



Hartrevalidatie

Patiënteninformatie brochure (versie 071113)

Het hebben van een hartziekte is voor iedereen anders. Voor velen is het een ingrijpende gebeurtenis. Niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel kunt u geraakt zijn door hetgeen u heeft of is overkomen. HartKliniek biedt op verschillende locaties een poliklinisch hartrevalidatieprogramma aan.

Dit programma bestaat uit een:

- voorlichtingsmodule
- bewegingsmodule

Voorlichtingsmodule

Gedurende de periode van herstel pakt u geleidelijk aan uw dagelijkse activiteiten weer op. Mogelijk is een aanpassing van uw levenswijze gewenst. Deze periode kan soms minder soepel verlopen dan u had verwacht, zowel in emotionele als in praktische zin. Door voorlichting, begeleiding en lotgenotencontact willen wij u helpen deze periode wat makkelijker te doorstaan.

De module is erop gericht:

- u goed te informeren over uw ziekte
- u inzicht te geven in een gezonde levensstijl
- u te ondersteunen in veranderingen die u in uw leven moet of wilt toepassen
- u emotioneel te ondersteunen
- uw zelfvertrouwen te vergroten
- u te begeleiden bij het hervatten van uw sociale en maatschappelijke activiteiten
- uw genezings- en verwerkingsproces te observeren en indien nodig extra zorg te bieden

Bewegingsmodule

Tijdens de periode van herstel is het wenselijk om geleidelijk aan uw activiteiten te hervatten en uw conditie op het gewenste niveau te brengen. Voor sommige mensen betekent dit zelfs een actievere levensstijl. Met de bewegingsmodule wordt u begeleid om deze doelen te bereiken.

Het doel van de module is:

- optimaliseren van het inspanningsvermogen
- het leren kennen van uw grenzen
- het stimuleren van 'het bewegen'
- het vergroten van uw zelfvertrouwen
- het kennismaken met ontspanningsoefeningen
- het observeren van het genezingsproces