

PARAMEDISCHE AFDELING

FYSIOTHERAPIE NA EEN HARTAANDOENING

Inleiding

U heeft kortgeleden een probleem gehad aan het hart. Tijdens de opname in het ziekenhuis komt de fysiotherapeut kennis met u maken. Samen met u bekijkt de fysiotherapeut de dagelijkse activiteiten die u thuis deed voor de opname. De fysiotherapeut helpt u om deze activiteiten langzaam weer op te pakken. Hierbij kunt u denken aan lopen, traplopen en fietsen op een hometrainer enzovoort. Begint u weer met uw dagelijkse activiteiten? Dan vragen de verpleegkundigen en/of de fysiotherapeuten regelmatig hoe inspannend een activiteit voor u was. Zo kunnen zij inschatten hoe het gaat met uw conditie en uw herstel. Heeft u klachten zoals pijn, druk op de borst, kortademigheid, enzovoort? Zegt u dat dan direct tegen de verpleegkundige en/of de fysiotherapeut.

Wat gebeurt er na ontslag?

Na uw opname in het ziekenhuis krijgt u meestal een uitnodiging om mee te doen met de poliklinische hartrevalidatie. Dit is ongeveer twee tot vier weken na uw ontslag uit het ziekenhuis. Tot die tijd heeft uw hart enige tijd nodig om te herstellen. Het is de bedoeling dat u zelf gaat beoordelen hoe zwaar de inspanning voor u is bij beweegactiviteiten. Hiervoor kunt u gebruik maken van de borgschaal. Tijdens uw ziekenhuisopname leren we u, hoe u de borgschaal moet gebruiken. In de periode voordat u start met de revalidatie gaat u niet verder dan **redelijk zwaar** of te wel score 13 op de borgschaal.

Wat is de borgschaal?

De borgschaal is een middel om de zwaarte van uw lichamelijk inspanning en vermoeidheid te bepalen. U geeft zelf aan hoe u de inspanning ervaart met een score van 6 tot en met 20. Een score van 6 betekent dat het u geen enkele moeite kost en 20 betekent maximale inspanning. Als u flink gaat bewegen gaat uw hart sneller kloppen, uw ademhaling wordt sneller, u krijgt het warmer en gaat misschien zweten en u voelt vermoeidheid in uw spieren. Deze gevoelens geven u belangrijke informatie over de veranderingen die in uw lichaam optreden bij inspanning.



De borgschaal helpt u bij het opbouwen van uw conditie en het voelen van uw lichamelijke grenzen.

Borgschaal

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

In onderstaand schema kunt u per dag aangeven hoe vermoeiend u de lichaamsbeweging vindt. Hierbij gaat het om de algehele vermoeidheid en niet de vermoeidheid in bijvoorbeeld uw armen of benen. U ziet in het schema ook week 1 en 2 staan. Deze hoeft u pas in te vullen wanneer u weer thuis bent.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Week 1	Week 2
Douchen							
Toilet bezoek							
Aankleden							
Eten aan tafel							
Wandelen							
Traplopen							
Bezoekuur							

Heeft u nog vragen?

Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of uw fysiotherapeut op de afdeling. Bent u al naar huis en heeft u nog vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van de Paramedische afdeling. Zij zijn te bereiken tijdens kantooruren via telefoonnummer (073) 553 61 55.