



Poliklinische hartrevalidatie

Poliklinische hartrevalidatie in het
Dijklander ziekenhuis

Waarom poliklinische hartrevalidatie?

Poliklinische hartrevalidatie heeft als doel hartpatiënten te begeleiden na ontslag uit het ziekenhuis. Een hartaandoening kan lichamelijke, sociale en psychische gevolgen hebben. Deze gevolgen kunnen een grote invloed hebben op uw dagelijkse 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; het is een effectieve manier om te leren omgaan met uw hartklachten.

Hartrevalidatie is bedoeld om u ondersteuning te bieden bij:

- Het opbouwen van een betere lichamelijke conditie
- Het verkennen van uw eigen grenzen en mogelijkheden; u leert luisteren naar uw lichaam
- Het vertrouwen in uw lichaam terug te krijgen
- Het krijgen van inzicht in de medische en psychische aspecten van hartziekten
- Het ontwikkelen of behouden van een gezonde leefstijl
- Het hervatten van uw normale leven

Voor wie?

Hartrevalidatie is zinvol na een (dreigend) hartinfarct, een dotterprocedure, een hartoperatie, bij bepaalde vormen van hartfalen, en bij sommige andere hartaandoeningen. De cardioloog bespreekt met u of u in aanmerking komt voor hartrevalidatie.

Het programma

Het hartrevalidatie programma van het Dijklanderziekenhuis kan bestaan uit de volgende onderdelen:

- Een intakegesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige
- Een inspanningstest
- Een beweegprogramma (de FIT module)
- Een informatieprogramma (de INFO module)
- Een gezond leven programma
- Een eindevaluatie

Voor het programma kunt u terecht op zowel locatie Purmerend als op locatie Hoorn.

Kosten

Hartrevalidatie wordt door vrijwel alle zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering vergoed. Controleert u voor de zekerheid bij uw eigen zorgverzekering de polisvoorwaarden.

De verschillende programma onderdelen toegelicht:

Het intakegesprek

Na ontslag uit het ziekenhuis nodigen wij u uit voor een intakegesprek op de polikliniek. U (en uw partner of andere belangrijke naaste) hebben dit gesprek met de hartrevalidatieverpleegkundige.

Wanneer u de uitnodiging krijgt is mede afhankelijk van de aandoening/ behandeling waarvoor u opgenomen bent geweest (of poliklinisch door de cardioloog wordt behandeld), en de termijn waarop u met de hartrevalidatie zou mogen starten. In bepaalde gevallen wordt door de hartrevalidatieverpleegkundige eerst telefonisch contact met u opgenomen.

Tijdens het intakegesprek bespreken we samen met u hoe het met u gaat en de mogelijke knelpunten die u ervaart. Er wordt met u gesproken over uw ziekte, huidige leefstijl en medicatie, en afgestemd welke ondersteuning u nodig denkt te hebben om met uw hartziekte om te leren gaan.

We geven uitleg over het hartrevalidatieprogramma, en bespreken met u van welke onderdelen van het hartrevalidatieprogramma u gebruik wilt maken.

- Het intakegesprek vindt op locatie Hoorn plaats op de poli 72 (Cardiologie), op de 1e etage.
- Het intakegesprek vindt op locatie Purmerend plaats op afdeling D3.
- Voor het intakegesprek (en de fietstest) kunt u indien gewenst ook terecht bij de Polikliniek in Enkhuizen, in 'Gezondheidscentrum Molenweg'. De polikliniek bevindt zich op de eerste etage.

Het inspanningsonderzoek

Voordat u aan het beweegprogramma begint, wordt er een afspraak gemaakt voor een inspanningsonderzoek, ofwel een fietstest of 'fietsergometrie'. De gegevens van de fietstest en van het intakegesprek zijn van belang voor een goede begeleiding bij het beweegprogramma.

Het beweegprogramma

Het beweegprogramma bestaat uit lichamelijke training, waarbij u wordt begeleid door fysiotherapeuten die geschoold zijn in het trainen met hartpatiënten. U volgt het programma in een groep met andere mensen met een hartaandoening. Tijdens het beweegprogramma werkt u aan het terug krijgen van het vertrouwen in uw lichaam, het leren kennen van uw lichamelijke grenzen, het verbeteren van uw lichamelijke conditie, en het ontwikkelen en behouden van een actieve leefstijl door middel van cardiofitness en sport- en spelactiviteiten in de oefenzaal.

Het informatieprogramma

Tijdens het informatieprogramma wordt voorlichting gegeven door de verschillende disciplines die bij de hartrevalidatie betrokken zijn. De diëtiste, de fysiotherapeut, de cardioloog, en de hartrevalidatieverpleegkundige geven uitleg om u goed te informeren over uw hartaandoening, het herstel, mogelijke risicofactoren en een gezonde leefstijl. De bijeenkomst is toegankelijk voor u en uw partner/naaste, en wordt in overleg met u ingepland door de hartrevalidatieverpleegkundige.

- Op locatie Purmerend vinden alle bijeenkomsten aansluitend op 1 dagdeel plaats.
- Op locatie Hoorn zijn de voorlichting van de cardioloog en de fysiotherapeut gekoppeld, en deze bijeenkomst vindt op 1 dagdeel plaats. De voorlichting van de diëtiste wordt apart ingepland.

Het gezond leven programma

Bij het ontstaan van hart- en vaatziekten spelen verschillende oorzaken een rol. Aan sommige oorzaken kunt u niets doen, bijvoorbeeld als hart- en vaatziekten voorkomen in de familie. Andere risico's, zoals roken, ongezond eten, weinig bewegen of te veel stress kunt u wel beïnvloeden. Gezonder leven en leefgewoontes veranderen kunnen echter een behoorlijke opgave zijn. Het is belangrijk dat u een manier kiest die bij u past, dan is de kans op succes het grootst.

Het gezond leven programma gaat over het omgaan met uw aandoening, het veranderen van leefgewoontes en hoe u dit zelf kunt aanpakken. U gaat in groepsverband aan de slag met het opstellen van persoonlijke doelen en de wijze waarop u deze kunt bereiken.

De volgende thema's komen aan bod:

- Het voorkomen van en omgaan met problemen.
- Het omgaan met stress.
- De steun van anderen.
- Een gezonde leefstijl en gedragsverandering.
- Op een goede manier omgaan met een hartaandoening.
- Ontspanning.

Begeleiding

Het gezond leven programma wordt begeleid door:

- Een psycholoog en/of maatschappelijk werker
- De hartrevalidatie verpleegkundige

Individuele begeleiding maatschappelijk werk/ psycholoog

Wanneer u behoefte heeft aan individuele begeleiding door medisch maatschappelijk werk of een psycholoog bespreken wij met u de opties.

Contact

Wanneer u na ontslag uit het ziekenhuis of tijdens de revalidatie nog vragen heeft of wanneer u onverwacht verhinderd bent voor het intakegesprek, neemt u dan contact met de hartrevalidatie op.

De hartrevalidatieverpleegkundigen zijn bereikbaar op:

Locatie Purmerend, Waterlandlaan 250:

Van 8.15- 8.45 uur en van 12.00- 12.30 uur op telefoonnummer 0299-457181.

Dit telefoonnummer is alleen bedoeld voor zaken die het hartrevalidatie traject betreffen. Indien u de voicemail krijgt spreekt u deze dan in, met daarbij de vermelding van uw naam, geboortedatum, en telefoonnummer. We nemen dan, wanneer we daartoe in de mogelijkheid zijn, contact met u op.

Bij verhindering voor het beweegprogramma op locatie Purmerend kunt u contact opnemen op telefoonnummer: 0299-457181

Locatie Hoorn, Maelsonstraat 3:

Telefoonnummer 0229-208055.

Dit telefoonnummer is alleen bedoeld voor zaken die het hartrevalidatie traject betreffen. Indien u de voicemail krijgt spreekt u deze dan in, met daarbij de vermelding van uw naam, geboortedatum, en telefoonnummer. We nemen dan, wanneer we daartoe in de mogelijkheid zijn, contact met u op.

Bij verhindering voor het beweegprogramma op locatie Hoorn kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie op telefoonnummer: 0229-257679

Hartrevalidatieverpleegkundigen

De verpleegkundigen die in het Dijklander Ziekenhuis op de hartrevalidatie werkzaam zijn:

Locatie Purmerend: Tineke Hillebrink en Agnes Kuntz

Locatie Hoorn: Geeske Dudink, Wendelmoet Glas, Elles Mul en Jolanda Laan

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 en het begeleiden van de patiënten tijdens het hartrevalidatieprogramma. Daarnaast organiseren en coördineren zij het informatieprogramma, het beweegprogramma, en het gezond leven programma.

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. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01725-NL 10-11-2021