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.

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 van 8.00 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 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.
- Thuismonitoring via uw mobiele telefoon met internetverbinding.
- Webinar met uitleg door de fysiotherapeut, maatschappelijk werk en diëtist. Dit kunt u thuis bekijken.
- Trainingsprogramma door de fysiotherapeut, in het ziekenhuis. Voor dit programma start, doet u een fietstest (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/fietstest-ergometrie).
- Ontspanningsoefeningen via de website of in de app van de hartrevalidatie.
- Trainingen stressvermindering bij hartrevalidatie, als dit nodig is voor u.

Thuismonitoring

Bij hartrevalidatie maken we gebruik van thuismonitoring (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/monitoringscentrum) via de mobiele telefoon. U heeft daarvoor een internetverbinding nodig.

De thuismonitoring duurt 1 jaar vanaf de start. Om u op afstand te kunnen begeleiden hebben wij gegevens van u nodig. Daarom vragen we u om de volgende metingen te doen:

- Bloeddruk: hiervoor krijgt u een bloeddrukmeter thuis.
- Hartslag: dit kan via de telefoon.

Het kan zijn dat u uw bloeddruk en hartslag moet meten via de bloeddrukmeter. Als u zelf geen bloeddrukmeter heeft, dan krijgt u hiervoor een bloeddrukmeter thuis.

Wij vragen u om het volgende aan ons door te geven:

- Hartklachten heeft.
- Of u contact wil met het Monitoringscentrum.
- Hoeveel tijd heeft u besteedt aan bewegen en hoe vermoeiend dit bewegen voor u was.

Met deze informatie kunnen wij uw gezondheid en leefstijl op afstand volgen. Wij kunnen u dan tips geven over bewegen en de intensiteit van het bewegen. U kunt ook zelf vragen stellen via de thuismonitoringsapp. Wij sturen u dan een bericht terug met een antwoord of een tip om uw leefstijl te verbeteren.

Intakegesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige

U heeft 2 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis een intakegesprek. U krijgt een afspraak voor dit gesprek op de polikliniek of u krijgt een belafspraak. Tijdens het intakegesprek bespreekt de hartrevalidatieverpleegkundige uw persoonlijke situatie, zoals:

- Hoe gaat uw herstel?
- Welke risicofactoren heeft u?
- In hoeverre wilt u uw leefstijl aanpassen en welke hulp heeft u daarbij nodig?

Tijdens dit gesprek kunt u ook zelf vragen stellen en vertellen wat uw wensen zijn. Samen met de hartrevalidatieverpleegkundige spreekt u doelen en acties af (revalidatieplan). Het plan sluit aan bij uw wensen en wat u nodig heeft.

Hoe bereidt u zich voor op het intakegesprek?

Voor uw afspraak vult u een vragenlijst in via MijnJBZ.

Webinar

Als voorbereiding op de hartrevalidatie volgt u een webinar. Verschillende zorgverleners geven daarin uitleg over het programma.

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 krijgt u 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 bent u nieuwsgierig geworden wat dieetbegeleiding (https://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.

- Voor u met deze training start, krijgt u zo nodig een fietstest (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/fietstest-ergometrie). De uitkomsten hiervan gebruikt de fysiotherapeut bij de trainingen.
- 2 keer per week is er een interval fietstraining.
- De 3 thema's die naast de interval fietstraining aan bod komen zijn: ontspanning, krachttraining en de norm gezond bewegen.
- Na 3 weken trainen is er een evaluatie. We bekijken dan wat u mogelijk nog verder nodig heeft. Daarna bekijken we per week wat u nog nodig heeft om uw doelen te halen.
- 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 polikliniek Cardiologie plant de afspraak voor de fietstest in. 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.

Wat bespreken we tijdens uw training?

- Het verbeteren van uw conditie.
- Het verbeteren van uw spierkracht (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/hartrevalidatie-krachtoefeningen).

- 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://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/hartrevalidatie-ontspanningsoefeningen).
- 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 (https://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 'Vragenlijsten'. 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 hartrevalidatieverpleegkundige, 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.

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 neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

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

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

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

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Cardiologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie)

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Meer informatie

Trainingen stressvermindering bij hartrevalidatie
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/trainingen-stressvermindering-bij-hartrevalidatie)

Oefeningen na operatie van het hart en/of centrale bloedvaten
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/oefeningen-na-operatie-van-het-hart-en-of-centrale-bloedvaten)

Krachtoefeningen bij hartrevalidatie
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/hartrevalidatie-krachtoefeningen)

Fysiotherapie na een hartaandoening
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/fysiotherapie-na-een-hartaandoening)

Norm Gezond bewegen bij hartrevalidatie
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/norm-gezond-bewegen-bij-hartrevalidatie)

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis