

Hartrevalidatie

U heeft een hartinfarct doorgemaakt, u bent gedotterd, u heeft een CRT-D/ICD gekregen of u bent aan uw hart geopereerd. Hiervoor bent u enige tijd in het ziekenhuis opgenomen geweest en nu mag u naar huis. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis bent u onder begeleiding van de cardioloog, de fysiotherapeut en de verpleging gestart met revalidatie. Omdat het van belang is dat u hier na ontslag mee verder gaat, biedt het ziekenhuis u een poliklinisch hartrevalidatieprogramma aan. In deze folder vindt u hierover meer informatie.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Praktische informatie

Wie kunt u bellen voor vragen en advies gedurende uw hartrevalidatie?

Het telefonisch spreekuur van de cardiovasculair verpleegkundige, telefoon:
088 - 005 6812 (op werkdagen van 14.00 uur tot 15.00 uur)

Buiten dit telefonisch spreekuur kunt u op werkdagen tussen 8.30 en 12.00 uur contact opnemen met de spreekuurassistente Cardiologie via telefoonnummer **088 - 005 8579** of e-mailadres hartrevalidatie@rijnstate.nl

Waar vindt het spreekuur plaats?

Het verpleegkundig spreekuur Hartrevalidatie vindt plaats op de locaties Arnhem, Zevenaar en Arnhem-Zuid.

Bij acute lichamelijke klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts, huisartsenpost of 112.

Wat neemt u mee bij elk bezoek aan de polikliniek?

- uw verzekeringspapieren
- uw Rijnstatekaart
- een actueel medicijnpaspoort (via uw apotheek verkrijgbaar)
- een lijstje met uw vragen

Doel poliklinische hartrevalidatie

Het doel van het hartrevalidatieprogramma is om u in een zo goed mogelijke fysieke, sociale en psychische conditie te brengen. Daarnaast begeleiden diverse professionals u in het ontwikkelen en/of behouden van een gezonde leefstijl om het risico op een nieuw hartincident te verkleinen.

Het team

Het hartrevalidatieteam bestaat uit:

- cardiovasculair verpleegkundige
- cardioloog
- arts voor hartrevalidatie
- fysiotherapeut
- psycholoog
- maatschappelijk werker
- diëtist

Zij doen hun uiterste best om de revalidatie goed te laten verlopen. Een goed herstel is echter niet alleen afhankelijk van het aangeboden programma maar ook van uw eigen inzet.

Intakegesprek

U ontvangt één tot twee weken na ontslag uit het ziekenhuis een oproep voor een intakegesprek met de cardiovasculair verpleegkundige. Deze afspraak sturen we na uw ontslag op. Het kan zijn dat u samen met deze afspraak ook een afspraak krijgt voor een echocardiogram, een fietstest en een afspraak bij de arts voor hartrevalidatie. Wij raden u aan uw partner of een naaste mee te nemen naar het intakegesprek. De cardiovasculair verpleegkundige stelt samen met u een individueel zorgplan op en start het afgesproken traject. Tijdens het traject blijft deze cardiovasculair verpleegkundige uw aanspreekpunt.

Behandelplan

Na het intakegesprek met de cardiovasculair verpleegkundige wordt een individueel behandelplan opgesteld. De behandeldoelen kunnen zijn:

- lichamelijk: opbouwen van conditie, grenzen leren kennen
- psychisch: omgaan met angst, spanning, depressie
- sociaal: werkhervatting, hobby's, dagindeling, relaties
- voorlichting over voeding en leefwijze

Het behandelplan bestaat uit (een of meer van) de volgende modules:

- fitmodule
- ontspanningsmodule
- informatiemodule
- leefstijlmodule

Deze modules worden hierna verder toegelicht.

Individuele begeleiding behoort ook tot de mogelijkheden:

- Medisch maatschappelijk werk
- Diëtist
- Psycholoog
- Fysiotherapie

Fitmodule

Voor aanvang van de fitmodule krijgt u een fietstest en een afspraak bij de arts voor hartrevalidatie. Tijdens de fitmodule bezoekt u gedurende vijf weken twee keer per week de fysiotherapeut als u een hartinfarct en of hartoperatie heeft gehad. Het kan ook zijn dat wij u adviseren om maar drie weken twee keer per week te revalideren. De bijeenkomsten duren 75 minuten en u revalideert in een groep van vier personen. Op het programma staan sport, spel en fietsen. Ook maakt de fysiotherapeut gebruik van een loopband en een crosstrainer.

Afhankelijk van de behandeldoelen werkt u aan uw conditie, leert u omgaan met uw grenzen of komt u er juist achter dat u meer kunt dan u had gedacht. De bedoeling is dat uw zelfvertrouwen hierdoor toeneemt. Voor mensen met beperkingen, handicap of een hoge leeftijd is er een aangepast programma.

De fitmodule wordt als het nodig is afgesloten met een fietstest. Hierna volgt een individueel bewegingsadvies en/of doorverwijzing naar een HIB (Hart In Beweging) trimclub.

Ontspanningsmodule

Ontspanning is goed voor het hart. Ontspanning heeft een positieve invloed op de hartslag en de bloeddruk. Doel van deze cursus is het bewust worden en loslaten van spanning door middel van ademhalingsoefeningen en lichaamsbewustzijn. U neemt eerst deel aan een introductieles onder begeleiding van de fysiotherapeut. Daarna kunt u gedurende vijf weken een keer per week deelnemen aan deze module.

Informatiemodule

Een hartinfarct of een operatie is ingrijpend en kan van invloed zijn op u en uw omgeving. Vragen die vaak bij patiënten leven zijn "Hoe heeft dit kunnen gebeuren? Wat is een hartinfarct nu eigenlijk en wat mag ik allemaal na de operatie? Kan ik wel weer aan het werk?". Om u een antwoord te geven op dergelijke vragen, organiseert het hartrevalidatieteam een aantal voorlichtingsbijeenkomsten.

De informatiebijeenkomsten worden verzorgd door verschillende deskundigen. Iedere deskundige vertelt vanuit zijn/haar vakgebied over de gevolgen van het infarct of de operatie. Ook komt aan de orde hoe u risicofactoren kunt vermijden en uw herstel kunt bevorderen.

De informatiemodule bestaat uit drie bijeenkomsten van twee uur in groepsverband, die u en uw partner en/of naasten in willekeurige volgorde kunnen volgen. Tijdens het intakegesprek met de cardiovasculair verpleegkundige krijgt u te horen waar en wanneer de bijeenkomsten plaatsvinden.

Welke deskundigen verzorgen bijeenkomsten?

Cardioloog

Een cardioloog bespreekt de medische achtergrond, onderzoek en behandelmethoden van een infarct, dotterbehandeling of hartoperatie. Ook de verschillende soorten medicijnen komen aan de orde.

Psycholoog en maatschappelijk werker

De psycholoog en medisch maatschappelijk werker gaan in op de verwerking van een hartaandoening en de gevolgen voor het dagelijks leven. U krijgt informatie over psychologische processen die de genezing kunnen beïnvloeden. Thema's die aan de orde komen zijn emotionele reacties, de manier van omgaan met een hartaandoening en leef-, woon- en werksituaties. Ook uw partner en/of naasten kunnen hier mee te maken krijgen. In het programma besteden we hier specifiek aandacht aan.

Cardiovasculair verpleegkundige en diëtist

De cardiovasculair verpleegkundige bespreekt de risicofactoren die kunnen leiden tot hartziekten. Dit zijn bijvoorbeeld roken, ongezonde voeding en te weinig lichaamsbeweging. Ook legt zij uit hoe u het risico op een hartaandoening kunt beperken.

Een diëtist geeft informatie over gezonde eet- en drinkgewoonten. U krijgt informatie waarmee u kritisch naar uw eigen voeding kunt kijken en eventueel uw voeding aan kunt passen. De onderwerpen die centraal staan zijn gezonde voeding, hoog cholesterol, overgewicht en hoge bloeddruk.

Leefstijlmodule

Tijdens uw hartrevalidatietraject kunt u deelnemen aan de leefstijlmodule. Deze module is gericht op het herstel van het emotioneel evenwicht en het aanpassen van ongezonde leefgewoonten.

De leefstijlmodule wordt gegeven door de psycholoog, diëtist en cardiovasculair verpleegkundige en bestaat uit vijf groepsbijeenkomsten van twee uur. Als u deelneemt aan deze module wordt van u verwacht dat u bij elke bijeenkomst aanwezig bent. U kunt op elk moment gedurende de hartrevalidatie starten met de leefstijlmodule.

Gezamenlijke bespreking

Iedere bijeenkomst start met een gezamenlijke bespreking van een aantal onderwerpen. Daarna wordt u ingedeeld in een groep die onder leiding staat van de psycholoog, cardiovasculair verpleegkundige of diëtist.

Tijdens de gezamenlijke bespreking komen de volgende onderwerpen aan bod:

- omgaan het stress
- helpende en storende gedachten
- gezonde voeding
- gezond bewegen
- communicatie
- perfectionisme
- somberheid/ depressie
- ontspanningstechnieken

In de subgroep werkt u aan uw persoonlijk doel. De thema's van de subgroepen zijn:

- stressmanagement onder begeleiding van de psycholoog.
- gezonde voeding onder begeleiding van de diëtist.
- stoppen met roken onder begeleiding van de cardiovasculair verpleegkundige.

Met behulp van bovengenoemde onderwerpen en huiswerkopdrachten werkt u aan het bereiken van uw persoonlijk doel.

Praktische adviezen voor thuis

Medicatie

Neem de voorgeschreven medicatie in. Met vragen over de medicatie kunt u terecht bij uw cardioloog, huisarts of cardiovasculair verpleegkundige. Stop nooit met medicatie zonder overleg met uw cardioloog, huisarts of cardiovasculair verpleegkundige. Een actueel medicijnoverzicht kunt u vragen bij uw apotheek.

Klachten

Luister goed naar uw lichaam. Het kan voorkomen dat u ineens weer pijn op de borst voelt. Steken op de borst of pijn die gebonden is aan de ademhaling of houding zijn vaak niet afkomstig van het hart. Het is belangrijk om na te gaan of de pijn hetzelfde aanvoelt als tijdens de hartinfarct.

Neem contact op met de huisarts of bel direct 112 bij herkenbare beklemmende, drukkende of benauwde pijn midden op de borst:

- die uitstraalt naar de kaak, armen of de rug en niet afneemt na twee keer 1 tablet isordil of puff nitroglycerinespray onder tong volgens voorschrift.
- die gepaard gaat met zweten en misselijkheid.

Roken

Als u rookt, moet u hier mee stoppen. De kans op herhaling van uw klachten is vele malen kleiner als u stopt met roken. Op de polikliniek Hartrevalidatie is een programma om u hierbij te ondersteunen. De cardiovasculair verpleegkundige kan u hierover meer informatie geven.

Voeding

Over het algemeen hoeft u geen dieet te volgen. Het is vooral belangrijk dat u gezond eet en voldoende beweegt. Als u bijvoorbeeld overgewicht of een ongezond voedingspatroon heeft, dan is er op de polikliniek Hartrevalidatie een programma om u hierbij te ondersteunen. De cardiovasculair verpleegkundige kan u hierover meer informatie geven.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar de folder 'Eten naar hartenlust' van de Nederlandse Hartstichting en www.voedingscentrum.nl.

Adviezen na een hartinfarct en hartoperatie

Autorijden

Als er na het hartinfarct en hartoperatie geen problemen ontstaan en u kunt zich weer goed concentreren, dan mag u na vier weken weer auto rijden. (Bron: regeling eisen geschiktheid 18 mei 2000 nr. CDJZ/WBI/200-612, Ministerie van Verkeer en Waterstaat). Dit geldt voor alle motorvoertuigen.

Lichamelijke inspanning

Het doen van lichamelijke inspanning beschadigt uw hart niet. Het verrichten van (huishoudelijke) werkzaamheden is geen probleem. Wel moet u taken waar u vermoeid of kortademigheid van wordt aanpassen, zodat dat u hier niet te veel last van heeft.

Fietsen

Na ontslag uit het ziekenhuis kunt u langzaam uw activiteiten gaan opbouwen. Wij adviseren u om eerst te starten met het wandelen van korte afstanden (bijvoorbeeld een blokje om). Breid dit wandelen eerst vaker uit, daarna mag u de afstand uitbreiden. Als dit goed gaat mag u het fietsen, net als wandelen, rustig opbouwen op vlak terrein. Als u een hartoperatie heeft gehad mag u pas na de fietstest van de hartrevalidatie weer gaan fietsen. U mag wel onbelast fietsen op de home trainer.

Sportactiviteiten

Tijdens het hartrevalidatietraject geeft de fysiotherapeut u gericht advies hoe u uw inspanning kunt opbouwen en wat uw grenzen zijn met bewegen en sporten. Ook wordt er een fietstest gedaan om de belastbaarheid van uw hart te meten. Meestal kunt u uw sportactiviteiten aan het einde van uw hartrevalidatietraject gewoon weer oppakken.

Werken

Het is van belang dat u zo snel mogelijk weer aan het werk gaat. Dit kan al tijdens uw hartrevalidatie. Vanuit de richtlijnen van de bedrijfsgezondheidsdienst wordt erna gestreefd dat u drie weken na uw infarct weer mag starten met uw werkzaamheden. Na een hartoperatie wordt zes weken gehanteerd. Belangrijk is dat uw eerste contact met de werkgever en bedrijfsarts ongeveer drie weken na het ontslag plaatsvindt, zodat er een plan van aanpak gemaakt kan worden voor werkhervatting. Dit in het kader van de Wet Verbetering Poortwachter.

Als u alleen een dotterbehandeling heeft ondergaan, dan verwijzen wij u naar de folder 'instructies na een hartkatherisatie, dotterbehandeling, FFR, IVUS of OCT'.

Heeft u alleen een CRT-D/ICD gekregen, dan verwijzen wij u naar de folder 'ICD-implantatie'.

Risicofactoren hart- en vaatziekten

Verschillende oorzaken spelen een rol bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Aan sommige oorzaken kunt u niets doen, bijvoorbeeld als hart- en vaatziekten in de familie voorkomen. Andere risicofactoren kunt u wel zelf kleiner maken.

De volgende risicofactoren vergroten de kans op hart- en vaatziekten. Al deze factoren kunt u zelf beïnvloeden:

- Roken
- Ongezond eten
- Te veel alcohol drinken
- Te weinig bewegen
- Te hoge bloeddruk
- Te hoog cholesterolgehalte in het bloed
- Te hoge glucosewaarden bij diabetes
- Overgewicht
- Te veel stress
- Onzorgvuldig medicijngebruik

Het zorgvuldig gebruiken van medicijnen klinkt makkelijker dan het vaak is. De meeste medicijnen zijn van belang voor de rest van uw leven. Zeker als u meerdere medicijnen per dag moet nemen, kan dat een belasting zijn. Heeft u problemen met uw medicijnen of heeft u vragen? Bespreek dit dan met uw arts of cardiovasculair verpleegkundige.

Risicofactoren aanpakken

Gezonder leven en leefgewoontes veranderen kan een behoorlijke opgave zijn. Dat is het zeker als meerdere risicofactoren bij u een rol spelen. Het is belangrijk dat u een manier kiest die bij u past. Dan is de kans op succes het grootst. Misschien pakt u het liefst alles tegelijk aan. Het kan ook zijn dat u liever met één risicofactor begint. Bespreek met uw cardiovasculair verpleegkundige aan welke risicofactoren u wilt werken en welke gezondheidsdoelen u wilt bereiken. Samen kunt u haalbare doelen bepalen. Noteer deze bij 'Uw doelen' verderop in deze folder.

Uw doelen

Kruis hieronder de risicofactoren aan die op u van toepassing zijn.

- Roken
- Ongezond eten
- Te veel alcohol drinken
- Te weinig bewegen
- Te hoge bloeddruk
- Te hoog cholesterolgehalte in het bloed
- Te hoge glucosewaarden bij diabetes
- Overgewicht
- Te veel stress
- Onzorgvuldig medicijngebruik

Wat wil ik bereiken?	Hoe ga ik dat doen?	Steun en advies	Begindatum	Evaluatie, hoe gaat het?

Uw meetwaarden

	Persoonlijke streefwaarde	Datum	Datum	Datum
Gewicht				
Lengte				
BMI				
Buikomvang				
Bloeddruk				
Hartfrequentie				
Totaal cholesterol				
HDL (goed)				
LDL (slecht)				
Triglyceriden				
HBA1C				
Nuchter glucose				

Meer informatie

Voor overige informatie en veelgestelde vragen na een hartoperatie, hartinfarct en dotterbehandeling kunt u kijken op onze website www.rijnstate.nl.

Verzekering

Hartrevalidatie wordt door uw zorgverzekeraar vanuit de basisvoorziening vergoed. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar uw persoonlijke situatie.

De Nederlandse hartstichting

De Nederlandse hartstichting heeft een speciale informatielijn waar mensen met een hartaandoening en hun naasten terecht kunnen met vragen. Het

telefoonnummer is: 0900 – 3000 300

(maandag t/m vrijdag 09.00 uur tot 13.00 uur)

www.hartstichting.nl

Harteraad

De Harteraad behartigt de belangen van alle hart- en vaatpatiënten in Nederland. Samen met de Hartstichting bieden zij verschillende vormen van informatie om het leven met een hart- of vaatziekte iets eenvoudiger te maken.

Telefoonnummer: 088 - 1111 600

E-mail: info@harteraad.nl

Voedingscentrum

Het Voedingscentrum informeert consumenten over een gezonde en meer duurzame keuze in voedsel en stimuleert dit.

www.voedingscentrum.nl

Stoppen met roken

www.rokeninfo.nl

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl