

Behandeling

Hartrevalidatie poliklinisch

Hartrevalidatie is er om u te helpen het dagelijkse leven weer op te pakken en om hartproblemen in de toekomst te voorkomen.

Er is bij u een hartaandoening gevonden. Hiervoor bent u behandeld. Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis, zowel lichamelijk als emotioneel. Hartrevalidatie is er voor u, om u te helpen.

Thuismonitoring

Bij hartrevalidatie kunt u mogelijk gebruik maken van Thuismonitoring (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/monitoringscentrum>).

Wat willen we bereiken met de poliklinische hartrevalidatie?

- Dat u uw hartaandoening, zowel lichamelijk als emotioneel een plek kunt geven.
- Dat u meer vertrouwen krijgt in uw lichamelijke mogelijkheden.
- Het verminderen van de risicofactoren.
- Het verbeteren van uw hele conditie.

(073) 553 60 40

Maandag t/m vrijdag 8.00 - 17.00 uur

Hoe verloopt het hartrevalidatieprogramma?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over het programma.

Het hartrevalidatieteam

Wie zijn er betrokken bij het programma?

Bij de poliklinische hartrevalidatie zijn meerdere zorgverleners betrokken. Zij werken samen in een multidisciplinair team. 1 keer per week heeft het hartrevalidatieteam een multidisciplinair overleg (MDO). Tijdens dit overleg bespreekt het team de deelnemers van het revalidatieprogramma. Het team zoekt samen naar oplossingen voor eventuele problemen die zich tijdens de revalidatie voordoen. Het hartrevalidatieteam bestaat uit:

- cardioloog;
- verpleegkundig specialist;
- hartrevalidatieverpleegkundige;
- maatschappelijk werker;
- diëtist;
- fysiotherapeut;
- psycholoog.

Het revalidatieprogramma

Waar bestaat het programma uit?

- Intakegesprek met de verpleegkundig coördinator hartrevalidatie.
- Informatiefilmpjes door de fysiotherapeut, maatschappelijk werk en diëtist, worden voor u klaar gezet in uw MijnJBZ. Deze kunt u thuis bekijken.
- Trainingsprogramma door de fysiotherapeut, in het ziekenhuis of via thuismonitoring, als deze vorm van revalidatie bij u mogelijk is.
- Ontspanningsoefeningen.
- Trainingen stressvermindering bij hartrevalidatie, als dit nodig is voor u.

Intakegesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige

Het intakegesprek vindt 2 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis plaats. Uw afspraak kan op de polikliniek zijn, u kunt ook een belafspraak of een afspraak hebben via videoconsult. Tijdens het intakegesprek bespreekt de hartrevalidatieverpleegkundige uw persoonlijke situatie, zoals:

- Hoe verloopt uw herstel?
- Wat zijn de risicofactoren?
- In hoeverre bent u bereid uw leefstijl aan te passen en welke hulp heeft u daarbij nodig.

Tijdens dit gesprek kunt u ook zelf vragen stellen en vertellen wat uw wensen zijn. De hartrevalidatieverpleegkundige spreekt samen met u doelen en acties af (revalidatieplan). Dit gebeurt op basis van uw wensen en en wat u nodig heeft.

Hoe bereidt u zich voor op het intakegesprek?

- Voor uw afspraak vult u via MijnJBZ een vragenlijst in.
- Heeft u tijdens uw opname het boekje 'Persoonlijk Informatie Dossier (PID)' ontvangen? Breng dit boekje dan mee of leg het klaar voor uw afspraak.

Informatiefilmpjes

In overleg en op uw verzoek kunnen de informatie presentaties van de maatschappelijk werker, fysiotherapeut en diëtist worden klaargezet in MijnJBZ. Zodat u ze thuis kunt bekijken. Kunt u geen gebruik maken van MijnJBZ, dan kunnen we de informatiefilmpjes ook via e-mail naar u sturen.

Maatschappelijk werker

- De maatschappelijk werker geeft u uitleg over de verwerking van uw hartziekte. Ook gaat zij in op reacties die het meeste voorkomen na een hartziekte.
- We bespreken de risicofactoren, zoals ongezonde stress en het omgaan met stress, angst en onzekerheid.
- Ook krijgt u uitleg over het nut van een gezonde leefstijl, waar gedrag een onderdeel van is.
- Als gevolg van uw hartziekte zijn er vaak veranderingen nodig in uw dagelijks leven. De maatschappelijk werker leert u om deze veranderingen beter te begrijpen.
- De maatschappelijk werker geeft u informatie over de trainingen 'stressvermindering' waaraan u ook kunt meedoen.

Fysiotherapeut

- De fysiotherapeut geeft informatie over het lichamelijk revalidatieprogramma van de komende weken.
- U krijgt uitleg over het effect van bewegen en hoe u uw eigen lichamelijke grenzen kunt leren bewaken.

- Uiteindelijk is de hartrevalidatie maar een tijdelijke periode, daarna zult u het weer zelf moeten doen. Dit doet u door een actieve levensstijl aan te houden.

Diëtist

- De diëtist geeft u voorlichting over gezonde voeding, gewicht en bewegen.
- Daarnaast geeft ze informatie over de goede vetten (meervoudig onverzadigde vetten) en de ongezonde vetten (verzadigde vetten) in de voeding.
- Als u diabetes Mellitus (suikerziekte) hebt dan besteedt de diëtiste hier aandacht aan. Diabetes mellitus kan invloed hebben op de bloedvaten.

In het programma Hartrevalidatie bespreken we wat de invloed is van leefstijl op uw gezondheid. Voeding is ook een belangrijk onderdeel van de leefstijl en speelt een grote rol bij het voorkomen van hart- en vaatziekten. Mogelijk heeft u het voorlichtingsfilmpje van de diëtist al bekeken en bent u nieuwsgierig geworden wat dieetbegeleiding

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/bent-u-doorverwezen-naar-een-dietist>) voor u kan betekenen.

Trainingsprogramma met de fysiotherapeut

Tijdens uw opname start u samen met de fysiotherapeut met oefeningen. Na uw ontslag gaat u trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut.

- 2 keer per week een fiets intervaltraining (revalidatie op 1.5 m afstand). Dit gebeurt in het Jeroen Bosch Ziekenhuis.
- U wordt hiervoor 6 weken standaard ingepland. In week 3 is er een evaluatie en bekijken we wat u nodig heeft. We proberen een programma van 3 weken aan te houden.
- Als er een lange wachtlijst is voor de trainingen, dan begeleidt de fysiotherapeut u in de tussentijd telefonisch. Zo kunt u alvast thuis revalideren.
- De trainingen zijn op maandag en donderdag of op dinsdag en vrijdag. De trainingen duren 1 uur.
- U wordt ingedeeld in een groep met lotgenoten die ongeveer dezelfde inspanning kunnen leveren.

De afspraken voor het trainingsprogramma maakt de secretaresse van de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg met u. Zij belt u 2 weken voordat het trainingsprogramma begint op om deze afspraken te maken.

Punten die aan bod komen tijdens uw training

- Het verbeteren van uw conditie.
- Werken aan het verminderen van de risicofactoren op hart en vaatziekten.
- We besteden aandacht aan het vergroten van uw zelfvertrouwen en het verminderen van de angst voor bewegen.
- U krijgt ook een oefening om u te ontspannen (https://youtu.be/OtcuP8n_QTs).
- Tijdens de trainingen heeft u de mogelijkheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen met lotgenoten.

Wat neemt u mee naar de training?

- sportkleding;
- sportschoenen;
- flesje water.

Trainingen 'stressvermindering'

De trainingen

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis biedt 2 soorten trainingen stressvermindering

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/trainingen-stressvermindering-bij-hartrevalidatie>):

- 'Vaardig door Ontspanning';
- 'Denken, Durven, Doen'.

U kunt zich aanmelden voor 1 van deze trainingen door de 'vragenlijst/aanmeldformulier trainingen stressvermindering bij hartrevalidatie' in te vullen. Deze wordt voor u klaar gezet in MijnJBZ onder het kopje 'Mijn taken'. Voor welke training u zich inschrijft hangt af van wat voor u het belangrijkste is.

Gebruikt u MijnJBZ niet, dan krijgt u de folder 'Trainingen stressvermindering' en de 'vragenlijst/aanmeldformulier' tijdens uw afspraak op de polikliniek Cardiologie. Heeft u een bel- of video-afspraak met de hartrevalidatie verpleegkundige, dan sturen we u de folder en vragenlijst/aanmeldformulier via de e- mail of met de post.

U levert het ingevulde formulier in bij de balie van de Paramedische Afdeling, Gebouw C, verdieping 0, ontvangst 1.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft kunt u bellen naar de polikliniek Cardiologie, telefoonnummer (073) 553 60 40.

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis moet u meenemen: een geldig legitimatiebewijs, uw JBZ-patiëntenpas en 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 de beveiligde website MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

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

Medisch Maatschappelijk Werk (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/medisch-maatschappelijk-werk>)

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

Diëtetiek (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek>)

Meer informatie

Trainingen stressvermindering bij hartrevalidatie

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/trainingen-stressvermindering-bij-hartrevalidatie>)

Code CAR-108