



Hartrevalidatie

Uw cardioloog of huisarts heeft u doorverwezen voor deelname aan hartrevalidatie. In deze folder leest u meer over de hartrevalidatie.

DOEL VAN HARTREVALIDATIE

Belangrijk is dat u zich geen patiënt meer zult voelen, maar een persoon dat herstelt van een aandoening. Samen met een multidisciplinair team bestaande uit fysiotherapeuten, trainers, diëtisten en maatschappelijk werkers, werken wij samen aan uw zelfvertrouwen en helpen u met het oppakken van uw sociale leven en werk. Daarbij is aandacht voor uw persoonlijke doelen.

HARTREVALIDATIE IN STAPPEN

- 1) U heeft een verwijzing voor hartrevalidatie ontvangen. Onze revalidatiecoördinator neemt binnen 1 week contact met u op.
- 2) De transferafdeling zorgt dat er een intakegesprek wordt ingepland bij een hartrevalidatie locatie bij u in de buurt.
- 3) Tijdens de intake kijkt u samen met de hartrevalidatiecoördinator of hartrevalidatie voor u geschikt is, welk programma u gaat volgen en wanneer u start. Het programma wordt afgestemd op uw persoonlijke doelen.
- 4) Het hartrevalidatietraject heeft een duur van zes weken en bestaat uit meerdere onderdelen. Tijdens het intakegesprek wordt samen met u bepaald welke onderdelen u gaat volgen. Er zijn verschillende onderdelen:

– Informatiemodules gegeven door een cardioloog, fysiotherapeut, diëtist en

- maatschappelijk werker.
- Fysieke trainingen.
 - Ontspanning.
 - Psycho-educatie (PEP-module).
 - Sociale leven weer oppakken (bijvoorbeeld werk).
 - Begeleiding door diëtist.

- 5) Leven met een hartaandoening doet u niet alleen. Daarom is er bij hartrevalidatie de mogelijkheid om uw partner of verzorger mee te nemen naar de modules die worden gegeven.

NA DE HARTREVALIDATIE

Wij bieden u handvatten om uw leefstijlveranderingen vol te kunnen houden en verbeteren. Heeft u na de hartrevalidatie het gevoel dat u nog niet klaar bent om zelfstandig te gaan sporten. Bespreek de mogelijkheden bij u in de buurt samen met uw fysiotherapeut.

TOT SLOT

Mocht u verhinderd zijn, belt u dan tenminste 24 uur tevoren naar HartKliniek. U kunt dan direct een nieuwe afspraak maken.

Ook bij vragen is HartKliniek – Hartrevalidatie bereikbaar op telefoonnummer 088 – 500 2005 (bereikbaar tussen 8.30 en 17.00 uur).