

Hartrevalidatie

Versie 7 gepubliceerd op 05-07-2023 13:40 uur

Wat is hartrevalidatie?

Wat is hartrevalidatie?

Een hartaandoening verandert uw leven. Dagelijkse activiteiten gaan soms niet meer vanzelf. U kunt sneller bang zijn en soms niet alles meer doen wat u wilt.

Om meer vertrouwen te krijgen in uw lichaam en om uw conditie te verbeteren kunt u meedoen aan hartrevalidatie. Tijdens de hartrevalidatie leert u meer over uw hartaandoening en hoe u er goed mee om kan gaan. U leert bijvoorbeeld over wat uw lichaam wel of niet kan, voeding en hoe u kan omgaan met uw energie en angsten. Ook krijgt u meer informatie over risicofactoren zoals roken, het hebben van overgewicht of bijvoorbeeld een hoge bloeddruk.

Om het succes van de revalidatie zo groot mogelijk te laten zijn, is het belangrijk dat u zelf actief meedoet. Hartrevalidatie doet u niet alleen. U wordt tijdens de revalidatie begeleid door het hartrevalidatieteam. Dit team kan bestaan uit cardiologen, fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers, verpleegkundigen, medisch psychologen en diëtisten. Hoe het team eruit ziet kan voor iedereen anders zijn.

Dankzij de hartrevalidatie krijgt u hopelijk meer vertrouwen in uw lichaam en kunt weer makkelijker dingen doen die voor u belangrijk zijn.

Duur van het programma

Het programma duurt 6 weken, waarbij u 1 à 2 keer per week op de revalidatie komt.

Voor de hartfalenpatiënten is een apart programma opgesteld. Tijdens het intakegesprek kan de verpleegkundig consulent u hier meer over vertellen.

Het programma

Hartrevalidatie op maat

Niet iedereen heeft dezelfde behoefte aan informatie, ondersteuning en lichamelijke training. Wij stemmen het programmapakket zoveel mogelijk af op uw behoefte. In de loop van het programma kan het pakket eventueel worden aangepast. Het revalidatieprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

Intakegesprek voor de hartrevalidatie

Na ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een uitnodiging bij de verpleegkundig consulent hartrevalidatie. Deze vindt plaats op locatie bij Revalidatie Friesland (adres zie onderaan).

Tijdens dit gesprek krijgt u verdere informatie over de inhoud van de hartrevalidatie. Tevens kunt u vragen stellen omtrent uw hartaandoening.

In overleg met u wordt bepaald welke onderdelen van het hartrevalidatieprogramma het beste bij u passen. Uw ziektebeeld, eigen behoefte, algehele conditie en thuissituatie spelen hierbij een rol.

Het programma kan bestaan uit de volgende onderdelen:

Bewegingsmodule (FIT module)

Tijdens deze module werken we onder andere aan de volgende doelen:

- Conditieverbetering
- Grenshantering

- Vertrouwen in het lichaam herwinnen
- Plezier in bewegen krijgen.

Dit doen we door middel van cardio-training, sport en spel en soms krachttraining. Dit is een groepstraining met maximaal 8 deelnemers, begeleid door 2 fysiotherapeuten.

Deze training is 1 à 2 keer per week gedurende maximaal 6 weken. Wanneer uw doelen zijn behaald, kunt u dus eerder stoppen.

Bewust leven

Deze module is een samenwerking tussen de maatschappelijk werker, diëtiste, cardiologieverpleegkundige en fysiotherapeut. In deze module komt een aantal thema's aan de orde, die voor hartpatiënten van belang zijn en waar veel patiënten mee te maken krijgen. De thema's zijn: omgaan met spanning en stress, leefstijl, voeding en eetgedrag, werkherhervatting, ontspanning en grenshantering. Iedere bijeenkomst is gekoppeld aan een thema en 2 therapeuten.

De module bestaat uit 6 groepsbijeenkomsten van 1 uur. Tijdens de intake bespreekt u met de cardiologieverpleegkundige of u hieraan wilt deelnemen.

Als er specifieke hulpvragen zijn die niet aan bod komen tijdens de Bewust leven-module, is er de mogelijkheid om individuele gesprekken te hebben met de diëtist en/of maatschappelijk werker.

Risicofactoren

Wat zijn de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten?

Tijdens de hartrevalidatie krijgt u uitleg over risicofactoren. Het is belangrijk dat u actief bezig gaat om risico op nieuwe hart- en vaatziekten te voorkomen.

Overgewicht

Overgewicht kan leiden tot verschillende gezondheidsproblemen, waaronder:

- diabetes
- verhoogd cholesterol
- hoge bloeddruk

Diabetes (suikerziekte), verhoogd cholesterol en een hoge bloeddruk kunnen beschadigingen in de vaatwanden veroorzaken. Cholesterol en vet kunnen zich daardoor makkelijker op deze vaatwanden vastzetten, waardoor bloedvaten dichtslibben en de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten wordt vergroot.

Roken

Roken is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Daarom is stoppen met roken een belangrijke stap naar een gezond hart. Als u niet meer rookt, neemt het risico op hart- en vaatziekten snel af. Na 1 jaar is de kans op een hartinfarct al de helft kleiner. Na 15 jaar heeft u evenveel risico als iemand die nooit heeft gerookt. Stoppen met roken heeft veel meer voordelen:

- u voelt zich beter en fitter
- u hoest minder
- u ruikt en proeft beter
- u krijgt een frissere adem
- u conditie verbetert
- u bespaart geld

Alcohol

Als u te veel alcohol drinkt, is het risico op hart- en vaatziekten groter. Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

Inactiviteit

Met te weinig beweging kan het lichaam slecht omgaan: er komt te veel slecht (LDL)-cholesterol in het bloed en het risico op suikerziekte (diabetes), hoge bloeddruk (hypertensie) en stress wordt groter. Dat zijn allemaal risicofactoren voor vernauwende slagaderziekte.

Iedere dag een half uur matig bewegen is genoeg om het risico flink omlaag te brengen. Bewegen geeft een fit en energiek gevoel en is goed voor uw hart en de bloedvaten. Het verkleint de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte.

Hoog cholesterol

Een hoog en ongunstig samengesteld cholesterol- en/of vetgehalte van het bloed. Dit is de belangrijkste voeding gerelateerde risicofactor.

Gezond eten is goed voor uw hart. Het verlaagt je bloeddruk, verkleint je kans op hart- en vaatziekten en je blijft ook nog eens gemakkelijker op gewicht.

Stress

Stress helpt je om scherp te blijven en alert te reageren. Het is in noodsituaties een hele normale reactie van ons lichaam. Bij een stressvolle gebeurtenis heeft uw hartspier extra zuurstof nodig. Ook vormen zich sneller bloedstolsels. Hierdoor heeft u een grotere kans op pijn op de borst (angina pectoris) of een hartinfarct. Ook kan hevige stress hartritmestoornissen veroorzaken, vooral bij mensen die erfelijke aanleg hebben.

Overige informatie

Kosten

Het hartrevalidatieprogramma wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar. Mogelijk betaalt u wel uw eigen risico.

Wat heeft u nodig?

Tijdens de revalidatie gaat u sporten en bewegen. Hiervoor heeft u het volgende nodig:

- Zailsportschoenen of stevige platte schoenen
- Sportieve/makkelijke kleding
- Een handdoek
- Hulpmiddelen die u nu gebruikt.

Locatie hartrevalidatie

Revalidatie Friesland verzorgt de hartrevalidatie in het Jelgerhuis. Het adres is:

Revalidatie Friesland
Jelgerhuis, Borniastraat 34b
8934 AD Leeuwarden

058 286 6483
058 286 3646

Website www.revalidatie-friesland.nl (<https://www.revalidatie-friesland.nl/>)

E-mail hart@revalidatie-friesland.nl (<mailto:hart@revalidatie-friesland.nl>)

Verpleegkundig consulenten hartrevalidatie

Te bereiken via Revalidatie Friesland

Na het revalidatieprogramma

In de laatste week van het programma worden de resultaten met u en de fysiotherapeut besproken. Uw huisarts en cardioloog worden op de hoogte gebracht van het traject dat u

bij ons heeft gevolgd.

Behoud uw conditie

Het is belangrijk om uw opgebouwde conditie vast te houden en te onderhouden. Denk daarom goed na over wat u aan beweging wilt doen nadat de hartrevalidatie is afgerond. Als u stopt met bewegen, heeft de hartrevalidatie maar kort effect gehad. Het is daarom belangrijk dat u blijft bewegen.

Route en contactinformatie

Praktische informatie

MCL Leeuwarden

Henri Dunantweg 2

8934 AD

Leeuwarden

Afdeling & route

Hartrevalidatie

Revalidatie Friesland Jelgerhuis, Borniastraat 34b 8934 AD Leeuwarden

Telefoon: 058-286 6483/058-286 3646

website: <https://www.revalidatie-friesland.nl>

Openingstijden

Maandag 08.00 - 17.00 uur

Dinsdag 08.00 - 17.00 uur

Woensdag 08.00 - 17.00 uur

Donderdag 08.00 - 17.00 uur

Vrijdag 08.00 - 17.00 uur

Zaterdag Gesloten

Zondag Gesloten

E-mail: hart@revalidatie-friesland.nl