RELVANT
MEDISCH SPECIALISTISCHE REVALIDATIE

Neurologische revalidatie

Hartrevalidatie

Revalidatie bij complex chronische longaandoeningen

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, 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, kracht tot ontwikkeling.

Inhoudsopgave

Revalideren bij Revant 4

Het revalidatieprogramma 5
Hartincidenten 6
Hartrevalidatie compact 7
Hartrevalidatie basis 8
Hartrevalidatie aanvullend 9
Hartrevalidatie bij (chronisch) hartfalen 10
Hartrevalidatie individueel 12

Revalidatieprogramma locatie de Wielingen I Terneuzen 13
Intakegesprek 13
Onderzoeksfase 13
Programma 13
Revalidatiedagen 14

Afronden revalidatie 15

Tot slot 16
Ervaringen delen en zorg vergelijken 16

Deze brochure dient ter aanvulling op de brochures 'Revalideren bij Revant' en 'Poliklinisch revalideren | praktische informatie'

Revalideren bij Revant

Hartrevalidatie is er voor iedereen met hartproblemen. U kunt meedoen als u een hartprobleem heeft gehad, een (chronische) hartaandoening hebt of als een eerdere hartaandoening nu weer lichamelijke of psychische klachten geeft. Gelukkig staat u er niet alleen voor, een traject bij Revant kan een goede volgende stap zijn.

Het hartrevalidatieprogramma bij Revant richt zich op het verbeteren en behouden van uw lichamelijke conditie. Samen werken we aan een gezonde leefstijl, zodat u uw leven zo goed en zelfstandig mogelijk kunt hervatten. We bieden ook begeleiding op psychisch en sociaal vlak en geven informatie over de medische en maatschappelijke gevolgen. De behandelingen vinden plaats in groepen. Veel deelnemers vinden het contact met andere mederevalidanten waardevol. Als het voor u beter is, kunnen we u ook één op één begeleiden.

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.

Het revalidatieprogramma

Het behandelteam voor hartrevalidatie kan bestaan uit de revalidatiearts, een physician assistant (PA), cardioloog, diëtist, ergotherapeut, fysiotherapeut, hartverpleegkundige, maatschappelijk werker en een psycholoog.

Samen zorgen zij ervoor dat alle aspecten van uw herstel, zoals lichamelijk, sociaal en psychisch, worden behandeld. Deskundige professionals werken samen en ondersteunen elkaar vanuit verschillende hoeken. Uw behandelresultaten worden regelmatig besproken met het hele team en de revalidatiearts.

Het hartrevalidatieprogramma bij revalidatiecentrum De Wielingen in Terneuzen wijkt af van het standaard hartrevalidatie-programma van Revant dat in dit hoofdstuk wordt beschreven. U vindt een beschrijving van het programma in Terneuzen op pagina 13.

Aan het begin van de revalidatie krijgt u een gesprek met de hartverpleegkundige, revalidatiearts of de physician assistant (PA). We vragen u om vóór dit gesprek vragenlijsten in te vullen. U krijgt een fietstest om te zien wat u aankan. Daarna heeft u een gesprek met de fysiotherapeut en eventueel ook met de maatschappelijk werker of psyscholoog.

Om zo goed mogelijk aan te sluiten bij uw persoonlijke situatie en doelen, maken we onderscheid tussen hartincidenten en (chronisch) hartfalen (zie pagina 6 en 10). Op basis van uw niveau, belastbaarheid en persoonlijke doelen volgt u een revalidatieprogramma.

Hartincidenten

Onder hartincidenten verstaan we hartproblemen zoals angina pectoris (pijn op de borst), ritmestoornissen of aangeboren hartaandoeningen. Maar ook hartinfarcten, dotterbehandelingen, micro vasculair lijden (aandoening waarbij de kleine bloedvaten in het hart niet goed functioneren) omleidings- en hartklepoperaties en harttransplantaties. Daarnaast is er sprake van een hartincident als er een ICD of pacemaker is geplaatst of als reanimatie heeft plaatsgevonden.

Het hartrevalidatieprogramma na een hartincident duurt 4 of 8 weken. Het is belangrijk dat u minimaal twee dagdelen per week beschikbaar bent. Als dat niet mogelijk is, overleggen we samen of het starten van de behandeling zinvol en haalbaar is.

We werken met vaste revalidatieprogramma's:

- Hartrevalidatie compact (4 weken)
- Hartrevalidatie basis (8 weken)
- Hartrevalidatie aanvullend (8 weken)
- Hartevalidatie bij hartfalen (10 weken)
- Hartrevalidatie individueel (maximaal 10 weken)

Informatievideo's

Voor de start van de revalidatiebehandeling krijgt elke revalidant via het revalidantenportaal 'Mijn Revant' een aantal informatievideo's aangeboden. In deze video's wordt uitleg gegeven over verschillende onderwerpen rondom hartrevalidatie.

Hartrevalidatie compact (4 weken)
Dit is een groepsprogramma van vier weken. Het bestaat uit cardiotraining, krachttraining, sport- en spelactiviteiten en ontspanning, onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Het gaat om het verbeteren van uw conditie, het terugkrijgen van vertrouwen in uw eigen lichaam, het leren luisteren naar signalen van uw lichaam en plezier hebben in bewegen.

Hartrevalidatie compact (4 weken)

Hartrevalidatie basis (8 weken)

Hartrevalidatie basis (8 weken)
Dit is een groepsprogramma van acht weken. Het bestaat uit cardiotraining, krachttraining, sport- en spelactiviteiten en ontspanning, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het gaat om het verbeteren van uw conditie, het terugkrijgen van vertrouwen in uw eigen lichaam, het leren luisteren naar signalen van uw lichaam en plezier hebben in bewegen.

Groepsbijeenkomsten
Daarnaast zijn er groepsbijeenkomsten over gezondheid, waarin we praten over een gezonde leefstijl en hoe je met een hartaandoening om kunt gaan. Deze bijeenkomsten vullen de informatiefilms aan en worden gegeven door een fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtist, maatschappelijk werker of psycholoog, afhankelijk van het onderwerp.

De bijeenkomsten gaan over:
- Gezond bewegen
- Gezonde eetgewoonten
- De sociale kaart: informatie over zorgverleners, steungroepen, activiteiten of andere hulpmiddelen die u kunnen helpen bij het omgaan met een hartaandoening.
- Medische informatie

Hartrevalidatie aanvullend (8 weken)

Hartrevalidatie aanvullend (8 weken)
Dit is een groepsprogramma van acht weken. Het bestaat uit cardiotraining, krachttraining, sport- en spelactiviteiten en ontspanning, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het gaat om het verbeteren van uw conditie, het terugkrijgen van vertrouwen in uw eigen lichaam, het leren luisteren naar signalen van uw lichaam en plezier hebben in bewegen.

Groepsbijeenkomsten
Daarnaast zijn er groepsbijeenkomsten over gezondheid, waarin we extra aandacht hebben voor gezonde leefstijl en het omgaan met een hartaandoening. Deze bijeenkomsten zijn een verdieping op de informatievideo's en worden gegeven door een fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtist, maatschappelijk werker of psycholoog, afhankelijk van het onderwerp. Als het nodig is, kan er een individuele behandeling of ondersteuning worden aangeboden. De bijeenkomsten gaan over:

- Gezond bewegen
- Gezonde eetgewoonten
- De sociale kaart
- Stressmanagement
- Angst en stemming

Hartrevalidatie bij (chronisch) hartfalen (10 weken)
(Chronisch) hartfalen is een ernstige aandoening die vaak niet te genezen is. Bij hartfalen werkt het hart minder goed, waardoor het bloed niet goed door het lichaam wordt gepompt. Dit zorgt ervoor dat u minder conditie heeft en sneller moe wordt. Activiteiten zoals traplopen of een fietstochtje kunnen al zwaar zijn. Daardoor kunt u in het dagelijks leven beperkt worden in wat u kunt doen. Er is aandacht voor hoe u omgaat met vermoeidheid, hoe uw omgeving reageert op de aandoening en wat de eventuele gevolgen zijn voor de toekomst

Dit is een groepsprogramma van tien weken. Het bestaat uit cardiotraining, krachttraining, sport- en spelactiviteiten en ontspanning, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het gaat om het verbeteren van uw conditie, het terugkrijgen van vertrouwen in uw eigen lichaam, het leren luisteren naar signalen van uw lichaam en plezier hebben in bewegen.

Hartrevalidatie bij hartfalen (10 weken)

Voor het hartrevalidatieprogramma bij (chronisch) hartfalen komt u minimaal 2 keer per week naar het revalidatiecentrum. 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.

Groepsbijeenkomsten
Daarnaast worden er verschillende groepsbijeenkomsten gehouden waarin we dieper ingaan op een gezonde leefstijl en het omgaan met hartfalen. Deze bijeenkomsten bieden extra uitleg bij de informatievideo's en worden begeleid door een fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtist, maatschappelijk werker of psycholoog, afhankelijk van het onderwerp. Als het nodig is, is er ook de mogelijkheid voor persoonlijke begeleiding of ondersteuning.

De bijeenkomsten kunnen gaan over:
- Medische informatie
- Zout en vocht
- Gezond bewegen
- ADL circuit (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen-circuit, verbetering van vaardigheden nodig voor dagelijkse activiteiten)
- Relaties, maatschappij en waardengericht handelen
- Verwerking en acceptatie

Hartrevalidatie individueel (10 weken)

Hartrevalidatie individueel (10 weken)
Er kan individuele behandeling geadviseerd worden voor maximaal 10 weken.

Hierbij kunt u extra begeleiding krijgen van een psycholoog, maatschappelijk werker, fysiotherapeut, diëtist of ergotherapeut.

Revalidatieprogramma locatie De Wielingen | Terneuzen

De onderstaande informatie omschrijft het poliklinische behandelprogramma.

Intakegesprek
Het hartrevalidatieprogramma in Terneuzen start met een intakegesprek bij de revalidatiearts of Physician Assistent. Als u met de revalidatiearts besluit een revalidatieprogramma bij Revant te starten, wordt de onderzoeksfase gepland.

Onderzoeksfase
Aan het begin van het programma neemt de fysiotherapeut een fietstest af, om te kijken wat uw startniveau is. Dit gebeurt in Lindenhof I Goes, als dat nodig is. In De Wielingen vindt standaard een wandeltest van 6 minuten plaats. Deze test gebeurt bij de start, halverwege en aan het einde van het programma. Tijdens de intakegesprekken maakt u kennis met verschillende therapeuten. Samen met u bekijken zij of u extra hulp nodig heeft, bijvoorbeeld van een ergotherapeut, maatschappelijk werker, psycholoog of diëtist. U stelt samen met hen doelen op voor uw revalidatie.

Programma
Na de onderzoeksfase start de revalidatie. Afhankelijk van de diagnose duurt het programma 8 of 15 weken. Voor het bereiken van doelen binnen deze periode is het van belang de revalidatie prioriteit te geven en afwezigheid waar mogelijk te voorkomen.

Het programma bestaat uit fysieke training, informatiemodules en eventueel individuele therapie. De informatiemodules zijn anders vormgegeven dan in het voorgaande hoofdstuk van deze folder is beschreven. Afhankelijk van uw hulpvragen komt de inhoud wel aan bod tijdens de behandeling en tijdens de informatiemodules van het ZorgSaam ziekenhuis. Bij deze informatiemodules zijn uw partner of andere familieleden ook van harte welkom.

Revalidatiedagen

De revalidatiedagen duren ongeveer 2 uur. Op dinsdagmiddag is er een fysieke training in de oefenzaal met aansluitend zwemmen. Op vrijdagmiddag is er fysieke training in de oefenzaal. Afhankelijk van het aantal mensen dat hartrevalidatie volgt zijn er soms ook fysieke trainingen op maandag en donderdag. Uw afspraken voor individuele therapie worden zo veel mogelijk ingepland voor of na uw standaard fysieke programma.

Tijdens het programma wordt er ook aandacht besteed aan een bewegingsactiviteit na uw revalidatieprogramma om de opgebouwde conditie en kracht te behouden.

Afronden revalidatie

Aan het einde van het revalidatietraject vinden er afrondende gesprekken plaats en vult u opnieuw vragenlijsten in. We kijken samen met u of uw persoonlijke doelen zijn behaald.

In beweging blijven
Als u een sportvereniging in uw buurt zoekt waar u onder deskundige begeleiding kunt bewegen, kunt u advies vragen aan uw huisarts, fysiotherapeut of cardioloog. Daarnaast kunt u online of bij uw gemeente informeren naar sportgroepen die speciaal gericht zijn op mensen met hartproblematiek.

Patiëntvereniging
Patiëntenvereniging Harteraad richt zich op de belangen van mensen met hart- en vaataandoeningen en hun naasten. Zij verstrekken betrouwbare informatie over hart- en vaatziekten, behandelingen en leefstijl. Ook organiseren ze bijeenkomsten en bieden ze online platforms waar patiënten en hun naasten ervaringen kunnen delen.
Harteraad komt op voor de belangen van mensen met een hart- of vaataandoening en streeft naar verbetering van de kwaliteit van zorg. Ze werken nauw samen met de Hartstichting en hebben zowel een landelijk bureau als regionale teams die activiteiten organiseren.
Voor meer informatie kunt u terecht op de officiële website van Harteraad: harteraad.nl

Vragen
Heeft u na uw revalidatietraject nog vragen? Na het beëindigen van uw revalidatietraject kunt u contact opnemen met uw huisarts of cardioloog.

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 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 voldoet.

Ervaringen delen en zorg vergelijken
Helpt u anderen de juiste keuze te maken? Deel uw ervaring op Zorgkaart Nederland (zorgkaartnederland.nl). Wilt u de zorg binnen verschillende revalidatie-instellingen vergelijken? Kijk dan op revalidatiecheck.nl.

Mist u informatie of heeft u tips om deze brochure te verbeteren? Wij horen het graag: communicatie@revant.nl.

Notities

Notities

Revant medisch specialistische revalidatie

Breda | Goes | Middelburg | Terneuzen

088 735 8000
www.revant.nl

Revant, kracht tot ontwikkeling

© Revant medisch specialistische revalidatie, december 2025