



máxima
medisch centrum



Hartrevalidatieprogramma

Uw cardioloog heeft u aangemeld voor het hartrevalidatieprogramma van Flow, een samenwerkingsverband tussen Máxima Medisch Centrum en het Catharina Ziekenhuis. Dit programma start één tot twee weken na uw ontslag uit het ziekenhuis. Uw intakegesprek vindt plaats in Máxima Medisch Centrum, 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?

Vorbereiding

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 Máxima Medisch Centrum. Meer informatie vindt u op <http://www.mmc.nl/mijnmmc>.

Intakegesprek in MMC locatie Eindhoven

Eén tot twee weken na ontslag komt u voor de eerste keer op de hartrevalidatie (polikliniek cardiologie route 041) in Máxima Medisch Centrum (MMC) locatie **Eindhoven**.

Heeft u nog geen servicepas van het MMC? Neem dan een geldig legitimatiebewijs en uw zorgpas mee voor registratie.

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 vervolgspraak 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;
- 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.

Informatieprogramma

Op één middag bespreken vier specialisten het volgende:

- De cardioloog: medische achtergronden, risicofactoren van hartziekten, medicijnen en andere behandelingen (bijvoorbeeld dotterbehandeling of omleidingsoperaties).
- 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.
- De sportarts: gezond bewegen.

Beweegprogramma

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.

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 bij op www.hartenvaatgroep.nl of www.ehts.nl of informeer bij uw gemeente.

Ontspanningsprogramma

Ook dit programma wordt begeleidt door de fysiotherapeut.

Het bestaat uit:

- bewustwording van spanning;
- verminderen van de spanning die u voelt.

U krijgt uitleg over spanning en ontspanning en doet hier ervaring bij op. U maakt in 2 sessies kennis met het ontspanningsprogramma. Heeft u baat bij de sessies, dan worden deze voortgezet met 2 tot 4 sessies van 1 uur. De sessies worden gegeven in groepsverband.

Bij onvoldoende resultaat kan u worden doorverwezen voor individuele ontspanningsinstructie.

Psychosociale begeleiding (PEP)

Patiënten die psychosociale begeleiding nodig hebben, worden aangemeld voor het Psycho-Educatieve-Preventie (PEP) programma. Dit bestaat uit aandacht voor uw emotionele herstel en het op een verantwoorde manier omgaan met uw hartziekte.

Voor dit PEP-programma krijgt u een intakegesprek bij de afdeling medische psychologie. Eventueel wordt er een individuele behandeling gestart.

Het PEP-programma bestaat uit 5 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

Drie keer per maand 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.

Contact

Bij vragen of problemen neemt u contact op met uw

casemanager, via de polikliniek cardiologie,
telefoonnummer (040) 888 82 00.

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 Máxima Medisch Centrum.
- Bij vragen of problemen neemt u contact op met uw casemanager (verpleegkundig specialist).
- Ook vindt u informatie op www.mmc.nl, flow.mmc.nl, www.catharinaziekenhuis.nl.



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

Locatie Veldhoven:
de Run 4600
Postbus 7777
5500 MB Veldhoven

flow.mmc.nl
www.mmc.nl

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.