



Onderschat uw hart niet...

Het Rijnlands Revalidatie Centrum
heeft een programma specifiek voor mensen met hartfalen

Rijnlands Revalidatie Centrum
Wassenaarseweg 501, 2333 AL Leiden
Telefoon 071 - 5 195 195
Internet: www.rrc.nl, e-mail: info@rrc.nl

- Hartrevalidatie
- Keuringen
- Nazorg: fit4life

Als u hartfalen heeft...

Als de diagnose 'hartfalen' bij u is gesteld, houdt dat in dat uw hart een verminderde pompwerking heeft. Deze aandoening gaat vaak gepaard met klachten als: kortademigheid, moeheid, opgezwollen voeten en lusteloosheid. Daarbij zijn veel mensen met hartfalen bang om een hartstilstand te krijgen als ze zich teveel inspanssen. Daarom doen ze te 'zuinig' aan bij activiteiten als wandelen, fietsen en sex. Jammer, want het hóeft niet zo te gaan.

Wat levert revalidatie u op?

Door de deskundige één op één begeleiding die u krijgt in het Rijnlands Revalidatie Centrum zult u zich veilig voelen om steeds verder de 'grenzen' van uw conditie te gaan opzoeken. Hierdoor kunt u uw conditie een heel stuk verbeteren en krijgt u meer zelfvertrouwen. Daarnaast bespreken we uw medicijngebruik met u en zoeken zonodig in overleg met uw cardioloog een betere combinatie van medicijnen. Onze diëtisten geven u tips voor een gezond dieet. Door het verbeteren van uw conditie, uw medicijngebruik en uw dieet wordt uw hart sterker en zult u er langer mee kunnen leven.

Bent u geïnteresseerd in revalidatie?

Als u ons revalidatieprogramma wilt volgen, heeft u een doorverwijzing van uw (huis)arts of cardioloog nodig. Ook de bedrijfsarts kan u verwijzen naar de Hartrevalidatie. U mag ook eerst uw situatie voorleggen aan onze revalidatiecardioloog, met de vraag of revalidatie voor u zinvol is. Het e-mailadres van revalidatiecardioloog H.J. van Exel is: hje@rrc.nl.

**Onderschat uw hart niet, maar óverschat het ook niet.
Wij helpen u graag de juiste middenweg te vinden.**