

Hartrevalidatie HagaZiekenhuis

Hieronder treft u de inhoud van de informatiemodule aan, voor het onderdeel routing en de uitleg van de fysiotherapie.

ROUTING HARTREVALIDATIE

Aanmelding voor de FIT-module én de PEP-module:

1^e polibezoek na opname bij de cardioloog of verpleegkundig specialist

- Wel / geen deelname hartrevalidatie
- Indien ja, fietstest
- Definitieve aanmelding voor de hartrevalidatie

Intake gesprek hartrevalidatie:

Revalidatiearts of verpleegkundig specialist, voor het vaststellen van individuele revalidatiedoelen

Intake fysiotherapie:

Nadat u bij de revalidatiearts of verpleegkundig specialist bent geweest, krijgt u een intake bij de fysiotherapeut van de hartrevalidatie. Hier krijgt u naast een gesprek een looptest.

Inplanning en start hartrevalidatie:

Afhankelijk van uw conditie en voorgeschiedenis wordt u ingedeeld in een groep, alleen in geval van (medische) noodzaak krijgt u individuele begeleiding.

Hartrevalidatie rooster:

FIT-module: 5 weken, 2x per week

PEP-module: 2 weken, 1x per week, 2 uur durende gespreksgroep

Uittake fysiotherapie:

Looptest ter evaluatie en bespreken eindresultaat FIT-module.

Uittake gesprek hartrevalidatie (dit kan ook telefonisch):

Revalidatiearts of verpleegkundig specialist

- Eindresultaat FIT-module en revalidatiedoelen
- Adviezen vervolgtraject en doorverwijzingen
- Eindverslag naar cardioloog en huisarts

Voorlichting **BEWEGEN NA EEN HARTAANDOENING (fysiotherapie)**

Waarom bewegen:

- Houdt hart en bloedvaten in conditie
- Verlaagt de bloeddruk
- Vermindert kans op hart- en vaatziekten
- Gunstig effect op diabetes
- Afvallen
- Goed voor lichaam en geest

Wat is gezond bewegen:

- 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen.
- Indien sprake van overgewicht: 60 minuten matig intensief bewegen.
- Optimaliseren hart- en vaatstelsel, 3 maal per week 20 minuten intensief bewegen (door bijvoorbeeld te sporten).

Belasting en belastbaarheid:

U kunt uw lichaam vergelijken met een batterij. Zorg dat u een bepaalde hoeveelheid energie overhoudt.

Matig intensief bewegen:

Volwassenen (18-55 jaar), 30 minuten matig intensief

- Trappen op lopen
- Fietsen 12 km/h
- Wandelen 6,5 km/h
- Tennis
- Graven/ tuin spitten
- 20-25 kg transporteren



Ouderen (55+), 30 minuten matig intensief

- Bed opmaken/ strijken/ stofzuigen
- Boodschappen doen
- Tuinieren
- Fietsen 8- 12 km/h
- Wandelen 3-5,5 km/h
- Badminton
- Volleybal
- Tafeltennis
- Zwemmen



Verschijnselen bij inspanning:

Normale verschijnselen

- Warm
- Zweeten
- Snelle hartslag (*evenredig met geleverde inspanning*)
- Vermoeidheid (*evenredig met geleverde inspanning*)
- Versnelde ademhaling

Verschijnselen van cardiale overbelasting:

- Beklemmende, drukkende pijn op borst
- Abnormale vermoeidheid (*niet evenredig met geleverde inspanning*)
- Snelle hartslag (*niet evenredig met geleverde inspanning*)
- Onregelmatige hartslag
- Flauwvallen

Mobiliseren na een hartinfarct:

- Activiteiten na ontslag.
- Week 1-2: 2x per dag wandelen 10-30 min, start fietsen in principe na bezoek poli cardiologie, licht huishoudelijk werk.
- Week 3 en verder: lopen uitbreiden naar eigen inzicht 45 min en verder.
- Na 4 weken mag u autorijden. Hier is geen toestemming van de arts voor nodig.

Wachten op de hartrevalidatie, wat mag u in die tijd doen?

- Volg de informatie van de fysiotherapeut na ontslag
- Activiteiten uitbreiden
- Beleid cardioloog
- Vermijd piekbelasting

Vragen rondom het trainen? Neem contact op met de afdeling fysiotherapie

Tip: ga bij het bewegen en de inspanning die u verricht aan de slag met de borgschaal!

BORGSCHAAL		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20