

Sportgeneeskunde

# Hartrevalidatieprogramma

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Sinds 2011 biedt Alrijne Ziekenhuis een compleet hartrevalidatieprogramma aan op locaties Leiden, Leiderdorp en Alphen aan den Rijn. Dit in samenwerking met het Rijnlands Revalidatie Centrum. In deze folder kunt u lezen voor wie hartrevalidatie bedoeld is, wat hartrevalidatie inhoudt en wat de aanmeldprocedure is.**

## Hartrevalidatie: voor wie?

Hartrevalidatie is bedoeld voor mensen met een hartaandoening (zoals hartfalen of ritmestoornissen) en voor patiënten die een ingreep aan het hart hebben ondergaan, bijvoorbeeld een bypassoperatie of dotterbehandeling. Ook na een pacemaker- of ICD-implantatie is het soms zinvol het hartrevalidatieprogramma te volgen.

## Waarom hartrevalidatie?

Een hartaandoening of een ingreep aan het hart kan grote gevolgen hebben voor het lichamelijk en psychisch functioneren. Onder andere door hartrevalidatie kunt u uw dagelijks leven weer oppakken en voortzetten binnen uw mogelijkheden. U leert naar uw lichaam te luisteren, ermee om te gaan en er weer op te vertrouwen.

Ook aan de verwerking van het feit dat u een hartaandoening heeft, besteden wij veel aandacht. Vaak heeft het gevolgen voor de relatie met bijvoorbeeld uw partner, ouders of kinderen. Belangrijk is dat u samen leert omgaan met de veranderde situatie. Daarom zijn uw naasten welkom tijdens de gesprekken met uw hulpverleners.

## Hartrevalidatie op maat

Voorafgaand aan de hartrevalidatie brengen wij eerst uw mogelijkheden en wensen in kaart. Hiervoor heeft u een intakegesprek met een sportarts en worden er onderzoeken gedaan, onder andere een fietstest. Deze intake vormt de basis voor uw hartrevalidatieprogramma 'op maat'.

Het hartrevalidatieprogramma duurt, afhankelijk van uw aandoening, 6 weken tot 2 maanden.

## Deskundige begeleiding

Tijdens de hartrevalidatie wordt u begeleid door een team van deskundigen dat nauw samenwerkt. Afhankelijk van uw situatie kunnen de volgende hulpverleners bij uw revalidatie betrokken zijn: sportarts, cardioloog, polikliniek assistent, fysiotherapeut, bewegingsagoog, maatschappelijk werker, psycholoog en diëtist.

## Het hartrevalidatieprogramma

Het basisprogramma

Het basisprogramma bestaat uit medische zorg, trainingen en infomodules.

### **Fysieke trainingen**

De fysieke trainingen in groepsverband vinden twee maal per week plaats en duren ongeveer een uur. Het doel is dat u een optimale conditie bereikt en leert omgaan met uw aandoening tijdens lichamelijke inspanning. Ook worden er ademhalings- en ontspanningsoefeningen met u doorgenomen.

## Infomodules (informatiemodules)

Er zijn vier infomodules die ieder ongeveer een uur duren. Tijdens deze infomodules wordt informatie gegeven door een cardioloog, een diëtist, een fysiotherapeut en een psycholoog.

- De **cardioloog** geeft informatie over de achtergrond van uw aandoening, de klachten en de behandeling.
- De **diëtist** vertelt over gezonde voeding bij hart- en vaatziekten. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere vet, zout, cholesterol, gezonde voeding en gezond gewicht. Fabels over voeding komen veel voor; deze worden uitgelicht. U kunt uw kennis testen over de verschillende voedingsonderwerpen.
- De **fysiotherapeut** vertelt u alles over lichamelijke inspanning bij uw aandoening. 'Wat is fit zijn? Hoe word je het? Waarom is het belangrijk? Zijn er grenzen?' Er is uitgebreid gelegenheid vragen te stellen.
- Een hartaandoening of ingreep heeft invloed op uw fysieke gesteldheid, maar ook op hoe u zich voelt. Veel mensen krijgen te maken met angst, spanning of somberheid. In de infomodule van de **psycholoog** wordt hierop ingegaan. Ook krijgt u tijdens deze infomodule informatie over het groepsprogramma van de psycholoog: de PEP-module.

## De PEP-module (psycho-educatieve preventie)

Een hartaandoening kan uw leven en dat van uw omgeving (partner, gezin) ingrijpend veranderen. Daarom richten wij ons niet alleen op het herstel van uw lichamelijke conditie, maar ook op het omgaan met gevoelens van onzekerheid en de verwerking van veranderende leefomstandigheden. Door aandacht te besteden aan de verwerking wordt het mogelijk een nieuw evenwicht te vinden. Het contact met lotgenoten is hierbij voor veel deelnemers een grote steun.

De PEP-module bestaat uit vier groepsbijeenkomsten waarin thema's als leren omgaan met stress, somberheid, angst en leefstijlverandering worden besproken. Tijdens de bijeenkomsten krijgt u ook opdrachten, waarmee u thuis aan de slag gaat en die de volgende bijeenkomst besproken worden. Naast het bespreken van de thema's en de oefeningen, is er voldoende tijd om onderling tips en ervaringen uit te wisselen.

De PEP-module is geen psychotherapie. Wel leert u uw gedachten te onderzoeken en opnieuw te waarderen, zodat u na afloop van de module beter kunt omgaan met zaken die stress en/of negatieve gedachten oproepen. Ook oefenen wij met ontspanningstechnieken die u kunnen helpen bij het verminderen en onder controle krijgen van angst- en paniekgevoelens.

## Aanvullende begeleiding

Individuele verwijzing naar een diëtist mogelijk als dat medisch gezien noodzakelijk is.

## Aanmelding voor het hartrevalidatieprogramma

Aanmelding volgt na opname op de afdeling Cardiologie, de CCU of via uw cardioloog op de polikliniek Cardiologie van Alrijne Ziekenhuis. U krijgt een uitnodigingsbrief voor de intake hartrevalidatie bij de sportarts. Hier zit ook een uitgebreide vragenlijst bij.

Deze vragenlijst kunt u online invullen in MijnAlrijne, ons online patiëntenportaal. Meer informatie over MijnAlrijne vindt u in de folder die u heeft ontvangen. Ga naar <https://www.alrijne.nl/mijnalrijne> om in te loggen. Zorg ervoor dat u deze vragenlijst een week voor uw intake hartrevalidatie heeft ingevuld. Neem ook een actuele medicijnlijst mee naar de intake. Deze kunt u opvragen bij uw apotheek.

## Locaties fysieke training en de verschillende infomodules/PEP-module

### Fysieke trainingen

De fysieke trainingen hartrevalidatie vinden plaats op de afdeling Fysiotherapie

- locatie Leiden, routenummer 6;
- locatie Leiderdorp, routenummer 561;
- locatie Alphen aan den Rijn, routenummer 62.

Infomodules/PEP-module De infomodules/PEP-module vinden plaats:

- locatie Leiden: de exacte locatie wordt in de brief bekendgemaakt.
- locatie Leiderdorp: woonflat. Zie voor de routebeschrijving de uitnodigingsbrief infomodule, die u wordt toegestuurd.
- locatie Alphen aan den Rijn: begane grond. Zie voor de exacte locatie de uitnodigingsbrief infomodule die u wordt toegestuurd.

## Verhinderung

Als u verhinderd bent, dan kunt u zich tijdens kantooruren tussen 08.30 en 16.30 uur afmelden bij de afdeling Fysiotherapie, via telefoonnummer 071 582 8334.

Wij vragen u zich tijdig af te melden. Als u zich niet, of niet op tijd (tot 24 uur van tevoren) heeft afgemeld, kan Alrijne Ziekenhuis u een rekening sturen (zogenaamd no-show tarief).

## Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen. Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts, etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de Patiëntenregistratie in de hal van het ziekenhuis. Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

## Vragen

Heeft u nog vragen, dan kunt u tijdens kantooruren bellen met het secretariaat Sportgeneeskunde, telefoonnummer 071 582 8620, of het secretariaat Fysiotherapie, telefoonnummer 071 582 8334, van Alrijne Ziekenhuis.

U kunt ook een e-mail sturen naar [hartrevalidatie@alrijne.nl](mailto:hartrevalidatie@alrijne.nl).

De afdeling Sportgeneeskunde in locatie Leiden vindt u op routenummer 33.

De afdeling Sportgeneeskunde/Fysiotherapie locatie Leiderdorp vindt u op routenummer 562/561.

De afdeling Sportgeneeskunde/Fysiotherapie locatie Alphen aan den Rijn vindt u op routenummer 62.