Alrijne

Sportgeneeskunde

Hartrevalidatieprogramma

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Alrijne biedt een compleet hartrevalidatieprogramma aan in Alrijne in Leiderdorp. Dit in samenwerking met het revalidatiecentrum Basalt. In deze folder kunt u lezen voor wie hartrevalidatie bedoeld is, wat hartrevalidatie precies is en wat de aanmeldprocedure is.

Hartrevalidatie: voor wie?

Hartrevalidatie is bedoeld voor:

- mensen met een hartaandoening (zoals een hartinfarct, 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 meestal, afhankelijk van uw aandoening, 3 tot 6 weken.

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 2 keer per week plaats en duren ongeveer 1 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 2 infomodules die ieder ongeveer 1 uur duren. Tijdens deze infomodules wordt informatie gegeven door een cardioloog en een psycholoog.

- De **cardioloog** geeft informatie over de achtergrond van uw aandoening, de klachten en de behandeling.
- 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 4 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. 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 in Alrijne in Leiderdorp, routenummer 561.

Infomodules/PEP-module De infomodules/PEP-module vinden plaats in Alrijne in Leiderdorp.

Verhindering

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 u een rekening sturen (zogenaamd no-show tarief).

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u nog vragen, dan kunt u tussen 8.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur bellen met

- het secretariaat Sportgeneeskunde, telefoonnummer 071 582 8059,
- of het secretariaat Fysiotherapie, telefoonnummer 071 582 8334.

U kunt ook een e-mail sturen naar hartrevalidatie@alrijne.nl.

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

Foldernummer 36.12, 11_25