REVANT
MEDISCH SPECIALISTISCHE REVALIDATIE

Neurologische revalidatie
Hartrevalidatie
Revalidatie bij complex chronisch longfalen
Oncologische revalidatie
Kind- en jeugdrevalidatie
Revalidatie bij pijn en gewrichtsaandoeningen
Arm-, hand- en polsrevalidatie
Revalidatie na amputatie
Traumarevalidatie

Uw leven kan ingrijpend veranderen door een ziekte, (niet) aangeboren aandoening of ongeval. Dagelijkse activiteiten zoals lopen, werken, sporten, eten en zelfverzorging zijn dan niet meer vanzelfsprekend. Revant medisch specialistische revalidatie kan u helpen om de draad van uw leven zo goed mogelijk weer op te pakken.

Revant, de kracht tot ontwikkeling!

Inhoudsopgave

Revalideren bij Revant **4**

Het revalidatieprogramma **5**
Hartincidenten 6
Chronisch hartfalen 8

Tot slot **11**

Ervaringen delen **11**

Deze brochure dient ter aanvulling op de brochures 'Revalideren bij Revant' en '(Poli)klinisch revalideren | praktische informatie'.

Revalideren bij Revant

Hartrevalidatie is er voor iedereen met hartproblemen. U komt hiervoor in aanmerking als u een hartincident heeft doorgemaakt, een chronische hartaandoening heeft of als een eerder geconstateerde hartaandoening u nu (weer) lichamelijke of psychische klachten geeft. Gelukkig hoeft u er niet alleen voor te staan en kan een traject bij Revant een volgende stap zijn.

Het hartrevalidatieprogramma bij Revant richt zich op het verbeteren en op peil houden van uw lichamelijke conditie. Samen streven we naar een gezonde leefstijl zodat u uw leven zo goed en zelfstandig mogelijk kunt hervatten. Ook begeleiden wij u op zowel psychisch als sociaal vlak en informeren wij u over de medische en maatschappelijke gevolgen. De behandelingen vinden plaats in groepen. De deelnemers ervaren het contact met mede-revalidanten als een toegevoegde waarde.

U kunt bij ons terecht nadat u bent doorverwezen door de huisarts, cardioloog, bedrijfsarts of andere specialist. Een team van ervaren specialisten staat voor u klaar. Na het intakegesprek start het programma.

Het revalidatieprogramma

Bij aanvang van de revalidatie krijgt u een gesprek met de hartverpleegkundige, arts hartrevalidatie, revalidatiearts of de physician assistant (PA) en wordt u voorafgaand gevraagd een vragenlijst in te vullen. Er volgt een looptest om uw belastbaarheid vast te stellen.

Het behandelteam voor hartrevalidatie kan bestaan uit de revalidatiearts/algemeen arts revalidatiegeneeskunde, een physician assistant (PA), een cardioloog, een bewegingsagoog, een diëtist, een ergotherapeut, een fysiotherapeut, een hartverpleegkundige, een maatschappelijk werker en een psycholoog. Samen zorgen zij er voor dat alle lichamelijke, sociale en psychische aspecten van uw herstel aan de orde komen. Deskundige professionals die elkaar aanvullen en versterken vanuit verschillende invalshoeken. Uw behandelresultaten worden regelmatig met het hele team en de revalidatiearts besproken. Samen met u stemmen we af welk programma het beste bij u past: een ‘behandeling op maat’.

Om zoveel mogelijk aan te sluiten bij uw persoonlijke situatie en doelen maken we onderscheid tussen hartincidenten en chronisch hartfalen (zie pag 8). Op basis van niveau, belastbaarheid en uw persoonlijke doelstelling volgt u een of meerdere revalidatieprogramma’s (modules). Standaard volgt iedereen de module Beweging en Informatie.

Hartincidenten
Onder hartincidenten verstaan we hartproblemen zoals angina pectoris (pijn op de borst), ritmestoornissen of aangeboren hartaandoeningen. Onder hartincidenten vallen ook hartinfarcten, dotterbehandelingen, omleidings- en hartklep-operaties en harttransplantaties. Daarnaast is er ook sprake van een hartincident als er een ICD of pacemaker is geplaatst of als reanimatie heeft plaatsgevonden.

Het revalidatieprogramma duurt 8 tot 12 weken, soms volstaat een korter programma, soms wordt verlenging geadviseerd. Hiervoor is het belangrijk dat u tenminste twee dagdelen per week beschikbaar bent. Is dat niet mogelijk dan overleggen we met u of het starten van de behandeling zinvol en haalbaar is.

We werken met vaste modules zoals:
- Informatie
- Beweging

Daarnaast kunnen er in uw programma aanvullende modules opgenomen worden zoals:
- Leestijl
- Ontspanning
- Individuele begeleiding

Module Informatie
Tijdens vier groepsbijeenkomsten informeert de arts, diëtist, psycholoog, maatschappelijk werker u over de gevolgen van uw hartaandoening en eventuele risicofactoren. U krijgt informatie over verschillende aspecten rondom hart- en vaatziekten, advies voor een gezonde leefwijze en u kunt

ervaringen uitwisselen. We adviseren u deze module samen met uw partner/naaste te volgen.

Module Beweging
Dit is een groepsprogramma met cardiotraining, sport-, spel- en fitnessactiviteiten, onder begeleiding van een fysiotherapeut en/of bewegingsagoog en een verpleegkundige. Het is gericht op de verbetering van uw conditie, ontspanning en het hervinden van het vertrouwen in uw lichaam. Door middel van lichamelijke inspanning leert u omgaan met uw aandoening.

Module Leefstijl
Deze module besteedt extra aandacht aan het leren omgaan met een hartaandoening.

Onderwerpen die tijdens de vier bijeenkomsten aan bod komen zijn:
- bewustwording van eigen stressreacties, emoties, gedachten en gedrag;
- hulp bij leefstijlaanpassing (stresshantering, dagelijkse activiteiten, werkhervatting, assertiviteit, perfectionisme, stoppen met roken);
- vergroten van inzicht. Wat is de invloed van uw hartziekte op relaties in het gezin en daarbuiten?

Module Ontspanning
Deze module gaat dieper in op het lichamelijk en geestelijk tot rust komen. In deze module leert u uzelf te ontspannen en dit zelfstandig toe te passen.

Individuele begeleiding
Als trainen in een groep niet lukt dan kijken we of extra begeleiding van een psycholoog, maatschappelijk werker, fysiotherapeut, ergotherapeut of diëtist iets voor u kan zijn. Dit kunt u op ieder moment tijdens het traject bespreken met een van de behandelaren.

Chronisch hartfalen
Hartfalen is een ernstige, chronische (meestal niet te genezen) aandoening. Bij hartfalen is de pompfunctie van het hart verminderd door een aandoening aan de hartspier. Hierdoor wordt het bloed minder goed rondgepompt en heeft u een verminderde conditie en een minder goed uithoudingsvermogen. Kleine dingen als een trap oplopen of een fietstochtje kunnen al uitputtend zijn. Kortom, in het dagelijks leven bent u beperkt in tal van activiteiten.

Het revalidatieprogramma duurt tot 15 weken, waarbij u 2 à 3 maal per week het revalidatiecentrum bezoekt. Hiervoor is het belangrijk dat u tenminste twee dagdelen per week beschikbaar bent. Is dat niet mogelijk dan overleggen we met u of het starten van de behandeling zinvol en haalbaar is.

Het revalidatieprogramma is opgebouwd uit de volgende modules:
- Informatie
- Beweging
- Leefstijl

Module Informatie
Tijdens een aantal groepsbijeenkomsten informeert de cardioloog, de psycholoog, de diëtiste en de ergotherapeut u over de gevolgen van het chronisch hartfalen. Wij adviseren u deze bijeenkomsten samen met uw partner of een van uw naasten te volgen.

Module Beweging
Dit is een groepsprogramma met cardiotraining, sport-, spel- en fitnessactiviteiten. Het is gericht op verbetering van uw conditie, het leren luisteren naar de signalen die uw lichaam geeft ten aanzien van vermoeidheid en het herstellen van het vertrouwen in uw lichaam.
Uw traint onder begeleiding van een fysiotherapeut en/of een verpleegkundige. De fysieke training vindt in principe 2 à 3 x per week plaats.

Module Leefstijl
De leefstijlmodule bestaat uit 4 bijeenkomsten, begeleidt door de maatschappelijk werker. Ook hierbij is uw partner of naaste van harte welkom. U krijgt informatie en kan met andere revalidanten van gedachten wisselen over:
- hoe u uw chronisch hartfalen kunt verwerken;
- hoe u omgaat met uw vermoeidheid;
- hoe uw omgeving omgaat met uw aandoening;
- hoe u omgaat met een veranderende toekomst.

Individuele begeleiding
Er kan individuele behandeling geadviseerd worden waarbij u extra begeleiding kunt krijgen van een psycholoog, maatschappelijk werker, fysiotherapeut, diëtist of ergotherapeut. Als trainen in een groep niet lukt, dan kijken we of een individueel traject iets voor u kan zijn.

Afronden revalidatie
Voorafgaande het einde van het revalidatietraject vinden er afrondende gesprekken plaats en worden er vragenlijsten ingevuld. We kijken samen met u of uw persoonlijke doelen zijn behaald.

Er zijn ruim 250 sportorganisaties aangesloten bij 'De Hart & Vaatgroep'. Deze verenigingen bieden sport- en beweegactiviteiten onder deskundige begeleiding (www.beweegzoeker.nl). Er zijn waarschijnlijk meer sportorganisaties bij u in de buurt actief. Vindt u deze niet terug in de beweegzoeker, dan zijn zij niet aangesloten bij De Hart & Vaatgroep. Dit wil echter niet zeggen dat ze geen geschikte keuze voor u kunnen zijn.

Tot een jaar na het beëindigen van uw revalidatie kunt u contact opnemen met de hartverpleegkundigen of met de physician assistant (PA) met vragen die betrekking hebben op het door u gevolgde hartrevalidatietraject.

Tot slot

Na elk revalidatietraject doen we onderzoek naar de effectiviteit van de behandeling. Hieruit komt naar voren dat mensen na revalidatie bij Revant weer actiever gaan deelnemen aan sociale en maatschappelijke activiteiten zoals werk, sport en hobby's.

We hopen dat u na het lezen van deze brochure een goede indruk heeft gekregen van revalideren bij Revant. Heeft u desondanks nog vragen? Schroom niet om ze ons te stellen. Wij wensen u een goede tijd toe en hopen dat uw revalidatie bij **Revant medisch specialistische revalidatie** aan uw verwachtingen zal voldoen.

Ervaringen delen
Helpt u anderen de juiste keuze te maken? Deel uw ervaring op Zorgkaart Nederland (www.zorgkaartnederland.nl).
Mist u informatie of heeft u tips om deze brochure te verbeteren? Wij horen het graag via: communicatie@revant.nl.

Revant medisch specialistische revalidatie

Breda |
revalidatiecentrum
Brabantlaan 1
4817 JW Breda

Goes |
revalidatiecentrum Lindenhof
‘s-Gravenpolderseweg 114a
4462 RA Goes

Terneuzen |
revalidatiecentrum De Wielingen
Vlietstraat 8
4535 HA Terneuzen

Breda |
centrum complex chronisch longfalen
Brabantlaan 1
4817 JW Breda

Goes |
kinderrevalidatie Reigerbos
Schubertlaan 21
4462 KA Goes

0800-0048
www.revant.nl

© Revant medisch specialistische revalidatie, augustus 2019