

CARDIOLOGIE

POLIKLINISCHE HARTREVALIDATIE

Waarom poliklinische hartrevalidatie?

Er is bij u een hartaandoening gevonden. Hiervoor bent u behandeld. Hartrevalidatie is er voor u, om u te helpen het leven weer te herpakken en om problemen in de toekomst te voorkomen. Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis zowel lichamelijk als emotioneel.

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 algehele conditie.

Wat neemt u bij ieder eerste bezoek aan een zorgverlener van het hartrevalidatieteam mee?

- Uw geldig legitimatiebewijs (geldig paspoort, rijbewijs, identiteitskaart of vreemdelingenkaart).
- Uw patiëntenpas van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Heeft u nog geen pas of kloppen de gegevens niet meer? Laat dan een (nieuwe) patiëntenpas maken voordat u naar uw afspraak gaat. Dit kan op alle locaties van het ziekenhuis, behalve Zaltbommel Gamerschestraat.
- Uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Het is voor uw arts belangrijk te weten welke medicijnen u thuis gebruikt. Uw apotheek kan dit overzicht voor u uitprinten. Vraag hierom kort voordat u het ziekenhuis bezoekt.

Uw medicijngegevens delen

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis kan digitaal een overzicht van uw medicijnen opvragen. Dit kan alleen als u daar toestemming voor geeft. Deze toestemming regelt u bij alle apotheken waar u uw medicijnen ophaalt. U kunt dit ook doen via de website www.ikgeeftoestemming.nl. Toch blijft het ook dan belangrijk om uw papieren AMO mee te nemen naar het ziekenhuis. Via van uw AMO controleren we welke



medicijnen u op dit moment gebruikt. Uw arts zet na goedkeuring deze medicijnen in uw Elektronisch Patiënten Dossier.

Het hartrevalidatieteam

Bij de poliklinische hartrevalidatie zijn meerdere zorgverleners betrokken, die samenwerken in een multidisciplinair team. Eenmaal 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;
- Physician Assistant;
- hartrevalidatieverpleegkundige;
- maatschappelijk werker;
- diëtist;
- fysiotherapeut;
- psycholoog.

Waar bestaat het hartrevalidatieprogramma uit?

- Een intakegesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige.
- Twee informatiebijeenkomsten.
- Training onder begeleiding van een fysiotherapeut.
- Deelname aan trainingen stressvermindering.

Het intakegesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige

De hartrevalidatieverpleegkundige komt als u bent opgenomen in het ziekenhuis kennis met u maken. Het intakegesprek vindt twee weken na ontslag uit het ziekenhuis plaats. Tijdens het intakegesprek neemt de hartrevalidatieverpleegkundige samen met u de vragenlijst door die u thuis heeft ingevuld. Daarnaast stelt zij samen met u een revalidatieplan op. Ook krijgt u leefstijladviezen en kan zij uw eventuele vragen beantwoorden.

Wat neemt u mee naar het intakegesprek?

- Bij uw afspraakbevestiging heeft u een vragenlijst ontvangen. Als voorbereiding op het gesprek vragen wij u om deze één dag van te voren in te vullen.
- Breng de ingevulde vragenlijst mee naar het intakegesprek.
- Heeft u tijdens uw opname het boekje 'Persoonlijk Informatie Dossier (PID)' ontvangen? Breng dit dan ook mee.

Informatiebijeenkomsten

U neemt deel aan twee informatiebijeenkomsten. De bijeenkomsten zijn verdeeld over twee woensdagochtenden. Wij raden u aan een naaste mee te nemen. De datums voor de twee informatiebijeenkomsten krijgt u op een apart overzicht mee naar huis of thuisgestuurd.

Op de dag van de bijeenkomst meldt u zich om 8.45 uur bij de polikliniek Cardiologie, gebouw B, verdieping, 1, ontvangst 3. In de wachtkamer meldt u zich aan bij de aanmeldzuil, met uw patiëntenpas. De medewerkers van de polikliniek brengen u op tijd naar de ruimte waar de bijeenkomst plaats vindt. De bijeenkomst begint om 09.00 uur en eindigt uiterlijk om 11.30 uur.

Wat gebeurt er tijdens de informatiebijeenkomst?

Een maatschappelijk werker, fysiotherapeut en een diëtist begeleiden de informatiebijeenkomsten.

Maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker geeft u uitleg over het verwerkingsproces. Ook gaat zij in op reacties die het meeste voorkomen na een hartaandoening. Er wordt stilgestaan bij 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. Vaak zijn er veranderingen nodig in uw dagelijks leven of uw functioneren, als gevolg van uw hartaandoening. De bijeenkomst geeft u daar meer inzicht in. Daarnaast krijgt u informatie over de trainingen 'stressvermindering' waaraan u ook kunt deelnemen. De Maatschappelijk werker geeft u schriftelijke informatie en een inschrijfformulier mee.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut geeft informatie over het lichamelijk revalidatieprogramma van de komende weken. U krijgt uitleg over wat het effect is 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. Ook besteedt zij aandacht aan patiënten die suikerziekte hebben (Diabetes Mellitus), omdat dit van invloed kan zijn op de bloedvaten.

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. Deze training duurt zeven weken, twee maal per week één uur. De training vindt plaats op maandag en donderdag of op dinsdag en vrijdag. U wordt ingedeeld in een groep met lotgenoten die ongeveer dezelfde mate van inspanning kunnen leveren.

Punten die aan bod komen tijdens uw training:

- het verbeteren van uw conditie;
- we 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.
- tijdens de trainingen heeft u de mogelijkheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen met lotgenoten.

De afspraken voor het trainingsprogramma maakt de secretaresse van de paramedische afdeling met u. Twee weken voordat het trainingsprogramma start, belt zij u op, om deze afspraken te maken.

Wat neemt u mee naar de training?

- sportkleding;
- sportschoenen;
- flesje water;
- u heeft de mogelijkheid om te douchen na de training.

Trainingen 'stressvermindering'

De trainingen

Het Jeroen Bosch Ziekenhuis biedt 2 soorten trainingen: de training 'Vaardig door Ontspanning' en de training 'Denken, Durven, Doen'. Afhankelijk van datgene wat bij u voorop staat, kunt u zich inschrijven voor één van deze trainingen.

We bieden 2 soorten trainingen: de training 'Vaardig door Ontspanning' en de training 'Denken, Durven, Doen'. Afhankelijk van datgene wat bij u voorop staat, kunt u zich inschrijven voor één van deze trainingen.

Voor beide trainingen geldt:

- U krijgt uitleg over wat stress is, maar we gaan vooral praktisch aan de slag.
- U leert zich bewust te zijn van (lichamelijke) signalen van stress en uw eigen grenzen. Maar u leert ook hoe hiermee om te gaan. Ook hebben we aandacht voor acceptatie en verwerking van uw gezondheidsverlies.
- De groepsgrootte is 6 tot 8 personen.
- De training bestaat uit 5 bijeenkomsten (1x per week).
- Iedere bijeenkomst duurt 2 uur.
- De trainingen zijn gratis.
- We verwachten wel nadrukkelijk dat u thuis regelmatig oefent met de stof die tijdens de training wordt besproken. Dit om een zo goed mogelijk effect uit de training te halen.

Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen over het hartrevalidatietraject? Neemt u dan contact op met de polikliniek Cardiologie, telefoonnummer (073) 553 60 40.