

Hartrevalidatie

Algemeen

U bent de afgelopen weken onder behandeling gekomen bij de cardioloog en/of de cardiochirurg vanwege een hartinfarct, hartoperatie of dotterbehandeling. Dit is een ingrijpende gebeurtenis die gevolgen heeft voor u en uw omgeving. De Nederlandse Hartstichting heeft een richtlijn opgesteld voor een optimale revalidatie. Het Elkerliek ziekenhuis werkt volgens deze richtlijn.

De richtlijn omvat een aantal programmaonderdelen:

- de intake door de sportarts,
- de FIT-module,
- de INFO-module,
- de PEP-module.

De bovenstaande punten worden één voor één hieronder uitgelegd. Tijdens het intake gesprek wordt bepaald welke van deze modules voor u van toepassing zijn.

Intake door de sportarts

De sportarts is de coördinator van het hartrevalidatieprogramma. Na de verwijzing door de cardioloog wordt u opgeroepen voor een eerste gesprek met de sportarts. Tijdens dit gesprek wordt ingegaan op wat u is overkomen, wat uw voornaamste klachten zijn, welke risicofactoren er op u van toepassing zijn en wat uw voornaamste hulpvraag is. Met deze informatie wordt een individueel behandelplan opgesteld waarin de bovengenoemde aandachtsgebieden aan de orde zullen komen.

De FIT-module

Na de intake door de sportarts volgt een test bij de fysiotherapeut. De therapeuten van het Elkerliek ziekenhuis zijn speciaal opgeleid op het gebied van hartrevalidatie.

Aan de hand van de test en uw specifieke bewegingsvraag wordt u ingedeeld in een passende groep. U volgt of het FIT-lang of het FIT-kort programma. De duur van het programma wordt in samenspraak met de sportarts bepaald. Het FIT-programma houdt in dat er twee keer per week getraind wordt waarbij doelen als conditieverbetering, krachtverbetering, grenzen verleggen en plezier in bewegen aan de orde zullen komen.

Er wordt toegewerkt naar een actievere leefstijl waardoor het risico op nieuwe klachten van hart- en vaatstelsel verminderd wordt. Het programma wordt afgesloten met een test om te kijken of er daadwerkelijk verbetering behaald is.

De INFO-module.

De INFO-module bestaat uit vier bijeenkomsten, waarbij wordt ingegaan op allerlei aspecten betreffende uw aandoening zoals:

- hart en vaatziekten,
- medicatie,
- bewegen,
- mogelijke bijkomende klachten na een hartprobleem,
- gezonde leefstijl,
- aanpak van risicofactoren.

Tijdens deze vier bijeenkomsten wordt informatie gegeven door:

- een cardioloog en een fysiotherapeut
- een sportarts en een psycholoog,
- een diëtist,
- een maatschappelijk werker

U krijgt de mogelijkheid om vragen te stellen. U en uw partner worden hierbij van harte uitgenodigd.

De PEP-module

Een hartprobleem is een emotioneel ingrijpende gebeurtenis. De psycholoog begeleidt mensen die moeite hebben om dit te verwerken of hier op een goede manier mee om te gaan. Verder is uit onderzoek bekend dat als mensen op een ongezonde manier omgaan met stress, dit de kans op een nieuw hartprobleem vergroot. In de PEP- module wordt gewerkt aan het herstellen van het emotioneel evenwicht en het leren van een gezonde manier van omgaan met stress. De PEP- module zijn vijf groepsbijeenkomsten van twee uur, geleid door de psycholoog en de psychologisch medewerker. Ook individuele begeleiding is mogelijk.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met het Sport Medisch Adviescentrum (SMA).

