

Behandeling

# Fysiotherapie bij hartfalen

Mensen met hartfalen hebben vaak minder energie voor de dagelijkse activiteiten. Door oefening onder deskundige begeleiding is daar iets aan te doen.

Voor iedereen met hartfalen is het goed om in beweging te blijven, binnen de eigen mogelijkheden. Door het hartfalen kan het zijn dat uw conditie sterk is achteruitgegaan. Denk hierbij aan de kracht en uithoudingsvermogen van de spieren, maar ook aan het inspanningsvermogen van hart en longen. Fysiotherapie kan dit verbeteren.

Starten met deze therapie kan na overleg met uw cardioloog of verpleegkundig specialist cardiologie. Ook kan uw huisarts advies geven over het starten van de therapie. Een verwijzing met daarop al de relevante gegevens is zeer wenselijk.

**(073) 553 61 55**

Maandag t/m vrijdag 8.00 - 16.30 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over de behandeling.

## Waar vindt de behandeling plaats?

De behandeling gebeurt in het Jeroen Bosch Ziekenhuis, bij de afdeling Paramedische Ziekenhuiszorg. Behandeling kan ook plaatsvinden bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. Op de website [www.hartfalenfysiotherapie.nl](http://www.hartfalenfysiotherapie.nl)

(<https://www.hartfalenfysiotherapie.nl/>) vindt u een overzicht van fysiotherapeuten die zich hebben gespecialiseerd in fysiotherapie bij hartfalen.

## Wat is het doel van de behandeling?

Samen met uw fysiotherapeut stelt u een aantal haalbare trainingsdoelen op. Uiteindelijk doel is dat u weer een aantal activiteiten uitvoert die eerder niet meer gingen. Bijvoorbeeld: weer 45 minuten kunnen wandelen 40 km op een e-bike fietsen lichte huishoudelijke activiteiten uitvoeren weer jeu de boules spelen.

## Hoe ziet de behandeling eruit?

- Onder begeleiding van de fysiotherapeut oefent u om uw trainingsdoelen te bereiken.
- U traint 2 keer per week en gebruikt daarbij toestellen, gewichten, de hometrainer en eventueel de loopband. Een training duurt 1 uur.
- De fysiotherapeut besteedt aandacht aan het verbeteren van uw spierkracht en uw uithoudingsvermogen. Ook bespreken we hoe u uw energie kunt verdelen over de dag en wat het belang is van korte rustpauzes.

Naast de training raden we u aan elke dag lichamelijk actief te zijn.

## Hoe lang duurt de behandeling?

De behandeling met fysiotherapie in het ziekenhuis duurt 8 weken.

## Wordt de behandeling vergoed?

Als de training in het Jeroen Bosch Ziekenhuis is, dan worden de kosten vergoed vanuit de basisverzekering. Is de training bij een fysiotherapeut bij u in de buurt ('eerstelijns') dan vallen de kosten onder de aanvullende ziektekostenverzekering.

## Na de behandeling

Als de behandeling is afgerond is het belangrijk dat u lichamelijk actief blijft om het resultaat vast te houden. Dat kan door de geleerde oefeningen thuis of op een fitnessclub te blijven uitvoeren. Ook is het belangrijk om zeer regelmatig de afstand te wandelen of fietsen die u met de training gehaald heeft.

## Praktische tips

### Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig legitimatiebewijs
- uw JBZ-patiëntenpas
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

### Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

## Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Cardiologie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie>)

Code PMD-005