

Poliklinische hartfalenrevalidatie

(Bij elke afspraak in het ziekenhuis
uw medicijnlijst meenemen!)



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Deze brochure behoort toe aan:

naam:

De cardioloog heeft u verwezen naar de poliklinische hartfalenrevalidatie van het Ommelander Ziekenhuis Groningen.

Poliklinische behandelingen vinden overdag plaats op vooraf afgesproken tijden in de polikliniek van ons ziekenhuis.

In deze brochure vindt u meer informatie en ook een overzicht van de afspraken.

Wat is hartfalenrevalidatie?

Is de pompfunctie van uw hart dusdanig verminderd dat u daarvan beperkingen ondervindt? Dan kan de cardioloog u verwijzen naar de poliklinische hartfalenrevalidatie.

De cardioloog heeft u bij de hartfalenverpleegkundige aangemeld, waar u waarschijnlijk al een aantal keren bent geweest.

Wanneer u voldoende bent ingesteld op de medicatie kunt u beginnen met de hartfalenrevalidatie. De hartfalenverpleegkundige bespreekt dit met u.

Tijdens de hartfalenrevalidatie zijn verschillende zorgverleners bij uw behandeling betrokken, namelijk

- een cardioloog;
- een hartfalenverpleegkundige;
- een fysiotherapeut;
- een diëtist;
- een hartfunctielaborant.

Een maatschappelijk werker is op afroep beschikbaar.

Gezamenlijk zullen zij in overleg met u de revalidatie verzorgen.

Het doel van de hartfalenrevalidatie is dat u zo goed mogelijk leert omgaan met uw beperkingen ten gevolge van uw hartaandoening.

U krijgt een training die gericht is op verbetering van uw kracht en conditie, waarbij u ook ervaart wat uw grenzen zijn.

Daarnaast kijken we hoe u uw dagelijkse activiteiten kunt uitvoeren zonder uw hart daarbij te veel te belasten.

Verder krijgt u informatie over uw hartaandoening. Ook begeleiden we u om weer zo optimaal mogelijk te functioneren op lichamelijk, psychisch en sociaal gebied.

Wat moet u meenemen als u komt revalideren?

Het is de bedoeling dat u dit boekje meeneemt, wanneer u naar de cardioloog, de functieafdeling, de hartfalenverpleegkundige en de hartfalenrevalidatie-training gaat.

Op deze manier is iedereen op de hoogte van uw afspraken.

Neemt u ook altijd een geldig identiteitsbewijs en medicijnkaart mee.

Verder raden we u aan om gemakkelijk zittende kleding aan te trekken.

Het revalideren gebeurt op 2 vaste tijdstippen in de week en duurt een uur. Bij de intake van de fysiotherapeut hoort u op welke tijden uw revalidatie is.

Uw partner is ook van harte welkom bij de trainingen.

In het vervolg van deze brochure kunt u meer lezen over de verschillende programmaonderdelen van de hartfalenrevalidatie. Bij een aantal van deze onderdelen verwachten we u in het ziekenhuis. Dit staat hier dan bij genoemd.

Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de poliklinische hartfalenrevalidatie. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Of ontstaan er tijdens uw revalidatieperiode vragen over de revalidatie? Aarzel dan niet om deze te stellen.

U kunt bellen naar onze afdeling Fysiotherapie, via het algemene telefoonnummer van ons ziekenhuis: 088 - 066 1000.

Achterin deze brochure is ook ruimte om uw vragen op te schrijven. U kunt deze dan meenemen naar uw volgende afspraak.

Bent u onverwacht verhinderd om op een in deze brochure genoteerde datum en/of tijd naar ons ziekenhuis te komen voor een afspraak? Wij verzoeken u dit dan door te geven aan de betreffende afdeling. Dit kan via het algemene nummer 088 - 566 2000. U kunt vragen naar de desbetreffende afdeling.

Hartfalenverpleegkundige

Ook tijdens de hartfalenrevalidatie ondersteunen de hartfalenverpleegkundigen u in het naleven van de leefregels, passend bij hartfalen. Ook zullen zij de medicatie zo optimaal mogelijk instellen. Daarnaast geven zij u praktische informatie, waarmee u in uw dagelijks leven ondersteund kunt worden.

Tijdens de controleafspraken is er ruimschoots gelegenheid voor eventuele vragen.

Bij klachten of vragen tussentijds kunt u ook contact opnemen met de hartfalenverpleegkundige.

Onderdeel: Hartfalenverpleegkundige
Afdeling: Polikliniek Cardiologie
Telefoon: 088 - 066 1000

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Ergometrie (fietstest)

De hartfalenrevalidatie begint met een ergometrie (ook wel fietstest genoemd) op onze Functieafdeling.

Een hartfunctielaborant voert de ergometrie uit.

- **doel van het onderzoek**

Het meten en registreren van de werking van het hart tijdens en na inspanning en bepaling van uw inspanningsvermogen.

- **voorbereiding**

We raden u aan gemakkelijk zittende kleding aan te trekken.



U kunt vooraf eten en drinken zoals u gewend bent. Een zware maaltijd kort voor het onderzoek is echter niet aan te bevelen.

- **het onderzoek**

Op de afgesproken dag en tijd komt u naar ons ziekenhuis. Nadat u zich heeft aangemeld bij de aanmeldzuil, kunt u plaatsnemen in de wachtruimte.

De hartfunctielaborant die het onderzoek uitvoert, komt u halen en brengt u naar de onderzoekkamer. Daar wordt u gevraagd uw bovenlichaam te ontbloten. Vervolgens krijgt u een aantal zuignapjes (ECG elektroden) op uw borst geplaatst. Uw bovenlichaam blijft tijdens het onderzoek ontbloot. Tijdens het onderzoek krijgt u een band om uw arm, waarmee de bloeddruk wordt gemeten.

De inspanning levert u door te fietsen op een hometrainer of door te lopen op een lopende band. U zult merken dat tijdens het onderzoek het fietsen of lopen zwaarder zal gaan. De belasting gaat elke minuut omhoog totdat u niet meer verder kunt fietsen of lopen.

Het onderzoek duurt ongeveer 30 minuten.

- **na het onderzoek**

Er bestaat een mogelijkheid na afloop van het onderzoek te douchen. Handdoeken zijn aanwezig.

U kunt op eigen gelegenheid weer naar huis.

- **bijzonderheden**

Overlegt u met de aanwezige hartfunctielaborant of het mogelijk is, dat uw partner of begeleider bij het onderzoek aanwezig is.

De uitslag van het onderzoek krijgt u van uw specialist of huisarts.

- **vragen**

Wanneer u nog vragen hebt, dan kunt u zich wenden tot uw behandelend arts of tot de Functieafdeling. Ook kunt u tijdens het onderzoek vragen stellen aan de aanwezige hartfunctielaborant.

Onderdeel:	Ergometrie
Afdeling:	Functieafdeling
Telefoon:	088 - 066 1000
Bereikbaar:	werkdagen tussen 08.15 en 16.30 uur
Datum: Tijd:uur

Fysiotherapie

Tijdens de hartfalenrevalidatie komt u gedurende 3 maanden 2x per week naar de afdeling Fysiotherapie in Old Wolde (Blijhamsterstraat 45 Winschoten). Een fysiotherapeut begeleidt u tijdens uw trainingen. Uw partner is tijdens de revalidatie ook van harte welkom.

Tijdens uw eerste bezoek heeft de behandelend fysiotherapeut een intakegesprek met u. Hierin bespreekt u samen uw hartaandoening, hoe het met u gaat en wat uw doelen voor de revalidatie zijn. Ook geeft de fysiotherapeut u uitleg over de hartfalenrevalidatie.

Naar aanleiding van de fietstest die u op de functieafdeling hebt gedaan en de doelen die u bij het intakegesprek hebt aangegeven, maakt de fysiotherapeut een trainingsprogramma. Dit schema is dus voor iedereen anders.

De hartfalenrevalidatie-training duurt ongeveer een uur. Het kan zijn dat tegelijk met u ook andere patiënten aanwezig zijn voor een hartfalenrevalidatie-training.

U begint de training met fietsen op een hometrainer. We meten daarbij regelmatig uw hartslag en bloeddruk.

Daarna doet u oefeningen in de sportzaal om uw spierkracht en conditie te verbeteren. Daarbij maken wij gebruik van apparatuur voor krachttraining, een loopband, een roeiapparaat of spelmateriaal.

Door middel van de oefeningen proberen we activiteiten na te bootsen die u in het dagelijks leven ook tegenkomt en waar u moeite mee hebt. Het doel hiervan is dat de activiteiten van het dagelijks leven u beter afgaan en dat u ze langer kunt volhouden.

Soms kiezen we voor spelvormen, waaraan alle aanwezige patiënten deelnemen.

Ook zal tijdens de revalidatie blijken welke activiteiten teveel belasting van het hart vragen. Misschien betekent dit voor u dat u deze zult moeten vermijden. Dit kan gevolgen hebben voor uw werk of andere dagelijkse taken. Samen met u wordt dan gekeken of er alternatieven zijn die minder belastend zijn.

De afdeling Fysiotherapie houdt een dossier bij waarin uw vorderingen worden bijgehouden. In dit dossier wordt ook uw bloeddruk en uw hartslag genoteerd en wordt opgeschreven waaruit de training bestond. Het dossier met deze gegevens is bij de cardioloog als u voor controle komt, zodat hij ook weet hoe de revalidatie is verlopen.

Onderdeel: Optimaliseren conditie en belastbaarheid
Afdeling: Fysiotherapie
Telefoon: 088 - 566 2369 (ook voor annuleren afspraken)
Bereikbaar: werkdagen tussen 08.15 en 16.30 uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

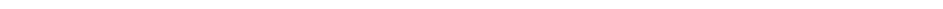
Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur



Maatschappelijk Werk

Ook de afdeling Maatschappelijk Werk van ons ziekenhuis maakt deel uit van het hartfalenrevalidatieteam. Of deze afdeling ook betrokken zal zijn bij uw revalidatieprogramma, is afhankelijk van uw behoefte.

- **individuele afspraak**

Mocht u een uitnodiging ontvangen van deze afdeling, dan staat in het eerste gesprek uw specifieke situatie centraal. Er is dan vooral aandacht voor de betekenis, uw beleving en uw vragen rondom de hartaandoening in uw dagelijkse situatie. Verder wordt er aandacht besteed aan het zo goed mogelijk leren omgaan met de beperkingen die u ondervindt als gevolg van het hartfalen.

Uw (eventuele) partner is natuurlijk van harte uitgenodigd om bij het gesprek met de maatschappelijk werker aanwezig te zijn.

Er kan samen met u besloten worden om 1 of meer vervolggesprekken met de maatschappelijk werker te hebben.

Onderdeel:	Wat betekent de hartaandoening voor u
Afdeling:	Maatschappelijk werk
Telefoon:	088 - 066 1000
Bereikbaar:	werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Afspraak: Tijd:uur

Diëtetiek

Ook de afdeling Diëtetiek van ons ziekenhuis maakt deel uit van het hartfalenrevalidatieteam.

- **individuele afspraak**

Daarnaast is het mogelijk om een individuele afspraak bij de diëtist te maken. Dit gebeurt in overleg met en na een verwijzing door uw cardioloog.

Onderdeel:	Gesprek met diëtist
Afdeling:	Diëtetiek
Telefoon:	088 - 066 1000
Afspraak: Tijduur
 Tijduur
 Tijduur

Cardioloog

U zult gedurende langere tijd onder controle blijven van de cardioloog. Als er bijzonderheden zijn tijdens de revalidatieperiode kan de hartfalenverpleegkundige overleggen met de cardioloog.

Onderdeel:	Gesprek cardioloog
Plaats:	Polikliniek Cardiologie
Telefoon:	088 - 066 1000
Datum: Tijd:uur
 Tijd:uur
 Tijd:uur

Na de revalidatie

Het is verstandig om ook na de revalidatie in beweging te blijven. Al tijdens de revalidatie spreken we met u over het oppakken van activiteiten.

Indien het na afloop van de revalidatie gewenst is om wat extra lichaamsbeweging te krijgen, kunnen we samen met u bekijken wat voor u een goede manier is om in beweging te blijven.

De fysiotherapeuten en de hartfalenverpleegkundigen kennen de adressen waar u op een verantwoorde manier onder begeleiding kunt sporten.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (06-22) CAR 374