



Hartrevalidatie

Uitnodiging hartrevalidatie

U wordt gebeld voor het intakegesprek.

U hebt gesproken met:

U meldt zich bij de balie revalidatie ongeveer 15 minuten voor de afgesproken tijd. De afdeling Revalidatie vindt op niveau 0. (zie plattegrond)

Als u verhinderd bent of afziet van deelname aan het programma, dan stellen wij het zeer op prijs dat u ons dit laat weten. We zijn bereikbaar tijdens kantooruren telefoonnummer: 043-387 71 46.

Inleiding

U bent opgenomen in het academisch ziekenhuis Maastricht in verband met de behandeling van uw hartklachten. In deze folder willen wij u informeren over de poliklinische hartrevalidatie in het azM. Naast algemene informatie krijgt u uitleg over de intake. Ook ontvangt u adviezen over het geleidelijk opbouwen van uw activiteiten in de thuissituatie en wordt u gewezen op de risicofactoren van hart- en vaatziekten.

Hartrevalidatie

Een hartinfarct of een hartoperatie kan grote lichamelijke, psychische en/of sociale gevolgen hebben. U kunt zich angstig of onzeker voelen, waardoor het vanzelfsprekende vertrouwen in het eigen lichaam verminderd kan zijn. Wat zijn mijn eigen mogelijkheden, waar liggen mijn lichamelijke grenzen, wat mag wel en wat mag (nog) juist niet? Met het beantwoorden van deze en andere vragen kan hartrevalidatie u helpen. Door middel van bewegen ervaart u hoe uw lichaam na het hartincident reageert op inspanning. U wordt begeleid om zo goed mogelijk te herstellen.

De fysiotherapeut zal u tijdens de ziekenhuisopname vragen of u wil deel nemen aan het poliklinische hartrevalidatieprogramma. U wordt uitgenodigd voor de intake waarbij de opzet en doelstellingen van de hartrevalidatie worden uitgelegd.

Intake

Voordat u start met het hartrevalidatieprogramma vindt er een individuele intake plaats voor patiënt en hun partner. Deze bijeenkomst duurt ongeveer een uur. De fysiotherapeut geeft algemene informatie over het programma. De vragenlijsten worden door u ingevuld om inzicht te krijgen over uw huidige activiteitsniveau in de thuissituatie, uw gewenste niveau van functioneren en uw hulpvraag. Ook wordt er een inspanningstest uitgevoerd. Deze looptest duurt zes minuten. Aan de hand van deze gegevens wordt bekeken of hartrevalidatie voor u in aanmerking komt en wordt u in een oefengroep ingedeeld die voor u geschikt is.

Poliklinisch hartrevalidatieprogramma

Het poliklinisch hartrevalidatieprogramma is een groepsprogramma voor patiënten na een hartinfarct en/of hartoperatie. Ofschoon het een groepsprogramma is, is de revalidatie een persoonlijk proces.

Het programma bestaat onder andere uit sport en spel activiteiten of een individueel fitnessprogramma.

De therapie vindt plaats op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Dit is of een uur in de voormiddag of een uur in de namiddag. Tijdens de behandelperiode bezoekt u tweemaal per week de afdeling fysiotherapie. Het programma bestaat uit maximaal 12 sessies. Iedere sessie duurt ongeveer één uur. De sportbeoefening is op eigen risico.

Het aantal therapie sessies kan in overleg met de fysiotherapeut verminderd worden. In uitzonderlijke gevallen wordt dit verlengd.

Het aantal therapie sessies kan in overleg met de fysiotherapeut verminderd worden. In uitzonderlijke gevallen wordt dit verlengd.

U wordt begeleid door twee fysiotherapeuten. Het programma wordt afgesloten met een eindgesprek. Dit gesprek zal meestal een bevestiging zijn van wat u zelf tijdens de trainingen hebt ervaren. De fysiotherapeut maakt hiervan een eindverslag voor de behandelend cardioloog. Ook krijgt u advies over wat u na de therapie kunt doen om het bereikte resultaat en een actieve leefstijl te handhaven

Praktische gang van zaken

Voor elk bezoek aan de afdeling Fysiotherapie (afdeling revalidatie, niveau 0), meldt u zich bij de balie revalidatie. Wij verzoeken u bij uw eerste bezoek uw geneesmiddelenkaart en het ponsplaatje mee te nemen. Ook adviseren we u om gemakkelijk zittende kleding, bijvoorbeeld sportkleding, aan te trekken of mee te nemen en schoenen die geen zwarte strepen afgeven (liefst sportschoenen). Er zijn kleedruimtes en douches aanwezig, zodat u na afloop van de therapie de mogelijkheid heeft om zich op te frissen.

Bij de balie revalidatie kunt u een sleutel voor een kastje krijgen, waarin u uw kleding kunt opbergen. Waardevolle spullen kunt u het beste meenemen naar de sportzaal. Dit geschiedt op eigen risico. Het azM stelt zich niet aansprakelijk voor gestolen eigendommen. Na iedere behandeling geeft u de sleutel weer af aan de balie.

Vervoer van en naar het ziekenhuis

Na een hartinfarct mag u, na toestemming van uw behandelend arts, weer auto rijden. Na een hartoperatie mag u vier tot zes weken niet zelf autorijden.

Weer thuis

Wanneer u weer thuis bent wil dat niet zeggen dat u ook weer helemaal beter bent. U bent ziek geweest en het is de bedoeling dat u thuis verder herstelt. Zelf kunt u bijdragen aan uw herstel. Wees de eerste week zuinig op uw energie. Maak iedere dag een wandelingetje en bouw de duur daarvan langzaam op. U mag trappen lopen, maar het is niet de bedoeling dat u dit gaat forceren. Door iedere dag een beetje meer in te spannen, merkt u dat u sterker wordt. U kunt weer op uw lichaam vertrouwen.

Bewegen geeft zelfvertrouwen en de angst voor inspanning verdwijnt. Alle bewegingsvormen waarbij u gewoon kunt praten tijdens inspanning (wandelen, fietsen, zwemmen, bowlen, golf, (aqua-) joggen of dansen) zijn prima.

Luister goed naar de signalen van uw lichaam en bouw de inspanning geleidelijk op naar minimaal dertig minuten per dag.

Risicofactoren

Het ontstaan van hart- en vaatziekten wordt beïnvloed door bepaalde risicofactoren, zowel beïnvloedbare als niet beïnvloedbare factoren.

Niet beïnvloedbare risicofactoren zijn: erfelijk familiale aanleg, leeftijd en geslacht.

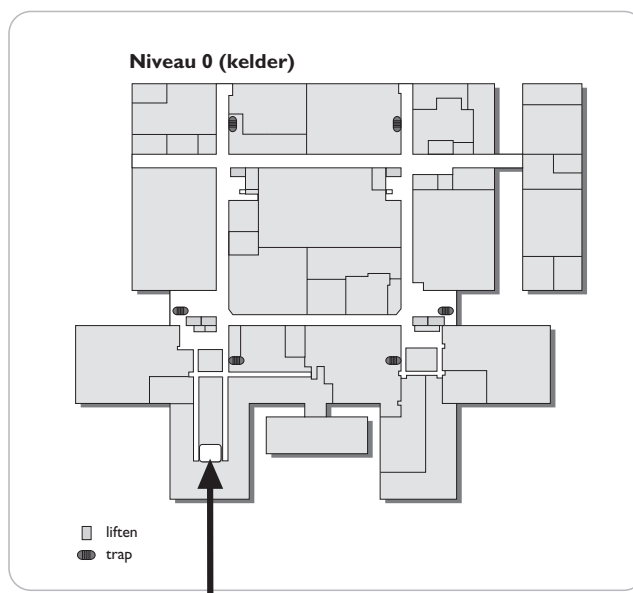
Beïnvloedbare risicofactoren zijn: roken, verhoogd cholesterolgehalte, verhoogde bloeddruk, overgewicht, suikerziekte, voeding met veel verzadigd vet, stress en lichamelijke inactiviteit.

Door gezonder te leven en meer lichaamsbeweging kunt u zelf bijdragen aan het verkleinen van de kans op hart- en vaatziekten. In het azM bestaat er een voorlichtings- en nazorg programma voor hartpatiënten en hun partner, waar verschillende disciplines (cardioloog, diëtiste, psycholoog) informatie geven over de gezonde leefstijl. Informatie hierover krijgt u tijdens de intake.

Contact

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, neemt u dan contact op met de afdeling Fysiotherapie, telefoonnummer: 043-387 71 46.

Plattegrond



Fysiotherapie en Revalidatie (balie)

Bereikbaarheid

Bezoekadres:
P. Debyelaan 25, wijk 29, Maastricht

Postadres:
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht
Algemeen telefoonnummer: 043-387 65 43
www.azm.nl