

## Hartrevalidatie

### Patiënteninformatie revalidatiegeneeskunde

#### Hartrevalidatie

### Inleiding

Deze folder geeft u korte uitleg over de hartrevalidatie.

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, neemt u dan contact op met de hartrevalidatie; bereikbaar maandag t/m vrijdag op 088 70 68 225. Kijk voor de actuele bereikbaarheid op [Revalidatie - Bravis](#).

### Doel van hartrevalidatie

Revalidatie is belangrijk voor hartpatiënten. Het heeft een positief effect op de verdere levensloop van mensen met hartproblemen. Revalidatie verkleint de kans op nieuwe problemen. Patiënten met hartproblemen en hun partners kunnen vaak onzeker zijn over de lichamelijke mogelijkheden. De hartrevalidatie richt zich op het weer terugkrijgen van een goede lichamelijke en mentale conditie.

Ook bespreken we de risicofactoren. Zoals het verminderen van angst en spanningen, het verwerken van emoties en het veranderen van ongezonde leefgewoonten. Het programma kijkt naar de individuele behoeften van de patiënt.

De cardioloog geeft aan of u mag starten met hartrevalidatie. Het team van de hartrevalidatie verzorgt het programma en houdt de cardioloog op de hoogte van het verloop van het programma.

Positieve effecten van hartrevalidatie:

- meer vertrouwen in het lichaam;
- betere conditie;
- weer durven bewegen;
- sneller terug aan het werk;
- minder angsten;
- betere stemming.

### Onderdelen van hartrevalidatie

#### Intakegesprek

In een persoonlijk gesprek bespreekt de verpleegkundige de mogelijkheden met u. Uw partner/naaste is ook van harte welkom bij het gesprek. Wat zijn uw doelen en hoe gaat u aan deze doelen werken? U maakt een inschatting van uw oude niveau, uw huidige niveau en het niveau dat u zou willen bereiken. U vult de 'kwaliteit van leven' vragenlijst in voor hartpatiënten. Tijdens het gesprek kunt u vragen stellen.

#### De Fit module

Het fysieke deel van het revalidatieprogramma noemen we Fit. U komt dan gedurende 6 weken bij ons trainen. De trainingen zijn 2 keer per week 1 uur. De dagen en tijden hiervoor staan vast, omdat ze in een groep zijn. Soms is individuele training een betere optie. We bespreken dit met u tijdens het intakegesprek.

U hoeft geen sportkleding te kopen. Heeft u wel sportkleding, dan kunt u deze aandoen of meenemen. Zorg voor ruimzittende kleding waarin u goed kunt bewegen. Een lange broek is beter dan een rok of jurk. Sport- of gym schoenen zijn het beste, maar soepele schoenen zijn ook goed.

#### De Leefstijl module

De Leefstijl module gaat over het verbeteren van uw leefstijl. Het doel is om nieuwe hart-en vaatproblemen te voorkomen. Wij gebruiken het **BRAVO** thema. **BRAVO** staat voor **B**ewegen, **R**oken, **A**lcohol & drugs, **V**oeding en **O**ntspanning. Het **BRAVO** thema komt steeds terug tijdens deze bijeenkomsten.

#### Individuele verwijzingen in overleg met de patiënt

Tijdens het intakegesprek bespreken we samen of u behoefte heeft aan begeleiding van diëtiste, ergotherapeut, medisch maatschappelijk werker, medisch psycholoog en/of geestelijk verzorger.

## **Praktische informatie**

### **Medicatie**

Neem altijd uw voorgeschreven medicatie in. Stop deze nooit zonder overleg met uw cardioloog of huisarts. De cardioloog en/of huisarts kunnen eventuele vragen hierover beantwoorden.

### **Pijn op de borst**

Als u klachten krijgt zoals pijn of druk op de borst of plotselinge benauwdheid, neem dan volgens voorschrift een puf Nitroglycerinespray. Zorg dat u goed weet hoe u de spray moet gebruiken. Nemen de klachten niet af, neem dan meteen contact op met uw huisarts of bel direct de ambulance: 112.

Als u tijdens de revalidatie klachten krijgt, zeg dit dan meteen tegen de fysiotherapeut of verpleegkundige.

### **Roken**

Als u rookt, moet u hiermee stoppen. Stoppen met roken verkleint de kans op herhaling van uw klachten. De verpleegkundige kan u informatie geven over extra begeleiding bij het stoppen met roken.

### **Autorijden**

Er zijn verschillende regels over autorijden.

Deze regels zijn te vinden op de website van het CBR.

[www.cbr.nl](http://www.cbr.nl) klik vervolgens op -> rijbewijs houden -> hoe kan ik rijden met -> een hartaandoening.

### **Weer gaan werken**

Tijdens het intakegesprek bespreken we wanneer u weer kunt gaan werken. Dit hangt af van uw ziektebeeld en/of behandeling en wat voor werk u doet. U maakt samen met de bedrijfsarts en uw werkgever een plan van aanpak.

## **Afzeggen of vragen over een afspraak?**

Wilt u een afspraak afzeggen of heeft u vragen over de planning? Bel dan met de planning van de afdeling revalidatie tijdens kantooruren op 088 70 68 225

## **Route afdeling revalidatie?**

- Locatie Roosendaal route 108 op de begane grond. U kunt parkeren aan de achterkant van het ziekenhuis, aan de Sportstraat.
- Locatie Bergen op Zoom route 23 op de 2e verdieping.