

## **HARTREVALIDATIE**

---

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

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

De behandelmethoden voor hart- en vaatziekten zijn de laatste jaren aanzienlijk veranderd en verbeterd. De opnametijd is korter. Er blijft hierdoor minder tijd over om patiënten (en partners) tijdens de opname de noodzakelijke informatie, lichamelijke en psychosociale ondersteuning te bieden.

Bovendien blijkt dat mensen kort na een incident of ingreep zoveel hebben te verwerken, dat ze de informatie die wordt gegeven vaak niet voldoende kunnen onthouden. De echte vragen komen pas wanneer de patiënt al uit Franciscus Gasthuis is ontslagen.

## **Doel en effect van hartrevalidatie**

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 hem/haar normale plaats in de maatschappij terug te keren en deze te behouden.'

Aan de positieve effecten van hartrevalidatie is in wetenschappelijk onderzoek uitgebreid aandacht besteed. Resultaten zijn bijvoorbeeld:

- vermindering op het risico van een 'nieuw' hartinfarct;
- verbetering van de conditie
- verbetering van algeheel welbevinden

## **Voor wie is de revalidatie?**

U komt in aanmerking voor hartrevalidatie, wanneer bij u één of meerdere ziektebeelden of ingrepen van toepassing zijn, zoals:

- pijn op de borst (angina pectoris)
- acuut coronair syndroom
- hartinfarct (myocard infarct)
- ritmestoornissen

- angst
- dotter/stent behandeling
- CABG (bypass operatie)
- klepoperatie
- maze operatie
- na reanimatie
- hartfalen (zie eigen folder)
- na pacemaker of ICD implantatie (zie eigen folder)

## **Inhoud van het programma**

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen:

- lichamelijke training:
  - o sport en spel
  - o fietstraining
- voorlichting
- persoonlijke begeleiding
- leefstijl module (PEP)
- Voel je vrij training, stoppen met roken
- ontspannings- en bewustwordingsmodule

U traint in kleine groepen. 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**

Lichamelijke training richt zich op het herstellen, onderhouden of vergroten van het inspanningsvermogen. Ook het overwinnen van angst voor inspanning en leren kennen van eigen grenzen is een belangrijk onderdeel.

### Sport en spel

Sport en spel wordt op woensdag in de sportzaal gegeven door de fysiotherapeuten en duurt één uur. Hierbij is het belangrijk dat u plezier krijgt in bewegen. Deze training vindt plaats in groepen van gelijkwaardige lichamelijke belasting.

### Fietstraining

De fietstraining is op maandag of vrijdag. Naast het fietsen is het ook mogelijk om op de loopband te trainen. U bent hierbij gekoppeld aan de telemetrie: een continue registratie van uw

hartritme. Deze training duurt ongeveer 45 minuten. De training wordt begeleid door de hartrevalidatie assistenten.

### Na de training

Wanneer u heeft getraind, is het van belang dat u voldoende uitrust en iets drinkt voor 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 een handdoek en bidon mee. Er is mogelijkheid om na afloop te douchen.

## **Voorlichtingsprogramma**

Goede informatie kan u helpen bij het verwerken van het incident of de ingreep en bij het op verantwoorde wijze weer oppakken van de taken in uw gezin, werk en vrije tijd. U kunt zelf veel doen om het risico van een herhaling te verlagen. Hiervoor is het wel belangrijk dat u de risicofactoren kent.

Het doel van het voorlichtingsprogramma is:

- risicofactoren herkennen die voor u van toepassing zijn;
- haalbare doelen stellen om uw leefstijl aan te passen;
- oppakken van uw plaats in uw gezin, werk en vrije tijd.

De voorlichting wordt gegeven door:

- cardioloog
- diëtiste
- fysiotherapeut
- psycholoog
- maatschappelijk werkster, specifiek voor de partner

Het voorlichtingsprogramma is gekoppeld aan sport en spel op woensdag.

## **Leefstijlmodule**

Dit is een extra module waarin u leert omgaan met stress. Deze wordt gegeven door de psycholoog met ondersteuning van een hartrevalidatie-assistente. Het zijn vier groepsbijeenkomsten, waarin intensief aandacht wordt besteed aan het leren omgaan met de hartziekte en het veranderen van leefgewoonten, zoals:

- stoppen met roken
- goede voeding
- stressmanagement
- beweging

## **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.

## **Ontspannings- en bewustwordingsmodule**

Bewust ontspannen kan uw functioneren in het dagelijks leven verbeteren. Ontspannen is een natuurlijk gegeven dat men moet leren gebruiken. Heeft u interesse? Geef dit aan bij de hartrevalidatie-assistenten.

## **Begeleiding**

Ons multidisciplinaire team bestaat uit een:

- cardioloog
- fysiotherapeut
- diëtiste
- psycholoog
- maatschappelijk werkster
- verpleegkundig specialist cardiologie
- 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 eenvoudig 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**

Binnen twee tot vier weken na uw ontslag of polikliniekbezoek wordt u gebeld voor uw eerste afspraak. Deze afspraak bestaat uit twee delen:

- maximale fietstest
- intakegesprek

Neem het screeningsformulier ingevuld mee naar de afspraak. Deze wordt ongeveer één week voor het intakegesprek naar u opgestuurd. Uw partner of nauw betrokkene is van harte welkom bij het intakegesprek.

Naar aanleiding van het soort incident of ingreep varieert de wachttijd waarin u wordt opgeroepen.

We sluiten het programma na acht weken af met een maximale fietstest en een afrondend gesprek. Hiervan maken wij een verslag wat naar de cardioloog gaat en een brief naar uw huisarts. Het controlebezoek bij de cardioloog volgt na de revalidatie.

## **Vragen na ontslag**

Wanneer moet u de huisarts bellen:

- bij herkenbare pijn op de borst, zoals bij opname of voor de ingreep
- bij hevige pijn op de borst en wanneer de klachten niet afnemen bij gebruik van Nitro-spray
- bij koorts na een operatie
- bij toenemende kortademigheid
- bij vocht vasthouden (dikke enkels/gewichtstoename)
- bij ritmestoornissen die klachten veroorzaken, zoals duizeligheid, flauwvallen of heftige hartkloppingen

Bij twijfel of andere vragen mag u altijd telefonisch contact opnemen met de hartrevalidatie. Contactgegevens vindt u op de laatste pagina.

## **Medicijngebruik**

Op uw medicijnkaart staat aangegeven welke medicijnen zijn voorgeschreven. U dient zich aan de afgesproken dosering te houden. Stop de medicijnen nooit op eigen initiatief. Neem bij

klachten van de medicijnen contact op met uw huisarts. Als u al revalideert, kunt u ook bij ons terecht.

## **Beweegadvies**

Uw lichaam heeft de tijd nodig om te herstellen. Doe het de eerste dagen rustig aan na een incident of ingreep. Dit betekent niet dat u op de bank of op bed moet blijven liggen. Bewegen is goed, maar luister naar uw lichaam en bouw de activiteiten rustig op. Wandelen is een goede start met bewegen. Iedere dag een klein stukje verder. De Nederlandse Hartstichting geeft het advies om elke dag een half uur matig intensief te bewegen. Zie ook de folder oefenschema hartrevalidatie.

## **Autorijden**

Het CBR heeft wettelijke richtlijnen opgesteld voor het autorijden. Na een incident of ingreep mag u vier weken niet zelf autorijden. Voor ritmestoornissen gelden weer andere regels. Dit kunt u nalezen op de website van het CBR: [www.cbr.nl](http://www.cbr.nl).

Om problemen te voorkomen als u een ongeluk of schade veroorzaakt, is het verstandig om u aan dit advies te houden. Ga de eerste keer niet alleen rijden of direct in de drukke spits.

## **Vakantie**

Gaat u op korte termijn op vakantie en vooral een reis naar het buitenland, dan is het raadzaam om dit met uw cardioloog te overleggen.

## **Werken**

Start uw werkzaamheden in overleg met de bedrijfsarts en werkgever. Na een infarct of dotterbehandeling is het advies om pas na twee á drie weken uw werk weer rustig aan te hervatten. Na een bypass of klep operatie luidt het advies om pas na zes á acht weken het werk weer op te pakken. Dit alles is afhankelijk van uw herstel en de aanwezigheid van eventuele klachten. Het hartrevalidatieteam kan u adviseren op dat gebied. U vindt de nodige informatie via: [www.ehbw.nl](http://www.ehbw.nl).

Let op. Het is normaal dat u door de gebeurtenissen enige tijd last heeft van vermoeidheidsklachten. Ook kunt u emotioneel uit balans kan zijn.

## **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.

Wij wensen u een voorspoedig revalidatie toe.

Het hartrevalidatie team.

*April 2019  
17721*