bijv. hervatting van werk, sociale contacten
- begeleiden bij gewichtsproblemen
- begeleiden bij stoppen met roken
- overige leefstijlfactoren

De werkwijze

Het team hartrevalidatie bestaat uit hulpverleners van Revalidatie Friesland en het MCL.

Een cardioloog, verpleegkundig consulent hartrevalidatie, diëtist, fysiotherapeut, maatschappelijk werkende en psycholoog leveren ieder vanuit hun eigen deskundigheid een bijdrage aan het hartrevalidatieprogramma. De revalidatie bestaat uit een aantal modules die worden gegeven in groepsverband. Omdat niet iedereen dezelfde behoefte heeft aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training, streven wij ernaar het programma zoveel mogelijk af te stemmen op uw behoefte. Voorafgaand aan het programma heeft u een intakegesprek. In dit gesprek bespreekt u de persoonlijke doelen en mogelijkheden en wordt er samen met u een programma vastgesteld.

Uit welke onderdelen bestaat de hartrevalidatie?

Standaard zijn de info-module en het intakegesprek. Afhankelijk van uw mogelijkheden en persoonlijke doelen volgt u nog één of meer van de volgende modules:

- Fitmodule
- Ontspanningsmodule
- PEP-module
- 'Gezond gewicht voor uw hart' module
- Stoppen met roken

Voor elk onderdeel (= module) dat u volgt, krijgt u een uitnodiging, hetzij van Revalidatie Friesland, hetzij van het MCL.

Let u er s.v.p. ook even op, dat de verschillende programmaonderdelen op verschillende afdelingen plaatsvinden.

Info-module

Dit is één bijeenkomst op woensdagochtend van 08.30 tot 11.30 uur in het MCL. U krijgt hiervoor een uitnodiging via Revalidatie Friesland.

Uw partner of familielid/vriend is natuurlijk ook welkom.

Op deze ochtend krijgt u informatie van de verschillende hulpverleners: De cardioloog bespreekt de medische achtergronden, de risicofactoren van hart- en vaatziekten en de behandeling.

De diëtiste geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten.

Een maatschappelijk werkende gaat dieper in op het onderwerp stress en rouw. Er is voor u een nieuwe situatie ontstaan, daar moet u aan wennen en dat kost tijd en moeite.

De fysiotherapeut geeft informatie over inspanning en ontspanning, conditie opbouwen, grenzen herkennen en angst overwinnen.

Verder wordt er informatie gegeven over hulp bij 'stoppen met roken'.

Het intakegesprek

Het intakegesprek bij de verpleegkundig consulent hartrevalidatie is op afspraak in het MCL. U krijgt hiervoor een uitnodiging via het MCL.

Tijdens dit gesprek neemt de verpleegkundig consulent hartrevalidatie de vragenlijst - die u thuis heeft ingevuld - met u door.

Zij stelt samen met u het programma op en kan uw eventuele vragen beantwoorden. Dit gesprek duurt ongeveer 30 minuten.

Uw partner is ook van harte welkom.

Fitmodule

De fitmodule is een bewegingsprogramma waarin u onder leiding van een fysiotherapeut tweemaal per week werkt aan uw doelen; het programma vindt plaats in het MCL op route 89. U krijgt hiervoor een uitnodiging van het secretariaat van Revalidatie Friesland.

De fitmodule stopt als u uw doelen bereikt heeft, en duurt maximaal 6 weken.

Dit fysieke programma richt zich op begeleiding bij lichamelijke inspanning met als doel conditieopbouw, vertrouwen krijgen in eigen lichaam, angsten overwinnen, grenzen herkennen en plezier krijgen in bewegen.

Deelname aan de fitmodule is verplicht om te kunnen deelnemen aan de modules ontspanning, PEP en/of 'gezond gewicht voor uw hart'.

Ontspanningsmodule

Hierin kunt u naast kennis over stress en ontspanning, praktische ontspanningsoefeningen leren.

De ontspanningsmodule bestaat uit zes bijeenkomsten van één uur onder leiding van een fysiotherapeut.

Dit onderdeel van het programma vindt plaats bij Revalidatie Friesland, route 76d.

PEP-module

(Psycho-Educatieve-Preventie module)

Tijdens de PEP-module (zes bijeenkomsten) praat u onder begeleiding van een maatschappelijk werker over verschillende thema's zoals angst, stress, verwerking en werkhervatting.

Dit onderdeel van het programma vindt plaats bij Revalidatie Friesland, route 76d.

'Gezond gewicht voor uw hart' module

Tijdens de module 'gezond gewicht voor uw hart' geeft de diëtist inzicht hoe u een gezond gewicht kunt bereiken en behouden.

Deze module bestaat uit zes bijeenkomsten van één uur. Dit onderdeel van het programma vindt plaats bij Revalidatie Friesland, route 76d.

Het bespreken van uw vorderingen

Tijdens het Multi Disciplinair Overleg Hart (MDOH) worden uw vorderingen van de revalidatie door het hartrevalidatieteam regelmatig besproken. Indien nodig wordt uw persoonlijke programma bijgesteld.

U bent hier zelf niet bij aanwezig.

Verwijzing

U heeft een verwijzing van uw cardioloog nodig om deel te nemen aan de hartrevalidatie van Revalidatie Friesland.

Kosten

De kosten van deze revalidatiebehandeling worden vergoed uit het basispakket van de zorgverzekering.
Houdt u rekening met het feit dat uw eigen risico wordt aangesproken.

Meer informatie

Revalidatie Friesland
Secretariaat hartrevalidatie
Henri Dunantweg 2
8934 AD Leeuwarden
(T) 058 286 36 46
(T) 058 286 64 83

Contact en locaties

Contact algemeen

(T) 0512 - 38 94 94

(E) info@revalidatie-friesland.nl

Postbus 2, 9244 ZN Beetsterzwaag

Spreekuurlocaties

Spreekuur Drachten

Compagnonsplein 1, 9202 NN Drachten

(T) 0512 - 58 88 88

Spreekuur Emmeloord

Urkerweg 4, 8303 BX Emmeloord

(T) 0515 - 48 89 94

Let op: adres voor spreekuur en behandeling verschillen.

Spreekuur Harlingen

Achlumerdijk 2, 8862 AJ Harlingen

(T) 0517 - 49 99 99

Spreekuur Steenwijk

Sluisweg 2, 8332 JC Steenwijk

(T) 0522 - 23 33 33

Meer informatie

Wilt u meer informatie over Revalidatie Friesland? Kijk dan op www.revalidatie-friesland.nl of bel tijdens kantooruren naar (T) 0512 - 38 94 94.

Locaties

Locatie Beetsterzwaag

Hoofdstraat 3, 9244 CL Beetsterzwaag

(T) 0512 - 38 94 94

Locatie Leeuwarden

Henry Dunantweg 2, 8934 AD Leeuwarden

(T) 058 - 286 62 60

Locatie Sneek

Bolswarderbaan 1, 8601 ZK Sneek

(T) 0515 - 48 81 80

Locatie Heerenveen

Thialfweg 44, 8441 PW Heerenveen

(T) 0513 - 68 57 31

Locatie Dokkum

Birdaarderstraatweg 70, 9101 DC Dokkum

(T) 0519 - 29 19 40

Locatie Emmeloord

Medisch centrum "De Houttuinen"

De Houttuinen 5, 8301 XP Emmeloord

(T) 0515 - 48 81 80

Let op: adres voor spreekuur en behandeling verschillen.

Locatie Meppel

Isala Diaconessenhuis

Hoogeveenseweg 38, 7943 KA Meppel

(T) 0522 - 23 34 56



Revalidatie
Friesland



Laat zien wat je kunt

