



## Hartrevalidatie

### Nazorg

Tegen het einde van uw revalidatie bij het RRC zoeken wij met u naar mogelijkheden om in conditie te blijven en de geleerde vaardigheden vast te houden. Bij 'Fit4life' kunt u bijvoorbeeld blijven trainen in groepsverband. Maar u kunt ook voor andere vormen van sporten of bewegen kiezen. Zonodig verwijzen wij u door voor vervolgbehandeling.

### Aanmelding en vergoeding

Voor hartrevalidatie is verwijzing door een arts nodig. Bijvoorbeeld door uw cardioloog, huisarts of bedrijfsarts. Als u in aanmerking wilt komen voor hartrevalidatie, kunt u dit aangeven bij uw arts. Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten van hartrevalidatie.

### Help ook een ander

Heeft u zelf geen hartaandoening, maar kent u iemand in uw familie of omgeving bij wie dit wel het geval is? Geef hem of haar dan deze folder.

### Meer weten?

Aanvullende informatie over het Rijnlands Revalidatie Centrum vindt u op onze website: [www.rrc.nl](http://www.rrc.nl). U kunt ons natuurlijk ook altijd bellen op 071 – 5 195 195, toestel 300.

### Rijnlands Revalidatie Centrum

Wassenaarseweg 501  
2333 AL Leiden  
tel: 071 – 5 195 195  
[www.rrc.nl](http://www.rrc.nl)



## **Hartrevalidatie in het Rijnlands Revalidatie Centrum**

Als één van de eerste hartrevalidatiecentra in Nederland heeft het Rijnlands Revalidatie Centrum (RRC) sinds 1971 ervaring op het gebied van hartrevalidatie. In deze folder staat wat hartrevalidatie inhoudt en hoe u ervoor in aanmerking komt.

## **Hartrevalidatie: voor wie?**

Hartrevalidatie is bedoeld voor mensen met een hartaandoening zoals een hartziekte, hartfalen of hartritmestoornissen. Maar ook voor mensen die een hartinfarct hebben doorgemaakt, een hartoperatie of harttransplantatie hebben ondergaan, zijn gedotterd, of een pacemaker of inwendige defibrillator hebben gekregen. Hartrevalidatie kan ook zinvol zijn voor wie zich voorbereidt op een hartoperatie.

## **Waarom hartrevalidatie?**

Een hartaandoening kan grote lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Door hartrevalidatie kunt u uw dagelijks leven weer oppakken en voortzetten binnen uw eigen mogelijkheden. U leert naar uw lichaam luisteren, er mee omgaan en er weer op vertrouwen. Ook aan de verwerking van uw hartaandoening besteden wij veel aandacht. Vaak heeft het gevolgen voor de relatie met bijvoorbeeld uw partner, ouders of kinderen. Belangrijk is dat u samen met de veranderde situatie leert omgaan. Daarom zijn zij welkom tijdens de gesprekken met uw hulpverleners.

## **Revalidatie op maat**

Voorafgaand aan de revalidatie brengen wij eerst uw mogelijkheden en wensen in kaart. Dit gebeurt door middel van gesprekken met een arts en onderzoeken, zoals een fietstest. Zonodig volgt een gesprek met een maatschappelijk werker of fysiotherapeut. Dit vooronderzoek vormt de basis voor uw revalidatieprogramma 'op maat'. Het programma duurt afhankelijk van uw aandoening, mogelijkheden en doelen gemiddeld twee tot drie maanden.

## **Het revalidatieprogramma**

Het basisprogramma bestaat uit medische zorg, trainingen en voorlichtingsbijeenkomsten. Trainingen in groepsverband zorgen voor een optimale conditie en leren u omgaan met uw aandoening tijdens lichamelijke inspanning. Zo kunt u naar eigen vermogen meedoen aan bijvoorbeeld fietsen, lopen, fitness, zwemmen, roeien, sport en spel. Ook krijgt u ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

## **Aanvullende begeleiding**

Naast het basisprogramma krijgt u zonodig individuele begeleiding. Ook kunt u deelnemen aan specifieke groepscursussen, zoals: stoppen met roken, leven met een inwendige defibrillator, acceptatie van uw hartaandoening, stressmanagement en gedragsverandering bij overgewicht.

## **Deskundige begeleiding**

Tijdens de revalidatie wordt u begeleid door een team van deskundigen dat nauw samenwerkt. Afhankelijk van uw situatie kunnen de volgende hulpverleners bij uw revalidatie betrokken zijn: cardioloog en algemeen arts, functieassistent, fysiotherapeut, sportleider, maatschappelijk werker, psycholoog, diëtist en logopedist.

## **Poliklinisch of klinisch**

Hartrevalidatie vindt meestal poliklinisch plaats. U komt dan één of meerdere keren per week naar het revalidatiecentrum voor behandeling en begeleiding. Voor patiënten die vanwege de ernst van hun aandoening nog niet thuis kunnen verblijven, is een aantal plaatsen beschikbaar in de kliniek van het revalidatiecentrum. Zij verblijven daar tijdelijk en krijgen dagelijks een individueel revalidatieprogramma aangeboden.