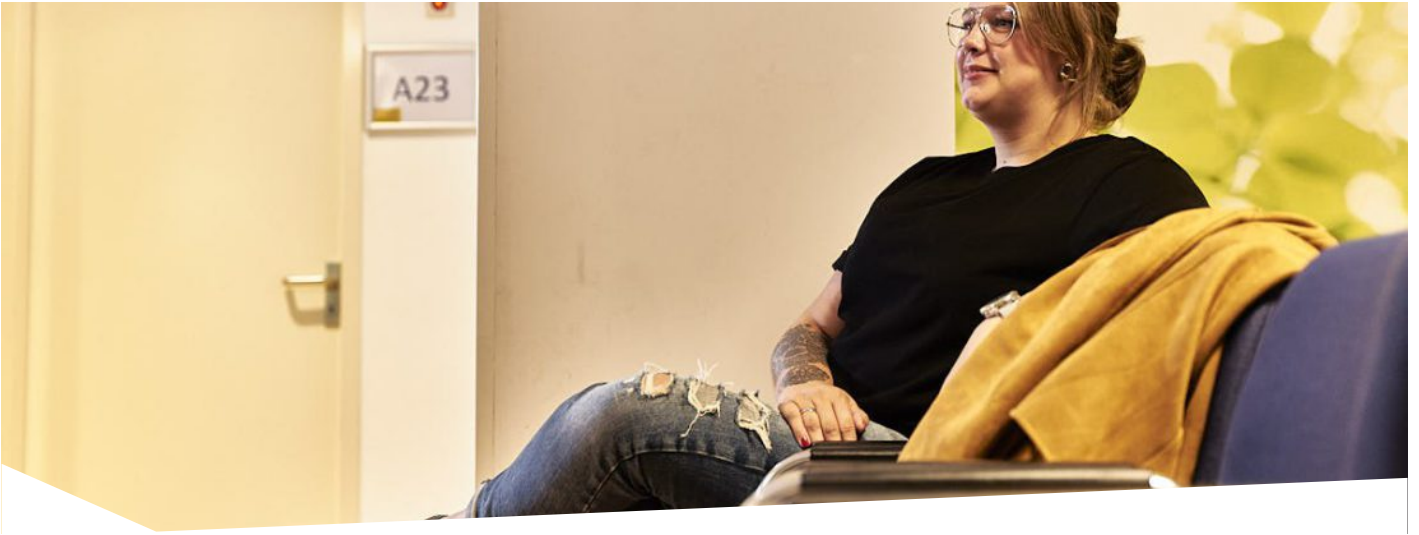




Hartrevalidatie

Het hartrevalidatieteam van Reade is gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met hartaandoeningen. We bieden multidisciplinaire behandeling op maat waarbij naar alle aspecten wordt gekeken die van invloed zijn op het herstel. Je hebt zelf vrije keuze in het samenstellen van het programma, waarbij wij je voorzien van advies.

Een hartaandoening kan grote lichamelijke, psychische en sociale gevolgen hebben. Tijdens hartrevalidatie helpt Reade je met problemen op al deze gebieden. Je leert weer op jouw lichaam te vertrouwen en zo jouw kracht terug te vinden. Ook de emotionele verwerking van jouw hartaandoening krijgt bij ons aandacht.

Team

Afhankelijk van jouw behandelplan kan het team om jou heen bestaan uit:

- Revalidatiearts;
- Fysiotherapeut;
- Maatschappelijk werker;
- Diëtist;
- Psycholoog.

Voor wie

Reade biedt voor de regio Amsterdam en omstreken complexe hartrevalidatie. Deze hartrevalidatie is bedoeld voor iedereen die behandeld is voor een hartaandoening en waarbij er sprake is van multifactoriële problematiek. Hartrevalidatie is belangrijk voor het herstel bij o.a. de volgende aandoeningen, behandelingen of operaties:

- angina pectoris (pijn op de borst)
- een dotter behandeling
- een hartinfarct
- hartritmestoornissen
- hartfalen
- cardiomyopathie (aantasting van de hartspier)
- een hartklep- en/of bypassoperatie
- plaatsing van een pacemaker of inwendige defibrillator (ICD)
- een steunhart (LVAD)
- een harttransplantatie

Aanmelden

Als je je wilt aanmelden voor het hartrevalidatieprogramma, heb je een verwijzing nodig van jouw arts.

Duur

Afhankelijk van wat je nodig hebt, duurt hartrevalidatie drie tot vijf maanden. De precieze duur is voor iedereen anders en hangt af van wat er in jouw individuele behandelplan staat. Tussentijds zal jouw revalidatie met jou en in het multidisciplinaire team worden geëvalueerd en mogelijk bijgesteld. Je blijft steeds in gesprek met jouw behandelaars over hoe jouw traject verloopt zodat de behandeling aan blijft sluiten op jouw doelen en hulpvragen.

Einde van de revalidatie

Aan het eind van de revalidatie worden jouw persoonlijke doelen met de verschillende behandelaren geëvalueerd. Je ondergaat in de meeste gevallen nogmaals een fietstest en met vragenlijsten wordt geïnterviewd hoe het nu met jouw gezondheid is. Er vindt ook een eindconsult plaats met de revalidatiearts.

Wat wij belangrijk vinden is dat je aan het einde van de revalidatie voldoende vertrouwen, handvatten en grip op jouw leven ervaart, zodat je zelfstandig verder kan. Soms is een andere plek hiervoor meer passend. Als dit zo is gaan we samen met jou op zoek naar een plek waar je verder geholpen kunt worden. Je kunt hierbij denken aan sporten onder begeleiding of psychologische behandeling in de GGZ.

Contact

Heb je vragen over hartrevalidatie bij Reade? Dan kun je contact op nemen met een van onze maatschappelijk werkers:

[Coosje van Zwol](#) of [Lenny Visser](#).

Ervaringen van onze cliënten



Yvonne (hartfalen): "Toen ik werd doorverwezen naar Reade dacht ik eerst: wat doe ik hier? Maar na de eerste gesprekken, wist ik dat dit het voor mij was. Ik voelde me veilig en vertrouwd. Ik ging altijd met plezier. Vooral de groepsgesprekken vond ik fantastisch. Je kent elkaar niet, maar je kan zeggen wat je wil zonder dat je je hoeft te schamen."

[> Lees meer over Yvonne's hartrevalidatie](#)

Ramon (aangeboren hartafwijking): "Het belangrijkste dat ik tijdens m'n revalidatie heb bereikt, is dat ik weer een positieve relatie met sporten heb gekregen. Sporten kan erg confronterend zijn. Ik heb geleerd om het op te bouwen op mijn eigen niveau. Het is fijn om dat te doen in een veilige omgeving."

[Lees meer over Ramons hartrevalidatie](#)



Stefanie (acute hartfalen): Ik vond het heel fijn bij Reade. Vooral om onder leeftijdsgenoten te zijn, die ook wat aan hun hart hebben. Het trainen gaf mij vertrouwen in mijn lichaam. De gesprekken met maatschappelijk werk gaven mij inzichten om out of the box te denken. De revalidatie heeft mij mentaal en fysiek op het juiste pad gebracht."

[> Lees meer over Stefanie's hartrevalidatie](#)

Diederik (hartstilstand): "Je moet wel een wil hebben, daar begint het. Ik wilde knokken voor mijn vrouw en kinderen. Maar het omzetten van wilskracht in goede dingen die je helpen, dat kan je niet alleen. Als ik terugkijk heb ik er meer uitgehaald dan ik van tevoren dacht dat er nog in zat."

[> Lees meer over Diederiks hartrevalidatie](#)



Betrokken bij jouw hartrevalidatie

We bieden multidisciplinaire behandeling op maat. Hieronder lees je meer over de mogelijke betrokkenen tijdens jouw behandeling.

Revalidatiearts

De revalidatiearts stuurt het multidisciplinaire team aan en coördineert het behandeltraject. Voordat je start krijgt je een intake bij de revalidatiearts. Deze bespreekt met jou jouw klachten, welke invloed deze hebben op jouw dagelijks leven en jouw hulpvragen.

Je wordt lichamelijk onderzocht waarbij naar jouw hart wordt geluisterd, jouw bloeddruk en hartslag wordt gemeten en jouw lengte, gewicht en middelomtrek in kaart worden gebracht.

Voordat je gaat starten met het fysieke deel van het programma doe je een inspanningstest op de fiets.

Gedurende het programma zal het verloop van jouw revalidatie worden geëvalueerd in het multidisciplinaire team. De revalidatiearts coördineert deze vergaderingen.

Na ongeveer 5 weken heb je een tussentijds consult met de revalidatiearts. Tevens zal er een consult aan het einde van de revalidatie plaatsvinden om het programma te evalueren en af te sluiten.

Inspanningstest

Voordat je met het fysieke programma start doe je een uitgebreide inspanningstest op de fiets. Deze test wordt gedaan onder begeleiding van een (sport)arts en een functie assistent of fysiotherapeut.

Tijdens de test zal een hartfilmpje (ECG) worden gemaakt en worden jouw hartslag en bloeddruk gemeten. Daarnaast zal er ook een uitgebreide ademgasanalyse worden gedaan om de mate van jouw conditie te kunnen bepalen.

De inspanningstest heeft als doel om te bepalen of jij je veilig kunt inspannen en om te kijken hoe jouw conditie ervoor staat. Zo kun jij veilig van start met het fysieke programma en kunnen we jou de juiste training op maat aanbieden.

Aan het einde van de revalidatie zal je de inspanningstest nogmaals ondergaan. Hiermee kunnen we de vooruitgang van jouw conditie evalueren en gericht trainings- en beweegadviezen geven waar je zelfstandig mee aan de slag kunt.

Fysiotherapie

Tijdens de hartrevalidatie neem je deel aan het fysieke programma. Bij het fysieke programma ga je onder begeleiding van een vast team van fysiotherapeuten, met o.a. de volgende doelen aan de slag:

- Herkennen van inspanningssignalen tijdens training.
- Leren kennen en herkennen van lichamelijke grenzen tijdens training.
- Verbeteren van conditie en kracht uithoudingsvermogen.
- Leren inschatten van beschikbare energie en bewuste keuzes maken in het verdelen van energie (dosereren).
- Overwinnen van angst/ onzekerheid voor inspanning.
- Kennismaken met verschillende vormen van sport en spel.
- Begeleiding ontwikkeling actieve leefstijl

Voordat je met het fysieke programma start doe je een uitgebreide inspanningstest op de fiets.

Aan de hand van de inspanningstest stel je in gesprek met de fysiotherapeut persoonlijke doelen op en maak je een programma. Dat programma kan bestaan uit de volgende onderdelen:

- Conditietraining
- Krachttraining
- Buitentraining
- Zwemmen

De trainingen vinden plaats in een groep. Tijdens een training werkt een ieder aan zijn persoonlijke doelen.

Het fysieke programma duurt gemiddeld 12 weken. In het begin van het programma is de begeleiding intensiever dan aan het einde van de 12 weken. We willen je hiermee stimuleren om het bewegen ook in jouw eigen omgeving op te pakken. We kunnen jou, naast de trainingen bij Reade, ook op afstand begeleiden door bijvoorbeeld videobellen of het opstellen van een online trainingsprogramma. Begeleiding op afstand kan ook na de 12 weken doorlopen mocht dat nodig zijn.

Maatschappelijk werk

Samen met de maatschappelijk werker stel je jouw programma samen aan de hand van jouw hulpvragen en doelen en de daarbij passende modules.

Gedurende de behandeling kan dit programma, indien wenselijk, worden aangepast. Dit betekent dat de maatschappelijk werker de voortgang van jouw revalidatie met jou evalueert en eventueel wijzingen aanbrengt in de te volgen modules.

De begeleiding van het maatschappelijk werk kan gaan over praktische vragen, maar veelal zal de aandacht gaan naar o.a.:

- herstel van vertrouwen in het lichaam
- omgaan met hartklachten
- werken aan verandering van leefstijl, o.a. stoppen met roken, stressreductie
- kennisoverdracht
- het doseren van energie
- werkhervatting
- omgaan met de zorgen van de omgeving
- slaapproblemen en emotionele problemen.

Vaak heeft een hartaandoening ook gevolgen voor de relatie met uw naasten, bijvoorbeeld jouw partner, ouders of kinderen. Het is belangrijk dat je samen met de veranderde situatie leert omgaan. Daarom zijn jouw naasten altijd welkom tijdens de gesprekken met jouw behandelaars of kan er ook individuele aandacht zijn voor jouw naasten.

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit een aantal onderdelen. De psychosociale voorlichtingsmodule is hier één van. Je krijgt informatie over stress en de invloed hiervan op hartklachten. Ook zullen wij je informatie geven over de psychosociale gevolgen van hartklachten. Je kunt hierbij denken aan verandering in slaappatroon, verandering in jouw stemming, concentratie- en/of geheugenproblemen, maar ook wat het voor jou betekent om hartpatiënt te zijn.

De kans op hart- en vaatziekten wordt verkleind door een gezonde leefstijl: een gezond gewicht, voldoende beweging en gezond eten en drinken. De diëtist kan jou, met het geven van informatie en bij het begeleiden in het maken van gezondere voedingskeuzes, helpen jouw leefstijl te verbeteren. Een belangrijk aspect in de behandeling is gedragsverandering. Kleine veranderingen in het voedingsgedrag geven op de lange termijn winst voor gezondheid.

Je kunt samen met de diëtist bespreken welke (hulp)vragen je aan bod wil laten komen. Tijdens het hartrevalidatie programma stem je af hoeveel begeleiding daarbij nodig is.

De intake en begeleiding van diëtist gaan over onderwerpen zoals:

- voorlichting gezonde voeding bij hartziekten
- voedingsadvisering
- leefstijlcoaching

Psychologie

Het doormaken van een hartincident dan wel het ervaren van hartklachten is voor veel mensen een ingrijpende ervaring. Zo kun je je onzeker voelen en het vertrouwen in jouw lichaam kwijt zijn. Bij een deel van de mensen herstelt zich dit vanzelf, of met hulp van een goede fysieke training. Sommige mensen blijven echter last hebben van angst of onzekerheid.

Op indicatie van de maatschappelijk werker en de revalidatiearts kan een psycholoog worden geconsulteerd. Binnen het hartrevalidatieteam is een GZ-psycholoog werkzaam die gespecialiseerd is in de behandeling van mentale gevolgen na hartincidenten.

De behandeling van de psycholoog kan zich bijvoorbeeld richten op:

- Het omgaan met stress
- Angst- en stemmingsklachten
- Herstel van vertrouwen in lichaam en geest
- Zingeving
- Verwerking van het cardiale incident
- Ervaren veranderingen in uw lichaamsbeeld en lichaamsbeleving
- Neuropsychologische diagnostiek

Tijdens jouw intakegesprek met de GZ-psycholoog wordt er samen met jou gekeken naar de rol van psychologische factoren bij jouw hartproblemen en indien nodig en gewenst, volgt er een individueel behandeltraject. Indien nodig kan er ook samen met jou gekeken worden naar een adequate doorverwijzing.

Sport

Na de revalidatie kan het zijn dat je weer een specifieke sport wil hervatten of wilt opstarten, maar waar je nog onvoldoende vertrouwen in hebt. Er is een mogelijkheid een aantal sporten, onder begeleiding van een sporttherapeut, uit te proberen in de sportzaal van Reade. Je kunt hierbij denken aan tennis, badminton, dansen, yoga etc.

Behandeling starten?

Regel je verwijzing of bekijk de actuele wachttijden

Verwijzen

Vergoedingen

Ondersteunende zorg



Adviesbureau



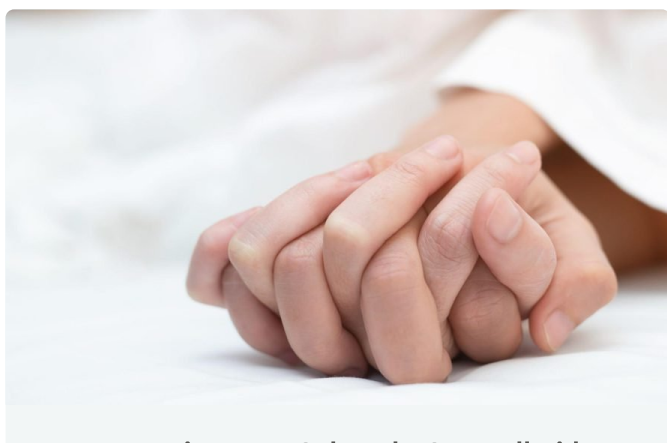
Sport- en leefstijlloket



Rijschool



Geestelijke begeleiding



Expertiseteam Seksuele Gezondheid

Locatie Hartrevalidatie



Overtoom

Amsterdam

[Info & Route](#)

[Al onze locaties](#) →



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl