



# Poliklinische Hartrevalidatie

Cardiologie

Locatie Hoorn/Enkhuizen

## **Poliklinische hartrevalidatie**

### **Poliklinische hartrevalidatie in het Westfriesgasthuis**

Uw cardioloog heeft, in overleg met u, een aanmelding gedaan voor poliklinische hartrevalidatie. Poliklinische hartrevalidatie heeft als doel hartpatiënten te begeleiden na ontslag uit het ziekenhuis. Hartrevalidatie is zinvol na een (dreigend) hartinfarct, een dotterprocedure, een hartoperatie, en bij bepaalde vormen van hartfalen.

### **Waarom poliklinische revalidatie?**

Een (dreigend) hartinfarct, een dotterprocedure, een hartoperatie, en hartfalen, kan lichamelijke, sociale en psychische gevolgen hebben. Deze gevolgen kunnen een grote invloed hebben op uw dagelijks leven. Mogelijk weet u niet meer wat u nog kan doen en waar uw lichamelijke grenzen liggen. U vraagt zich wellicht af waarom overkomt mij dit en hoe voorkom ik herhaling? Misschien voelt u zich angstiger, onzekerder en emotioneler dan normaal, het vanzelfsprekende vertrouwen in uw eigen lichaam kan verminderd zijn. Uw partner en belangrijke naasten kunnen eveneens de gevolgen van uw hartprobleem ervaren. Bij al deze factoren kan hartrevalidatie ondersteuning bieden.

Poliklinische hartrevalidatie heeft als doel:

- Opbouwen van een betere lichamelijke conditie
- Verkennen van uw eigen grenzen en mogelijkheden; u leert luisteren naar uw lichaam
- Het vertrouwen in uw lichaam herwinnen
- U raakt bekend met de medische en psychische aspecten van uw hartziekte
- U ontwikkelt of behoudt een gezonde leefstijl
- U kunt uw eigen leven weer hervatten

Het hartrevalidatie programma bestaat uit:

- Het intakegesprek
- Informatieprogramma (INFO module)
- Bewegingsprogramma (FIT module)
- Leefstijlprogramma (PEP module)

## **Intakegesprek**

Na aanmelding door uw cardioloog krijgt u van de hartrevalidatie-coördinator een uitnodiging voor een intakegesprek. Soms wordt al tijdens de opname in het ziekenhuis een afspraak gemaakt, maar meestal gebeurt dit op een later moment. Er wordt dan door de hartrevalidatie-coördinator telefonisch contact met u opgenomen, in principe gebeurt dit binnen twee weken nadat de aanmelding gedaan is.

Tijdens het intakegesprek bespreekt u met de hartrevalidatie verpleegkundige hoe het thuis gaat en de mogelijke knelpunten die u ervaart. Er wordt met u gesproken over uw ziekte, huidige leefstijl en medicatie.

Tijdens dit gesprek stelt u, samen met de hartrevalidatie verpleegkundige vast, welke van de onderstaande modules voor u zinvol zijn om te volgen.

Het intakegesprek vindt op locatie Hoorn plaats op de 4e etage naast de ontvangstruimte van de Eerste Harthulp (gebied 4C), welke bereikbaar is via de ingang 'Spoedeisende Hulp / eerste Harthulp'.

Vanaf september 2018 kunt u voor het intakegesprek ook terecht bij de Polikliniek in Enkhuizen, in 'Gezondheidscentrum Molenweg'. De polikliniek bevindt zich op de eerste etage.

Wij willen u vragen of u de Kwaliteit van Levenlijst, welke u na uw aanmelding voor de hartrevalidatie (als het goed is) heeft ontvangen, ingevuld mee wilt nemen. Ook willen wij u vragen om uw medicijnlijst mee te brengen.

Aansluitend aan het intakegesprek vindt in principe nog een fietstest plaats. De fysiotherapeuten gebruiken de uitslag van deze test als uitgangswaarde voor de FIT module.

## **INFO module**

De INFO module bestaat uit 3 voorlichtingsbijeenkomsten. Het doel van de bijeenkomsten is dat u bekend wordt met de aard van de ziekte, risicofactoren en gezonde leefstijl. Deze bijeenkomsten worden verzorgd door de cardioloog, de fysiotherapeut, en de diëtiste. Aan het einde van het intakegesprek krijgt u de afspraken mee van de hartrevalidatie coördinator.

## **FIT module**

De FIT module bestaat uit lichamelijke (fysieke) training met als doel uw conditie te verbeteren en het vertrouwen in uw fysieke functioneren terug te winnen. U wordt begeleid door gespecialiseerde fysiotherapeuten.

## **PEP module**

De PEP module is gericht op het functioneel leren omgaan met stress en angst en het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. U wordt begeleid door een psycholoog.

## **Hartrevalidatie verpleegkundigen**

De hartrevalidatie verpleegkundigen in het Westfriesgasthuis zijn: Jolanda Laan, Geeske Dudink, Wendelmoet Glas en Elles Mul. Zij coördineren het revalidatieprogramma en zijn het aanspreekpunt voor patiënten die deelnemen aan de poliklinische hartrevalidatie. Zij zijn verantwoordelijk voor het afnemen van het intakegesprek, het organiseren en coördineren van de informatiebijeenkomsten, de FIT- en de PEP module.

## **Contact**

Heeft u na ontslag uit het ziekenhuis of tijdens de revalidatie nog vragen of bent u onverwacht verhinderd voor het intakegesprek, neemt u dan contact met de hartrevalidatie op. Wij zijn bereikbaar op telefoonnummer **0229-208055**.

U kunt ook een email sturen naar: **hartrevalidatie@westfriesgasthuis.nl**

Bij verhindering voor de FIT module kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie onder nummer: **0229-257679**

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0299 457 001

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00201-NL 08-01-2019