

## **HARTFALENREVALIDATIE**

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

Deze folder geeft u informatie over het poliklinisch hartfalen revalidatieprogramma IPZ (Intensieve Poliklinische Zorg).

Heeft u hartfalen, dan komt u in aanmerking voor ons revalidatieprogramma. Dit programma is anders van opzet, omdat patiënten met hartfalen een andere benadering wat betreft belastbaarheid nodig hebben.

## **Doel en effect van hartfalenrevalidatie**

In 1993 definieerde de Nederlandse Hartstichting het doel van de hartrevalidatie als volgt:

'Revalidatie van de hartpatiënt omvat het geheel aan activiteiten dat nodig is om de onderliggende oorzaak van de ziekte gunstig te beïnvloeden en om er bovendien voor te zorgen dat de patiënt in de best mogelijke fysieke, psychische en sociale conditie verkeert en op de voor de hem/haar normale plaats in de maatschappij terug te keren en deze te behouden.'

Door op een rustige manier te trainen verbetert niet alleen uw lichamelijke conditie maar ook uw kwaliteit van leven. U krijgt meer energie en leert deze dan ook gedoseerd te gebruiken.

## **Voor wie is de hartfalenrevalidatie?**

U heeft van de cardioloog gehoord, dat u hartfalen heeft. We spreken van hartfalen wanneer het hart een verminderde pompfunctie heeft.

Mogelijk herkent u één of meerdere klachten:

- vermoeidheid
- kortademigheid (vooral bij inspanning)
- opgezette benen en enkels door achterblijvend vocht
- koude handen en voeten
- opgeblazen gevoel en een moeilijke stoelgang
- verminderde eetlust en toch zwaarder worden
- prikkelhoest (vooral bij plat liggen)
- onrustig slapen en 's nachts vaak plassen
- vergeetachtigheid en gebrek aan concentratie

Meer informatie over hartfalen, krijgt u of heeft u gekregen van uw cardioloog of hartfalenverpleegkundige.

Ook de Nederlandse Hartstichting heeft twee boekjes uitgebracht over hartfalen:

- 'Hartfalen. Wat is het en hoe herken je het?'
- 'Hartfalen'

U merkt misschien al enige tijd dat u met meer moeite de trap opkomt of dat een klein fietstochtje zeer uitputtend kan zijn. Deze toenemende beperking doet natuurlijk iets met uw gemoedstoestand. U heeft misschien gevoelens van boosheid of verdriet, omdat uw lichaam niet meer kan wat u nog wel allemaal zou willen. Wanneer u hier iets mee wilt doen dan is hartfalenrevalidatie juist iets voor u!

Om de kwaliteit van leven te verbeteren bij hartfalenpatiënten spelen leeftijd, algemene lichamelijke conditie en het gebruik van een rollator geen rol.

## **Inhoud van het programma**

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen:

- voorlichting;
- lichamelijke training:
  - o fitness
  - o fietstraining
  - o ontspanningsinstructie
- cursus 'Aandacht voor hartfalen';
- Voel je vrij training: stoppen met roken;
- persoonlijke begeleiding.

## **Voorlichting**

U traint in een kleine groep. Velen ervaren het trainen met medepatiënten als steunend en inspirerend. Bij de voorlichtingsbijeenkomsten is uw partner of een nabij familielid ook van harte welkom

## **Lichamelijke training**

Bij de fitness wordt u ondersteund door de fysiotherapeuten.

Tijdens de fitnessstraining wordt er een speciaal programma voor u samengesteld. Dit programma is gericht op uw speciale wensen en uw conditie. Hier is het belangrijk dat u goed naar uw eigen lichaam luistert. Wanneer u te moe of kortademig wordt, moet u het rustiger aan doen of even stoppen. Deze training is op maandag en vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur.

### Fietstraining

Bij de fiets training wordt u ondersteund door de hartrevalidatie assistenten. U wordt aangesloten aan de telemetrie, zodat we uw hartritme in de gaten kunnen houden. Het fietsprogramma is zo samengesteld dat u rustig traint en op een langzame manier uw conditie en uithoudingsvermogen verbetert. Deze training vindt plaats op woensdagochtend en duurt ongeveer 45 minuten.

### Na de training

Wanneer u heeft getraind, is het van belang dat u voldoende uitrust en iets drinkt voor dat u naar huis gaat. Ga vooral niet bezweet naar buiten.

### Kledingadvies

Wanneer u komt trainen, trek dan (sport)kleding aan die voldoende transpiratievocht kan opnemen, niet te strak en lekker zit. Trek het liefst sportschoenen aan voor binnen. Neem eventueel een handdoek en bidon mee. Er is een mogelijkheid om na afloop te douchen.

## **Cursus 'Aandacht voor hartfalen'**

Deze cursus wordt gegeven door onze psycholoog en een hartfalenverpleegkundige. Tijdens deze cursus wordt er extra aandacht besteed aan draagkracht en draaglast. Deze cursus is voor patiënt en partner. Meer informatie bij de hartfalenverpleegkundigen.

## **Voel je Vrij training**

Is een specifieke groepstraining om te stoppen met roken. In 7 bijeenkomsten in 12 weken gaat u stoppen met roken. Iedere week heeft zijn eigen thema. Meer informatie kunt u op de hartrevalidatie krijgen.

## **Begeleiding**

Ons multidisciplinaire team bestaat uit een:

- cardioloog
- fysiotherapeut
- diëtiste
- psycholoog
- maatschappelijk werkster
- hartfalenverpleegkundigen
- hartrevalidatie-assistenten

De hartrevalidatie-assistenten hebben intensief contact met u. Als u vragen of opmerkingen heeft, dan horen wij die graag. Als het nodig is, maken wij een afspraak bij één van de andere disciplines van het team. Om de zorg te waarborgen hebben we één keer per week een multidisciplinair overleg.

## **Start en duur van het programma**

U bent door de cardioloog of hartfalenverpleegkundige aangemeld om mee te doen met hartfalenrevalidatie. Wij nemen zo spoedig mogelijk contact met u op om een afspraak te maken voor het intakegesprek. Ter voorbereiding op uw intakegesprek krijgt u ongeveer één week van tevoren de screeningslijst op gestuurd. Neem deze ingevuld mee naar het intakegesprek. Uw partner of nauw betrokkene is van harte welkom bij het intakegesprek.

Het intakegesprek bestaat uit twee onderdelen, namelijk:

- een gesprek;
- VO<sub>2</sub>-maxtest. Dit is een test waarbij u gaat fietsen met een masker op, zodat wij tijdens de test kunnen meten hoe de verhouding van zuurstofgebruik is tijdens inspanning.

Het programma duurt drie maanden en wij zien u dan drie keer per week.

De VO<sub>2</sub>-maxtest wordt herhaald na afloop van het programma. U heeft dan ook het afrondende gesprek. Wij maken na het gesprek en de test een overdracht voor de hartfalenverpleegkundigen, de cardioloog en een brief voor uw huisarts.

Na beëindiging van het programma maken voor u wij een afspraak bij de hartfalenverpleegkundigen.

### **Enkele algemene adviezen**

- Begin de dag rustig.
- Neem steeds rust wanneer uw lichaam daar om vraagt.
- Let nog beter op een gezonde leefstijl.
- Matig het gebruik van zout.
- Beperk vochtinname.
- Als u te zwaar bent, is het goed om af te vallen.
- Verspreid de maaltijden over de dag.
- Wees matig met alcohol.
- Rook niet!

### **Vragen**

Heeft u vragen over hartrevalidatie, wilt u een afspraak maken of kan uw vraag niet wachten tot het eerste gesprek? Dan kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling Hartrevalidatie, van maandag tot en met vrijdag tussen 7.45 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 16.45 uur, via telefoonnummer 010 - 461 6057 of 010 - 461 6161 en vragen naar piepernummer 13334. Als u het antwoordapparaat krijgt, kunt u een boodschap achter laten. U wordt dan zo snel mogelijk teruggebeld.