een santeon ziekenhuis

Poliklinische hartrevalidatie

Het hartrevalidatieprogramma van het St. Antonius is bedoeld voor patiënten die een hartoperatie of hartinfarct hebben gehad. Het doel van het programma is om patiënten zo snel mogelijk na een hartinfarct of hartoperatie in een zo goed mogelijke conditie te brengen.

In het programma leert u op een goede manier om te gaan met uw hartaandoening, waarbij aandacht wordt besteed aan een gezonde leefstijl. U krijgt een programma met voorlichting, fysieke training en zo nodig psychische begeleiding, zodat u zo snel mogelijk uw dagelijkse activiteiten, sport en/of werk weer kunt oppakken.

Programma op maat

Niet iedereen heeft dezelfde problemen te overwinnen. Voor de een staat conditieverbetering op de voorgrond, terwijl voor de ander het overwinnen van angst of het leren kennen van grenzen een belangrijk doel is. Samen met u kijken we naar de doelen die u wilt bereiken. Op basis daarvan wordt een programma op maat samengesteld.

Meer over voor wie hartrevalidatie bedoeld is

Bij het revalidatieproces zijn meerdere disciplines betrokken: de cardioloog, de fysiotherapeut, de diëtist, de medisch maatschappelijk werker en eventueel de medisch psycholoog. Deze multidisciplinaire aanpak is gebaseerd op de richtlijnen van de Nederlandse Hartstichting en KNGF.

De volgende patiënten komen in aanmerking voor hartrevalidatie:

- Patiënten die een bypassoperatie (omleidingsoperatie) ondergaan.
- Patiënten bij wie een aangeboren hartafwijking wordt gecorrigeerd.
- Patiënten die een hartklepoperatie ondergaan.
- Patiënten die een hartritmecorrigerende operatie ondergaan.
- Patiënten die een hartinfarct hebben gehad en/of gedotterd zijn.
- Patiënten die een hartstilstand hebben gehad.
- Patiënten met stabiele anigina pectoris klachten komen ook in aanmerking.

Heeft u andere hartproblemen? Dan kan uw cardioloog, in overleg met u, besluiten dat hartrevalidatie ook voor u zinvol is.

Voorbereiding

Afspraak maken

Komt u in aanmerking voor hartrevalidatie? Dan wordt er na ontslag uit het ziekenhuis een afspraak gemaakt voor een intakegesprek bij de fysiotherapeut. Dit wordt een telefonisch consult of een video consult (via uw Mijn

Antonius account). Uw behandelend cardioloog kan u ook aanmelden.

Als u nog geen Mijn Antonius account heeft, vragen wij u deze voor uw eerste afspraak aan te maken in verband met het invullen van vragenlijsten.

Betrek iemand bij uw revalidatie

We raden u aan iemand uit uw naaste omgeving te betrekken bij het programma. Dat kan uw levenspartner zijn, maar bijvoorbeeld ook uw zoon, dochter of beste vriend(in).

Vergoeding

Alle onderdelen van het hartrevalidatieprogramma in het ziekenhuis worden vergoed vanuit de basisverzekering. Als uw zorgverzekering een contract heeft met ons ziekenhuis, dan zijn er geen kosten voor u.

Behandeling

Het programma

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Intakegesprek (telefonisch consult of een video consult)
- Informatieprogramma (online via een link)
- Bewegingsprogramma
- Psychosociale begeleiding

Het is niet altijd nodig alle onderdelen te volgen. De leden van het hartrevalidatieteam bekijken welke onderdelen voor u zinvol zijn en adviseren u hierover.

Intakegesprek

Ongeveer 2 - 3 weken na ontslag uit het ziekenhuis heeft u een intakegesprek met één van onze fysiotherapeuten. Tijdens dit consult:

- bepaalt u samen met de fysiotherapeut uw revalidatiedoelen;
- kunt u vragen stellen;
- bespreken we de scores van de vragenlijsten, die u voor het intakegesprek heeft ingevuld. Zo krijgt het team inzicht in uw dagelijks functioneren en kunnen we eventueel extra hulp inschakelen.

Online informatieprogramma

Een onderdeel van de hartrevalidatie is het online informatieprogramma. De diëtist, maatschappelijk werk, cardioloog en fysiotherapeut geven voorlichting over een gezonde leefstijl, herstel na een hartincident en verschillende adviezen. Hiervoor zijn vier filmpjes opgenomen:

- Cardiologie - meer over het hart
- Poliklinische hartrevalidatie
- Voeding bij hart- en vaatziekten

- Psychosociale gevolgen van een hartziekte

Op de webpagina Filmpjes hartrevalidatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/8297) vindt u de linkjes naar deze filmpjes op YouTube.

Mocht u vragen hebben naar aanleiding van een van deze filmpjes, stuur uw vraag dan naar: pb&r-hartrevalidatie@antoniusziekenhuis.nl(opent in een nieuwe tab) (mailto:pb&r-hartrevalidatie@antoniusziekenhuis.nl) of neem contact op met de poli Cardiologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/cardiologie/afspraak-maken).

Bewegingsprogramma

Tijdens het intakegesprek met de fysiotherapeut wordt samen met u besproken hoe u het beste begeleid kan worden om uw gestelde doelen te behalen.

Er zijn verschillende vormen van hartrevalidatie mogelijk:

- Zelfstandig revalideren: u gaat zelfstandig bewegen naar aanleiding van adviezen van ons.
- Revalidatie op afstand (telerevalidatie): u krijgt een oefenprogramma en/of adviezen voor thuis. We zullen u hierbij telefonisch begeleiden.
- Poliklinische revalidatie: we nodigen u uit om in het ziekenhuis op één van de locaties te komen trainen gedurende zes weken.

Indien er poliklinische hartrevalidatie geïndiceerd is zullen de volgende stappen worden doorlopen voordat u start:

- *Inspanningstest:* dit is een fietstest waarbij gedurende de test een hartfilmpje (ECG) gemaakt wordt. Deze test wordt na het intakegesprek voor u gepland en zal minimaal 3 weken na opname plaatsvinden.
- Het *hartrevalidatieteam* bespreekt de gegevens van de inspanningstest en het intakegesprek.
- Het hartrevalidatieteam deelt u in één van de '*hartgroepen*' in. Bij het indelen van de hartgroep houden we zoveel mogelijk rekening met uw algehele lichamelijke conditie, leeftijd en dagelijkse activiteiten.
- Nadat u bent ingedeeld ontvangt u een telefonische of schriftelijke uitnodiging per Antonius account of mail (eventueel per post) voor het *bewegingsprogramma*. Hierin staat wanneer en waar uw eerste training plaatsvindt.
- De *eerste sessie* van het bewegingsprogramma vindt plaats ongeveer 4 tot 6 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis.
- Indien u thuis gaat trainen zal de cardioloog tevens betrokken zijn bij het programma.

De keuze om in het ziekenhuis of thuis te trainen wordt gemaakt in overleg met u.

De inhoud van het bewegingsprogramma bestaat uit het verbeteren van uw algehele lichamelijke conditie, beweeglijkheid en spierkracht om zo uw gestelde doelen te kunnen behalen.

De training vindt plaats in een oefenzaal en zal onder andere bestaan uit:

- fietsen op de hometrainer (eventueel een loopband, roei-ergometer of crosstrainer)
- kracht- en lenigheidsoefeningen (onder andere voor de borstkas)
- sport en spel
- adem- en ontspanningsoefeningen

Afhankelijk van wat u nodig heeft, traint u 1 tot 2 keer per week één uur in groepsverband. De hele trainingsperiode duurt 3 tot 6 weken. De fysiotherapeuten geven u tijdens het programma beweegtips en informatie over het oppakken van uw eigen sport of een andere sportieve activiteit die u na afloop van het programma wilt doen.

Telerevalidatie

Er kan gekozen worden voor telerevalidatie. Samen met u stelt uw behandelend fysiotherapeut een beweegdoel; waarbij u dagelijks het geadviseerde aantal minuten bewegen probeert te behalen. U bepaalt samen met de therapeut hoe vaak u gebeld wordt en hoe lang de begeleiding doorgaat.

Praktische informatie

Wat draagt u en wat neemt u mee?

- Makkelijk zittende (sport)kleding
- Stevige sportschoenen (geen zwarte zolen)
- Een (grote) handdoek
- Flesje water

Bij de oefenzaal heeft u toegang tot:

- Een kleedruimte
- Een douche
- Een afsluitbaar kluisje voor uw (waardevolle) spullen

Wij verwachten u maximaal 5 minuten vóórdat de training begint, zodat u zich rustig kunt omkleden.

Afsluiting

Na afloop sluit u het bewegingsprogramma af met:

- Een evaluatiegesprek met de fysiotherapeut; u krijgt dan ook persoonlijke adviezen.
- Het invullen van een vragenlijst.

Verder trainen?

Na de revalidatie weet u hoe u zelfstandig verder kunt sporten of bewegen. Belangrijk is om dit gelijk na de hartrevalidatie op te pakken. Wilt u met lotgenoten sporten, dan kunt u deelnemen aan sportgroepen voor ex-hartpatiënten. U kunt bij de Hartstichting (https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/bewegen/bewegen-voor-patienten/beweegpartner-hart-en-vaatziekten) informatie krijgen over het sporten met lotgenoten bij u in de buurt.

Psychosociale begeleiding

Een aandoening aan het hart heeft niet alleen gevolgen voor uw lichamelijke toestand, maar beïnvloedt ook uw gedachten en emoties. Daarom bieden we ook psychosociale begeleiding.

Of u daar gebruik van maakt, hangt af van:

- Het hartrevalidatieteam; als het team u psychosociale begeleiding adviseert, worden u en uw naaste uitgenodigd voor een individueel intakegesprek met de medisch maatschappelijk werker.
- Uw eigen wensen; u kunt zelf ook aangeven dat u een intakegesprek wenst.

Soms is het wenselijk om het gesprek met de medisch psycholoog te voeren in plaats van de medisch maatschappelijk werker. Dat gebeurt dan natuurlijk in overleg met u. Tijdens het intakegesprek met de medisch maatschappelijk werker wordt gekeken in hoeverre u en uw naaste(n) emotioneel herstellen van wat u is overkomen. We besteden aandacht aan:

- De verwerking van het hartincident.
- Eventuele gevoelens van angst en somberheid/depressiviteit.
- De risicofactoren en hoe u deze kunt beïnvloeden.
- Hervatting van werk en/of andere activiteiten.
- Overige emotionele en sociale gevolgen van het hartincident.

Als het nodig/gewenst is, worden vervolggesprekken gepland. Sommige patiënten komen in aanmerking voor een cursus die zich richt op het beïnvloeden van risicofactoren en risicogedrag bij hartziekten. Vaak speelt stress hierbij een rol als onderliggende risicofactor. Als u tot deze doelgroep behoort, wordt dit met u besproken.

Nazorg

Voeding en hartrevalidatie

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Deze bouwstoffen zijn onder andere nodig voor de opbouw en het behoud van uw spiermassa. Tijdens de hartrevalidatie is de inname van voldoende eiwitten extra belangrijk. Met name dierlijke voedingsmiddelen bevatten veel eiwitten. Belangrijke eiwitbronnen zijn vlees, vis, kip, ei, melkproducten en kaas, maar ook noten en peulvruchten.

Hoeveel eiwitten heeft u nodig?

Gemiddeld hebben gezonde mensen 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. Iemand van 70 kg moet dus ongeveer 56 gram eiwit per dag eten (70 x 0,8). Tijdens de hartrevalidatie heeft het lichaam meer eiwit nodig, namelijk 1,2-1,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht. Dit komt neer op 84-105 gram eiwit per dag voor iemand van 70 kg. Uw eiwitbehoeftelichaamsgewicht in kg ..... x 1,2-1,5 g = ... gram eiwit. Uw eiwitbehoefte kan afwijken bij onder- of overgewicht.

Eiwitten optimaal benutten

Er zijn verschillende manieren om eiwitten extra goed in spiermassa om te zetten. Lichaamsbeweging stimuleert de opname van eiwitten in onze spieren. Er worden méér eiwitten omgezet in spierweefsel als ze direct na inspanning worden gegeten. Met een eiwitrijke voeding heeft uw training dus meer resultaat.

Daarnaast heeft het de voorkeur om 3 tot 4 keer per dag een grotere portie (20-30 gram) eiwit te eten in plaats van veel kleine porties verspreid over de dag. Eiwitten worden namelijk beter opgenomen wanneer je ze in grote hoeveelheden tegelijkertijd eet. Door een half uur vóór het slapen gaan eiwitrijke voeding te gebruiken, wordt de aanmaak van nieuwe spieren tijdens de nacht extra gestimuleerd.

Bekijk ook dit filmpje over voeding bij hart- en vaatziekten.



Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/behandelingen-onderzoeken/poliklinische-hartrevalidatie#media-12634)

Met vragen kunt u terecht tijdens ons telefonisch spreekuur, deze is elke werkdag van 09:00-09:30 uur op T 088 - 320 78 05 (tel:0883207805) of mailen naar dietetiek@antoniusziekenhuis.nl (mailto:dietetiek@antoniusziekenhuis.nl)

Expertise en ervaring

Een hartaandoening heeft invloed op verschillende facetten van het leven. Daarom bent u tijdens het programma omgeven door verschillende deskundigen: de cardioloog, fysiotherapeut, diëtist, medisch maatschappelijk werker en eventueel de medisch psycholoog. Zo kan het team specifieke aandacht schenken aan alle belangrijke aspecten van hart- en vaatziekten, zoals:

- Risicofactoren
- Lichaamsbeweging
- Gezonde voeding
- Maatschappelijke en emotionele gevolgen

Afsprakenlijst

Uw hartrevalidatieprogramma kan uit verschillende afspraken bestaan. Hieronder vindt u een lijst waarop u uw afspraken kunt bijhouden.

Intakegesprek Fysiotherapie

- Afspraak met:
- Datum/tijd:
- 0 Videoconsult via Mijn Antonius
- 0 Telefonisch consult. Wij bellen u. U hoeft dus **NIET** naar het ziekenhuis te komen.

De volgende afspraken worden op een later moment met u gemaakt:

Fietstest, afdeling Hartfunctie

- Datum:
- Tijd:
- Plaats:
  - Locatie Nieuwegein (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties/ziekenhuis-nieuwegein), poli 30
  - Locatie Utrecht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties/ziekenhuis-utrecht), route 56
  - Locatie Woerden (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties/locatie-woerden), poli 13

Gesprek met medisch maatschappelijk werker

- Afspraak met:
- Datum/tijd:
- Plaats:
  - Locatie Nieuwegein (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties/ziekenhuis-nieuwegein), poli 23
  - Locatie Utrecht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties/ziekenhuis-utrecht), route 9 (u meldt zich bij balie van Fysiotherapie)
  - Locatie Woerden (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties/locatie-woerden), tweede verdieping, tegenover de lift, rechts van het Stiltecentrum. U kunt in de wachtruimte plaatsnemen.

Gesprek met medisch psycholoog

- Afspraak met:
- Datum/tijd:
- Plaats:
  - Locatie Nieuwegein (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties/ziekenhuis-nieuwegein), poli 27
  - Locatie Utrecht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties/ziekenhuis-utrecht), route 38
  - Locatie Woerden (https://www.antoniusziekenhuis.nl/locaties/locatie-woerden), tweede verdieping, tegenover de lift, rechts van het Stiltecentrum. U kunt in de wachtruimte plaatsnemen.

Bent u verhinderd?

Zeg uw afspraak dan op tijd af via T 088 320 77 50 (tel:0883207750) of via uw Mijn Antonius account.

Meer informatie

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact op met onze afdeling Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280). Tijdens de trainingen kunt u ook altijd vragen stellen.

Andere websites

- Hartstichting (http://www.hartstichting.nl)
- Sport Utrecht (http://www.sportutrecht.nl)