Hartrevalidatie-programma

máxima mc

catharina
een santeon ziekenhuis

Uw cardioloog heeft u aangemeld voor het hartrevalidatie-programma een samenwerkingsverband tussen Máxima MC (MMC) en het Catharina Ziekenhuis. Dit programma start zo snel mogelijk na uw ontslag uit het ziekenhuis. Uw intakegesprek vindt plaats in MMC, locatie Eindhoven. In deze folder leest u wat het programma voor hartrevalidatie inhoudt.

Hartrevalidatie: voor wie?

Het hartrevalidatieprogramma is voor patiënten die, als gevolg van verkalking van één of meerdere kransslagaderen van het hart, een (dreigend) hartinfarct hebben gehad of een dotterprocedure en/of een open hart operatie hebben ondergaan.
Ook mensen die bekend zijn met andere hartproblematiek kunnen, op verwijzing van een cardioloog, deelnemen aan het hartrevalidatieprogramma.

Wat kan het hartrevalidatieprogramma voor u betekenen?

Het belangrijkste doel is dat u na de ziekenhuisopname of de behandeling op de polikliniek zo snel mogelijk weer in goede fysieke en mentale conditie komt, zodat u uw dagelijkse activiteiten weer kunt hervatten.
Daarnaast helpen we u om het risico op een nieuw hartprobleem zo klein mogelijk te houden. Afhankelijk van de doelen die u wilt bereiken, maken we samen met u een programma op maat. Zo is voor de ene persoon verbetering van de conditie het belangrijkste doel, terwijl voor iemand anders het overwinnen van angst of verminderen van stress een belangrijk doel kan zijn. Voor een leefstijlverandering is een gedragsverandering het meest effectief.

Multidisciplinaire aanpak

Het hartrevalidatieteam bestaat uit een cardioloog, een fysiotherapeut, een diëtiste, een psycholoog, een sportarts en een verpleegkundig specialist.
De verpleegkundig specialist is uw vaste begeleider (casemanager) tijdens uw hartrevalidatietraject. Bij vragen of problemen neemt u contact op met uw casemanager.
De volgende onderwerpen komen aan bod:

- voldoende lichaamsbeweging;
- gezonde voeding;
- andere risicofactoren zoals hoge bloeddruk of hoog cholesterol;
- sociale en emotionele gevolgen.

Onze aanpak is gebaseerd op de richtlijnen van de Nederlandse Hartstichting.

Hoe ziet hartrevalidatie eruit?

Voorbereiding

U krijgt op de verpleegafdeling een afspraak mee voor een intakegesprek hartrevalidatie.
Als voorbereiding op dit intakegesprek vragen wij u drie vragenlijsten in te vullen. Uw antwoorden op de vragen bepalen de revalidatiedoelen.
Deze vragenlijsten vult u thuis op papier in of digitaal via het patiëntenportaal MijnMMC van MMC. Meer informatie vindt u op www.mmc.nl/mijnmmc.

Intakegesprek in Máxima MC locatie Eindhoven/Veldhoven
U komt zo snel mogelijk na uw ontslag voor de eerste keer op de polikliniek hartrevalidatie route 041 in MMC locatie **Eindhoven**, of op de poli cardiologie route 207 in MMC locatie **Veldhoven.**

U kunt zich bij binnenkomst in het ziekenhuis aanmelden via een van de aanmeldzuilen bij de hoofdingang. U dient hiervoor een geldig legitimatiebewijs bij u te hebben.
Na uw registratie heeft u ook toegang tot uw digitale patiëntendossier 'Mijn MMC'.

Op de polikliniek heeft u een intakegesprek met de verpleegkundig specialist. Dit intakegesprek duurt 30 minuten.

Wilt u vóór dit intakegesprek de vragenlijsten invullen?
Na het intakegesprek ontvangt u een afspraak voor een inspanningstest. In een vervolgafspraak bespreken we de inspanningstest en stellen samen met u een behandelplan op. Als u wilt kunt u iemand meenemen naar dit gesprek.

Onderdelen hartrevalidatieprogramma
Het programma bestaat uit één of meer onderdelen:
- informatieprogramma
- beweegprogramma
- ontspanningsprogramma
- psychosociale begeleiding
- groeps- of individueel programma risicofactoren en leefstijl

Samen met u kijken we welke onderdelen van toepassing zijn. Alle programma's kunnen op zowel locatie Eindhoven als Veldhoven worden gevolgd.

<u>Informatieprogramma</u>
Via filmpjes die u per e-mail krijgt toegezonden geven vier specialisten informatie over het volgende:
- De cardioloog: medische achtergronden, risicofactoren van hartziekten, medicijnen en andere behandelingen (bijvoorbeeld dotterbehandeling of omleidingsoperaties).
- De sportarts: gezond bewegen.
- De psycholoog: gevolgen hart- en vaatziekten op uw gemoedstoestand en gedrag. Tevens de mogelijke psychische gevolgen voor de gezinsleden.
- De diëtist: gezonde eet- en drinkgewoonten.

<u>Beweegprogramma</u>
Het beweegprogramma staat onder begeleiding van de fysiotherapeut. De verpleegkundig specialist meldt u hiervoor aan.

Dit programma bestaat uit:
- verbetering lichamelijke conditie, beweeglijkheid en spierkracht
- opnieuw vertrouwen krijgen in uw lichaam
- het leren kennen van grenzen en eventuele beperkingen
- het ontwikkelen van een gezonde leefstijl
- indien van toepassing het werk hervatten

De trainingen worden gegeven in de oefenzaal van ParaMáx. U kunt hiervoor op beide locaties van MMC terecht. Fysiotherapie vindt 2x per week plaats in groepsverband en het aantal sessies kan per patiënt variëren. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke doelstellingen.

In overleg met uw casemanager kunnen trainingen afhankelijk van uw situatie ook op afstand in de thuissituatie plaats vinden. Uw casemanager zal dit tijdens het intakegesprek met u bespreken.

De fysiotherapeuten geven u bewegingstips en informatie over sporthervatting of andere activiteiten die u na afloop van het programma wilt gaan doen.
Wilt u na het beweegprogramma doorgaan met trainen? Kijk op www.hartenvaatgroep.nl of www.ehts.nl of informeer bij uw gemeente.

Psychosociale begeleiding (PEP)
Patiënten die psychosociale begeleiding nodig hebben, worden uitgenodigd voor een individueel oriënterend gesprek bij de psycholoog. Het intakegesprek heeft als doel te beoordelen welke behandeling het best bij u past, bijvoorbeeld het Psycho-Educatieve-Preventie (PEP) programma. Dit bestaat uit aandacht voor uw emotionele herstel en het op een verantwoorde manier omgaan met uw hartziekte.

Het PEP-programma bestaat uit 5 (digitale) groepsbijeenkomsten met telefonische nazorg. U volgt een algemeen deel en een deel in een aparte groep, waarbij u tevoren kiest voor het onderwerp stressmanagement of veranderen van voedingspatroon. U neemt actief deel om te komen tot het veranderen van gedrag. Niets is zo moeilijk als veranderen van gedrag. Daarom is er ook uitgebreid aandacht om niet terug te vallen in oude gedragspatronen.
De groepen bestaan uit 8 -10 personen. Ook de partner is welkom.

Individueel programma risicofactoren en leefstijl
Bij deze programma's kunt u denken aan een stoppen met roken programma, of aan individuele begeleiding van een diëtiste om gezonder te eten of af te vallen.

Multidisciplinair overleg
Wekelijks vindt er overleg plaats tussen alle betrokken zorgverleners. Uw vorderingen worden hierin besproken.

Evaluatie
Aan het eind van uw revalidatie vindt er een evaluatiegesprek plaats met de verpleegkundig specialist. Vooraf wordt opnieuw een vragenlijst ingevuld om een beeld te krijgen van het fysiek en mentale herstel. Indien noodzakelijk vindt er opnieuw een inspanningstest plaats. Tijdens dit evaluatiegesprek wordt bekeken of uw doelstellingen behaald zijn en of de revalidatie beëindigd kan worden. Uw huisarts en cardioloog krijgen na afloop een verslag over het verloop van het programma.

Informatiefilmpjes hartrevalidatie

Het is niet altijd gewenst of mogelijk om meteen na uw ingreep of incident te starten met hartrevalidatie. Omdat u vast nu al veel vragen heeft hebben wij ter voorbereiding op uw hartrevalidatieprogramma vier video's samengesteld. Uw casemanager (verpleegkundig specialist hartrevalidatie), sportarts, medisch psycholoog en diëtist vertellen u in deze video's meer over uw aandoening, het revalidatietraject en wat u zelf kunt doen.

Heeft u nog vragen? Schrijf ze op en hou ze bij de hand bij uw consult met uw casemanager hartrevalidatie of stel dringende vragen vast aan uw eigen cardioloog.

De informatiefilmpjes kunt u bekijken op: www.mmc.nl/hartlongrevalidatie/hartrevalidatieprogramma of scan de QR-code.

Heeft u vragen?

Neem dan tijdens kantooruren contact op met polikliniek Hartrevalidatie, telefoonnummer (040) 888 8220.

Belangrijk:

- **Bij klachten van pijn op de borst neemt u contact op met de polikliniek cardiologie van uw eigen ziekenhuis.**
- **Voor spoedgevallen belt u alarmnummer 112.**

Samenvattend

- Het hartrevalidatieprogramma helpt u na uw opname uw gezondheidstoestand te verbeteren
- Het hartrevalidatieprogramma vindt plaats in MMC
- Bij vragen of problemen neemt u contact op met uw casemanager (verpleegkundig specialist)
- Ook vindt u informatie op www.mmc.nl of www.catharinaziekenhuis.nl

© MMC.020.236_08_26

Máxima MC
www.mmc.nl

Locatie Eindhoven:
Ds. Th. Fliednerstraat 1
Postbus 90 052
5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:
De Run 4600
Postbus 7777
5500 MB Veldhoven

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.