

Het doormaken van een hartziekte is een zeer ingrijpende gebeurtenis. Voor betrokkenen ontstaat er toch veelal een nieuwe situatie, waarbij gevoelens van angst en onzekerheid naar voren komen. Vragen als "hoe erg is mijn situatie?", "wat kan en mag ik nog"?, zijn hierbij heel begrijpelijk. Zowel uzelf als de mensen in uw omgeving hebben dan ook veel tijd en energie nodig om deze gebeurtenis te verwerken.

Om uw herstel te bevorderen is er in ons ziekenhuis een hartrevalidatieprogramma. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis of vlak erna wordt samen met u een gepast revalidatieprogramma samengesteld. U en eventueel uw partner kunnen dit revalidatieprogramma in het ziekenhuis volgen.

Een team van medewerkers is er om u op alle gebieden tijdens dit programma te begeleiden. Het team bestaat uit cardiologen, psychologen, fysiotherapeuten, diëtisten en verpleegkundigen.

Afspraak verpleegkundig spreekuur

Tijdens uw verblijf of binnen twee weken na uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een afspraak voor het verpleegkundig spreekuur op het hart- & vaatcentrum. In dit gesprek heeft u, eventueel samen met uw partner of familielid, de gelegenheid om vragen te stellen en krijgt u informatie over de risicofactoren van hart- en vaatziekten. Hierbij krijgt u uitleg over de hartziekte en medicatie.

Wat bieden wij?

Ongeveer twee tot zes weken na uw ontslag uit het ziekenhuis start u met revalideren. Dit hangt af van de oorzaak, ingreep en/of behandeling die u heeft gehad. Het programma bestaat uit verschillende onderdelen, modules genoemd.

U kunt onder begeleiding uw conditie verbeteren, anderzijds kunt u informatiesessies volgen. Tijdens deze sessies leert u om te gaan met andere leefregels, zoals: het leren omgaan met medicijnen, stoppen met roken, gezonde voeding, omgaan met spanningen en emoties. Wij zijn er om u te helpen, een antwoord te vinden op vragen die u bezighouden. De programma's starten ongeveer 4 tot 6 weken na ontslag.

Wat verwachten wij?

We verwachten van u dat u inzet toont en gemotiveerd bent.

De modules

- **De FIT module** bestaat uit sport, spel en ontspanning. U gaat in een kleine groep aan uw conditie werken onder begeleiding van fysiotherapeuten. Meestal vindt dit drie keer per week plaats op maandag, woensdag en vrijdag. Het duurt een uur en u start tussen 08.00 uur en 08.30 uur. Voor de senioren is er een middaggroep op dinsdag- en vrijdagmiddag. Dit vindt plaats in het Fysio Centrum Zaanland in het Zaan Medisch Centrum, **telefoonnummer: 075 650 2238**.
- **De INFO module** bestaat uit drie informatieve bijeenkomsten in groepsverband waar u samen met uw partner informatie krijgt en vragen kunt stellen.
 - o De cardioloog vertelt over alles wat met de hartziekte en/of atherosclerose (kransslagadervervetting) te maken heeft.
 - o De psycholoog geeft uitleg over psychologische processen die het genezingsproces of terugkeer naar de oude situatie in de weg staan. De psycholoog gaat ook in op angst en stress en hoe hiermee om te gaan.
 - o De diëtist geeft uitleg over gezonde voeding en wat vooral belangrijk is bij atherosclerose.

De Info module bestaat uit 3 bijeenkomsten en wordt gegeven op dinsdagmiddag van 15.45 tot 17.15 uur. U krijgt hiervoor afspraken mee op het verpleegkundig spreekuur. U kunt deze met uw partner (of familielid) volgen.

- **De leefstijlmodule** (Psycho Educatieve Preventie) is gericht op het onder controle krijgen van stress en angst en het handhaven van een gezonde leefwijze (zoals niet roken en een gezond voedingspatroon). Dit vindt plaats in groepen van maximaal 10 personen. Het bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur op de donderdagmiddag, van 14.00 tot 16.00 uur op de afdeling Somatiek en Psyche. In deze bijeenkomsten is er de gelegenheid de persoonlijke doelen, valkuilen, struikelblokken en blokkades te bespreken en gezamenlijk op zoek te gaan naar mogelijkheden tot verandering. Afdeling Somatiek en Psyche, **telefoonnummer: 075 650 2440**

Individuele begeleiding

Afhankelijk van uw situatie kunt u doorverwezen worden naar de diëtist, psycholoog of geestelijk verzorger.

Verhinderd?

Bent u verhinderd, neem dan contact op met de hartrevalidatieverpleegkundigen.

Vragen

U kunt met uw vragen terecht op telefoonnummer: 075 650 7295 of via e-mail: hartrevalidatie@zaansmc.nl

Tips

Ook kunt u de website van de hartstichting raadplegen: www.hartstichting.nl