

Hartrevalidatie

Uw cardioloog of huisarts heeft u doorverwezen voor deelname aan hartrevalidatie. In deze folder leest u meer over de hartrevalidatie. Fysiocentrum Pauwendaal verzorgt de hartrevalidatie als onderdeel van de HartKliniek

DOEL VAN HARTREVALIDATIE

Belangrijk is dat u zich geen patiënt meer zult voelen, maar een persoon dat herstelt van een aandoening. Samen met een multidisciplinair team bestaande uit fysiotherapeuten, coach/therapeut en diëtiste, werken wij samen aan uw zelfvertrouwen en helpen u met het oppakken van uw sociale leven en werk. Daarbij is aandacht voor uw persoonlijke doelen.

HARTREVALIDATIE IN STAPPEN

1. U heeft een verwijzing voor hartrevalidatie ontvangen. Onze revalidatiecoördinator neemt binnen 1 week contact met u op en zal een intakegesprek met u inplannen.
2. Tijdens de intake kijkt u samen met de hartrevalidatiecoördinator of hartrevalidatie voor u geschikt is, welk programma u gaat volgen en wanneer u start. Het programma wordt afgestemd op uw persoonlijke doelen.
3. Het hartrevalidatietraject heeft een duur van zes weken en bestaat uit meerdere onderdelen. Tijdens het intakegesprek wordt samen met u bepaald welke onderdelen u gaat volgen. Er zijn verschillende onderdelen:
 - Informatiemodules gegeven door een cardioloog, fysiotherapeut, coach/therapeut en diëtist
 - Fysieke trainingen.
 - Ontspanning.
 - Psycho-educatie (PEP-module).
 - Sociale leven weer oppakken (bijvoorbeeld werk).
 - Begeleiding door diëtist.
4. Leven met een hartaandoening doet u niet alleen. Daarom is er bij hartrevalidatie de mogelijkheid om uw partner of verzorger mee te nemen naar de modules die worden gegeven.

NA DE HARTREVALIDATIE

Wij bieden u handvatten om uw leefstijlveranderingen vol te kunnen houden en verbeteren. Heeft u na de hartrevalidatie het gevoel dat u nog niet klaar bent om zelfstandig te gaan sporten, dan kunt u lid worden van ons FysioFit programma wat ook in Fysiocentrum Pauwendaal gegeven wordt.

HET TEAM

Ons hartrevalidatie team bestaat uit het vaste verantwoordelijke team van 3 personen

- Timothy Fechter, hartrevalidatie fysiotherapeut en verantwoordelijk als revalidatie coördinator
- Angelique van Otterlo, hartrevalidatie project assistent en verantwoordelijk voor medische ondersteuning
- Mirjam van Geenen, oud verpleegkundige, Hypnotherapeut, Stress en Burn-out coach, EMDR en verantwoordelijk voor de PEP-Module, zie achterzijde deze folder.

TOT SLOT

Mocht u verhinderd zijn, belt u dan tenminste 24 uur tevoren naar Fysiocentrum Pauwendaal. U kunt dan direct een nieuwe afspraak maken.

Ook bij vragen is Fysiocentrum Pauwendaal - Hartrevalidatie bereikbaar op telefoonnummer 0320-219691 (bereikbaar tussen 8.30 en 17.00 uur). Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website, zie QR code



Hartrevalidatie Psycho Educatieve Preventie

DOEL VAN PSYCHO EDUCATIEVE PREVENTIE BIJ HARTREVALIDATIE (PEP-Module)

Stress, angst, onzekerheid, somberheid of het zoeken naar die stok achter de deur zijn aspecten waar de meeste hartpatiënten mee worstelen.

Een hartpatiënt worden betekent dat u uw leven niet meer op die manier kan uitvoeren zoals u gewent bent- er moeten aanpassingen gedaan worden.

Dit is heel logisch. Dat begrijpen we allemaal. Het is alleen makkelijker gezegd dan gedaan!

- Want hoe gaat u dat dan doen?
- Hoe zorgt u ervoor dat u zich niet verliest in onzekerheid of somberheid? Hoe zorgt u ervoor dat u niet continu op een hoog niveau van stress zit – of juist alle situaties vermijdt die enigszins als stress ervaren kunnen worden?
- Hoe zorgt u ervoor dat u een gezonde leefstijl kan volhouden? Hoe zorgt u ervoor dat uw naasten u ondersteunen op de manier die voor u het prettigst is?
- En hoe zit het met intimiteit als u hart patiënt bent?

Als u zich herkent in deze vragen, is wellicht de PEP module een interessante stap om te nemen. De PEP is een groepscursus voor hartpatiënten onder begeleiding van Mirjam van Geenen, oud verpleegkundige en Hypnotherapeut/EMDR/Stress en Burn-out Coach.

Met behulp van groepsgesprekken en oefeningen leert u hoe u om kan gaan met situaties die u mogelijk moeilijk of uitdagend vindt als hartpatiënt. De praktische oefeningen en inzichten kunt u in uw dagelijks leven uitproberen en toepassen, zodat u uw eigen leven nog aangeneramer kan maken!

ONDERWERPEN DIE AAN BOD KOMEN:

- Stress: Waarom ervaar ik stress? Hoe ervaar ik stress? Wat kan ik er aan doen?
- Ontspanning: waarom heb ik ontspanning nodig? Wat betekent ontspanning voor mij? Wat kan ik er aan doen?
- Inzicht: in eigen gedachten, gevoelens en welk gedrag hieruit voortvloeit.
- Beïnvloeding van storende en helpende gedachten.
- Gezonde leefstijl: wat betekent dit voor mij? Hoe kan ik dit vasthouden?
- Bewustwording van behoefte van naasten en eigen behoefte in relatie tot naasten.
- Intimiteit: wat wil ik? Wat mis ik? Wat heb ik nodig? Wat kan ik?
- Grenzen herkennen en stellen.

Bent u er klaar voor om weer nieuwe energie te voelen? Deelnemen aan deze bijeenkomsten zal ongetwijfeld een positieve bijdrage leveren.

Het is het begin van een opbrengstvol en waardevol traject.

AANMELDING

Als u geïnteresseerd bent in deelname aan de PEP-module kunt u dit doorgeven aan uw cardioloog of aan Timothy Fechter (fysiotherapeut/revalidatie coördinator) of aan Angelique Otterlo (hartrevalidatie project assistente) van Fysiocentrum Pauwendaal, hartrevalidatie.

WANNEER U OOK WIL:

- Stoppen met roken in één sessie;
- Afvallen waarbij te veel en/of emotie eten hieraan ten grondslag ligt;
- Op een individuele basis de onderwerpen wilt aanpakken (wellicht na de PEP-module).

U kunt meer informatie hierover vinden op de websites zie QR code of bel Mirjam

TOT SLOT

Mocht u voor de PEP-Module verhinderd zijn, belt u dan tenminste 24 uur tevoren naar Mirjam. U kunt dan direct een nieuwe afspraak maken.

Ook bij vragen over de PEP-Module van de Hartrevalidatie is Mirjam bereikbaar op telefoonnummer 06 55 133 694.

