

Hartrevalidatie

Persoonlijke doelen

www.nwz.nl

Inhoud

| | |
|--|----------|
| Persoonlijke doelstellingen | 3 |
| Wat mag u verwachten van hartrevalidatie? | 3 |
| Bewegen | 3 |
| Psychosociale steun | 4 |
| Een gezonde leefstijl | 5 |
| Meer informatie | 5 |
| Uw vragen | 6 |

Hartrevalidatie bestaat uit verschillende programma's waar u gebruik van kunt maken. U stelt zelf uw hartrevalidatieprogramma op maat samen, wat bijdraagt aan uw herstel. In deze folder vindt u uitleg over de positieve effecten van hartrevalidatie.

■ **Persoonlijke doelstellingen**

Hartrevalidatie is in principe voor alle hartpatiënten zinvol, mede omdat het programma op u persoonlijk wordt afgestemd. In overleg met de zorgverleners van het hartrevalidatie-team bepaalt u ook uw eigen persoonlijke doelstellingen. U kunt ze in deze folder noteren.

■ **Wat mag u verwachten van hartrevalidatie?**

Het programma van hartrevalidatie bestaat grofweg uit drie onderdelen: beweging, psychosociale ondersteuning en voorlichting, begeleiding en advies voor een gezonde leefstijl. Het programma is gericht op:

- verbetering van uw inspanningsvermogen
- verbetering van de doorbloeding van het hart
- verbetering van het cholesterolgehalte in uw bloed
- herstel van het vertrouwen in uw lichaam en van zelfvertrouwen in het algemeen
- vermindering van eventuele angst- en/of depressieve klachten

■ **Bewegen**

Beweging is goed voor uw herstel en conditie nu en later. Het bevordert onder ander uw inspanningsvermogen, de doorbloeding van het hart en verlaagt het cholesterolgehalte in uw bloed. Door te bewegen kunt u bovendien uw eventuele angst voor inspanning overwinnen (als u bang bent voor herhaling van uw hartproblemen) en er zelfs plezier in krijgen. Dit is belangrijk om te blijven sporten en bewegen. U beweegt en sport onder begeleiding van een fysiotherapeut van het hartrevalidatie-team. Belangrijke voordelen van bewegen zijn onder andere:

- dat u uw lichamelijke grenzen en beperkingen leert kennen en leert hoe u hier in het dagelijks leven mee kunt omgaan

- dat uw inspanningsvermogen verbetert zodat u zich geen onnodige beperkingen oplegt (denkt u ook aan seksualiteit)
- dat uw belastbaarheid verbetert zodat alle dagelijkse activiteiten u gemakkelijk(er) afgaan: denkt u bijvoorbeeld aan uw persoonlijke verzorging, het huishouden, werk en/of sport

Mijn persoonlijke doelstellingen voor goed herstel en een goede conditie

1

2

3

■ Psychosociale steun

Het kan zijn dat u door uw hartaandoening uit uw evenwicht en labiel bent. Dit kan eventueel samengaan met slechter slapen en/of moeheid. Of ernstiger: met slaapstoornissen, voortdurende vermoeidheid, eetstoornissen en/of concentratieproblemen. Deze klachten kunnen wijzen op een depressie en/of angststoornis. Zonder behandeling kan het zijn dat uw klachten niet overgaan of zelfs erger worden. Behalve steun van uw partner, gezin of mensen uit uw omgeving heeft u misschien ook baat bij begeleiding door een maatschappelijk werker van het hartrevalidatie-team. Ondersteuning en begeleiding kunnen bijdragen aan:

- overwinnen van angst voor inspanning
- herwinnen van emotioneel evenwicht binnen uw relatie, gezin, werk en omgeving
- goed leren omgaan met uw hartaandoening
- oppakken van hobby's en sport
- het gevoel dat u weer zelf de regie heeft over uw leven

Mijn persoonlijke doelstellingen voor een goede balans

1

2

3

■ Een gezonde leefstijl

Voor advies en begeleiding bij een gezonde leefstijl kunt u een beroep doen op de hartrevalidatie verpleegkundige van het hartrevalidatieteam of een diëtiste in uw eigen woonomgeving. U kunt bij hen terecht voor:

- uitleg over uw hartaandoening
- in kaart brengen van de risicofactoren: algemeen en voor u persoonlijk
- advies en begeleiding bij stoppen met roken
- advies over bewegen en begeleiding bij een lichamelijk actieve leefstijl
- gezonde voeding
- uitleg over goed medicijngebruik

Mijn persoonlijke doelstellingen voor een zo goed mogelijke gezondheid

1

2

3

■ Meer informatie

Meer informatie over het programma van hartrevalidatie vindt u op

<http://hartlongcentrum.nwz.nl/hartrevalidatie>.

Interessante websites

Betrouwbare informatie over hart- en vaatziekten, revalidatie en leefregels vindt u ook op de volgende websites:

- www.hartstichting.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.dieetbijhartfalen.nl
- www.rokeninfo.nl
- www.harteraad.nl

■ Uw vragen

Met vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met het hart-long centrum. Dat kan op werkdagen van 08:30 tot 16:30 uur via telefoonnummer 072 - 548 2700.

U kunt ook een e-mail sturen naar het hart-longcentrum: polikliniekhlc@nwz.nl

Met vragen over de trainingen of het leefstijlprogramma van de hartrevalidatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling fysiotherapie:

- locatie Alkmaar, 072 - 548 3600
- locatie Den Helder, 0223 - 69 6418 of via mail info@fysioziekenhuisdenhelder.nl (www.fysioziekenhuisdenhelder.nl)

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie cardiologie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 149513

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl