

# Hartrevalidatie

uw behandelprogramma bij Adelante



# Voorwoord

Iedereen is anders. Elke situatie is anders en elk herstelproces verloopt anders. Dat realiseren wij ons heel goed. Om u voorafgaand aan uw opname en/of behandeling bij Adelante zoveel mogelijk informatie te kunnen bieden, hebben wij de belangrijkste stappen die gezet worden in dit behandelprogramma weergegeven aan de hand van een aantal veelgestelde vragen.

Hopelijk zorgt deze informatie ervoor dat u zich een goed beeld kunt vormen van de komende periode, zodat u beter voorbereid bent op uw behandeling.

Wij wensen u heel veel sterkte!



# Hartrevalidatie

## Wat kunt u tijdens uw behandeling van ons verwachten?

Uw specialist heeft u doorverwezen naar Adelante voor hartrevalidatie. Het kan zijn dat u gedurende de revalidatieperiode opgenomen wordt bij Adelante. Maar het is ook mogelijk dat u uw revalidatieprogramma poliklinisch via dagbehandeling volgt. We willen u graag uitleggen wat dit voor u kan betekenen.

## Klinische hartrevalidatie

Bij klinische revalidatie wordt u opgenomen bij Adelante. Klinische revalidatie is bedoeld voor mensen die na een vaak gecompliceerd verlopen hartoperatie nog niet thuis kunnen functioneren. Ook mensen die nog te zwak zijn om in dagbehandeling te komen of te ver weg wonen, komen voor klinische revalidatie in aanmerking. Het klinische programma duurt ongeveer 4 weken: u verblijft bij Adelante; afhankelijk van uw situatie kan de opnameduur aangepast worden en mag u in de weekenden naar huis. Na uw opname volgt een afbouwperiode van ongeveer 2 weken waarin u thuis bent, maar 2 dagen in de week nog via de dagbehandeling (poliklinisch) bij Adelante revalideert.

## Poliklinische hartrevalidatie

Wanneer u poliklinisch bij Adelante gaat revalideren wordt u eerst uitgenodigd voor een kennismakingsdag met de verschillende teamleden, waaronder de revalidatiearts. Veel metingen om uw programma inhoud te bepalen worden op deze dag gedaan. We bespreken uw verwachtingen van de revalidatie: wat kunt u en wat wilt u? Wat zijn overige hulpvragen en uw medicijngebruik? Eventueel vinden aansluitend nog enkele



onderzoeken plaats mochten deze nog niet gedaan zijn. Het programma gaat vervolgens binnen 2 weken van start waarbij u overdag therapieën volgt en 's avonds gewoon weer naar huis gaat. Gedurende 4-12 weken (afhankelijk van uw aandoening, hulpvraag en revalidatiedoelen) komt u 3 dagen per week naar Adelante voor uw therapieën en oefeningen. De rest van de week bent u thuis en vervolgt u uw gewone dagritme. Na de revalidatie-periode volgt net zoals bij de klinische hartrevalidatie een afbouwperiode van 2 weken waarin u 2 dagen in de week nog bij Adelante revalideert.

### Hoe ziet het klinische behandelplan in de eerste weken er concreet uit?

- Op uw eerste dag bij Adelante - wij noemen dit dag 0 - heeft u een intake gesprek met uw revalidatiearts en met de verpleging van uw afdeling. In deze gesprekken bespreken we uw verwachtingen van de revalidatie: wat kunt u en wat wilt u? We bekijken eventuele overige hulpvragen en uw medicijngebruik. Eventueel vinden aansluitend nog enkele onderzoeken en tests plaats. Op basis van al deze informatie wordt bepaald op welk niveau u de behandeling start (hoe zwaar de inspanningen zijn).
- Op de eerste dag van het revalidatieprogramma - dit is dag 1 - heeft u een kennis-makingsgesprek met uw fysiotherapeut. Aansluitend begint u met de revalidatie-behandeling. Afhankelijk van uw mogelijkheden begint u dan met wandelen en fietsen, of met oefeningen die u zittend uitvoert.
- Op uw eerste revalidatiedag (meestal) maakt u ook kennis met uw maat-schappelijk-werkster. Samen bekijkt u of en welke begeleiding u misschien nog nodig heeft, en welke rol uw naaste omgeving in deze begeleiding kan vervullen. Ook wordt er samen met u gekeken of u thuis hulpmiddelen nodig heeft, zoals bv een persoonlijk alarm of een beugel bij het toilet en bad/douche. Indien dit het geval is, wordt de aanvraagprocedure hiervoor direct gestart. Als u nog deelneemt aan het arbeids-proces wordt meteen bekeken of en hoe u na uw revalidatie zo snel mogelijk weer aan de slag kunt. Eventueel wordt hiervoor een beroep gedaan op een ergotherapeut.



- Indien nodig kunnen we snel de hulp invoeren van de psycholoog en/of de diëtiste.
- Bij klinische opname besteden we tijdens de eerste dagen van uw opname extra aandacht aan medicijngebruik en persoonlijke verzorging, zoals het zelf wassen en zelfstandig naar de wc gaan. De verpleging helpt u hierbij. In overleg met de maatschappelijk werkster wordt daarnaast een 'weekend-scan' uitgevoerd. Hierbij wordt bekeken of u thuis een beroep kunt doen op begeleiding of hulpmiddelen, zodat u vanaf het tweede weekend de week-enden thuis door kunt brengen. Het eerste weekend blijft u bij klinische opname altijd in Adelante.

In de eerste week bestaat er een duidelijk beeld van uw hulpvraag, uw behandeldoelen, en de verschillende individuele en groepstherapieën die hiervoor ingezet kunnen worden. Het is dan ook al redelijk duidelijk wanneer u weer naar huis zou kunnen gaan. Het exacte behandelplan wordt in een multidisciplinaire teambespreking vastgesteld. Het hele behandelteam is bij deze bespreking aanwezig. Uw revalidatiearts zal het behandelprogramma nader aan u toelichten.

Tijdens de revalidatie wordt vervolgens goed in de gaten gehouden of we met de behandeling het gewenste resultaat behalen, en of het revalidatieprogramma misschien bijgesteld moet worden. Dit gebeurt altijd in overleg met u en uw eventuele partner of naaste.

### **Is het programma bij een poliklinische behandeling anders?**

Het belangrijkste verschil tussen klinische en poliklinische hartrevalidatie is de het verblijf in Adelante, en de intensiteit waarmee het programma plaatsvindt: bij klinische opname bent u gedurende ongeveer 4 weken 5 dagen per week actief aan het revalideren. Bij poliklinische hartrevalidatie is dat 3 dagen per week gedurende een periode van ongeveer 4-12 weken (afhankelijk van uw aandoening, hulpvraag en revalidatie-doelen). Een ander verschil is dat u bij poliklinische behandeling aan het begin van de dag naar Adelante komt en na uw dagprogramma weer terugkeert naar huis. Mocht het na de klinische opname erg lastig voor u zijn om voor de fysio- of andere therapie steeds naar Adelante te komen, kan voor deze behandelingen in overleg ook een behandelaar dichterbij u in de buurt uitgekozen worden.

## Hoe is het verloop van de behandeling?

In de basis is het hartrevalidatieprogramma gelijk voor de klinische en de poliklinische revalidatie. Het bestaat uit een mix van inspanning en ontspannings-oefeningen. Deze therapieën worden aangevuld met voorlichting over risico-factoren voor hart en vaatziekten, leven met een hartziekte en begeleiding bij het leren omgaan met angst. Ook wordt er geoefend in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, zoals persoonlijke verzorging en lichte huishoudelijke taken. Het therapieprogramma is zodanig samengesteld dat de oefeningen en therapieën elkaar afwisselen, aanvullen en versterken. Wel kan, afhankelijk van uw persoonlijke situatie, de intensiteit waarin en het niveau waarop de oefeningen plaatsvinden, wisselen. Eventueel wordt het basisprogramma ook uitgebreid met een bewegingsprogramma en andere therapievormen, zoals therapie met behulp van apparaten. Indien nodig kan ook de psycholoog snel worden ingeschakeld.

Elk programma voor hartrevalidatie kent tenslotte een afbouwperiode van ongeveer 2 weken. Na uw klinische revalidatie, of na de poliklinische behandeling, komt u over het algemeen nog 2 weken lang, 2 dagen per week naar Adelante om te oefenen en voor een goede overgang naar huis te zorgen.

## Wie maken deel uit van het behandelteam?

Eén van de meest succesvolle aspecten van de revalidatiebehandelingen bij Adelante is de interdisciplinaire aanpak en samenstelling van de behandeling. Dat wil zeggen dat er verschillende artsen en behandelaren samen met u en uw partner/familielid werken aan een voorspoedig herstel. De samenstelling van dit behandelteam verschilt per afdeling. Uw hartrevalidatieteam bestaat uit de stafarts/revalidatiearts, die ook de regie voert over het behandelprogramma.

Hieraan werken in ieder geval mee een cardioloog, een physician assistent, een arts-assistent, verpleegkundigen, fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers en een psycholoog, diëtiste, ergotherapeut of bewegingsagoog. Mogelijk krijgt u tijdens uw behandeling ook te maken met andere specialisten zoals een internist of ondersteuning van een deskundige namens de rolstoelverlancier mocht dat nodig zijn.

## Overleg

Er is over u zeer regelmatig overleg tussen alle teamleden, waarbij informatie uitgewisseld wordt en het vervolg op de behandeling besproken wordt. Deze resultaten worden altijd met u besproken.

## Rol partner/naaste familie bij het behandelprogramma

Omdat het leren leven met hartproblemen ook impact heeft op uw omgeving, wordt uw partner of uw naaste nauw betrokken bij de gesprekken en soms ook bij enkele onderzoeken en therapieën. Op verzoek organiseren we hiervoor ook zogenaamde 'meeloopdagen': uw partner en eventueel ook uw kinderen zijn deze dag van harte welkom om een kijkje te nemen en zelfs mee te doen met therapieën. Zo kan uw omgeving u aan het werk zien, en ontstaat er meteen een duidelijk beeld van wat wel en niet kan. Ook wordt er tijdens deze dagen informatie uitgewisseld over nieuwe leef- en eetpatronen. De meeloopdagen worden in overleg met uw behandelaar georganiseerd.

## Buiten bezoektijden

Het is goed om te weten dat Adelante partners niet als 'bezoek' zien. Uw partner is daarom altijd welkom, ook buiten de vaste bezoektijden om. De therapieën gaan echter wel altijd door; uw partner mag gerust meekijken of zelfs een handje meehelpen.

## Thuisituatie

Doel van de behandeling bij Adelante is ervoor te zorgen dat u de draad van uw leven zo snel mogelijk en zo zelfstandig mogelijk kunt oppakken. De één kan na de revalidatieperiode zelfstandig verder, de ander heeft hierbij extra ondersteuning, hulpmiddelen en aanpassingen aan huis of op de werkvloer nodig. Mogelijk brengt de maatschappelijk werkster, ergotherapeut of de fysiotherapeut dan ook een bezoek aan uw huis en eventueel ook uw werkplek om uw persoonlijke situatie goed te kunnen beoordelen en ter

plekke te bekijken, welke voorzieningen getroffen moeten worden. Afhankelijk van uw hulpvraag kunnen veelvoorkomende situaties thuis ook nog eens extra geoefend worden, zodat u daarna zelfstandig verder kunt.

### **Informatie over de WMO**

Elke maand organiseren we speciaal voor de revalidanten van de afdeling amputatie, traumatologie en orthopedie een bijeenkomst over de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning). U doet een beroep op deze wet bij de aanvraag van aanpassingen aan huis en hulpmiddelen, zoals bijvoorbeeld een scootmobiel. Maar ook bijvoorbeeld voor de aanvraag van huishoudelijke hulp. U ontvangt hiervoor tijdig een uitnodiging.

### **Nazorg**

U sluit uw revalidatieperiode bij Adelante af met een 'afbouwperiode'. U komt dan gedurende ongeveer 2 weken\* nog 2 maal per week naar Adelante om te oefenen, en voor een goede overgang naar huis te zorgen. Want ook thuis is het belangrijk dat u blijft bewegen. Vlak voor uw ontslag kunt u hiervoor een gesprek hebben met een bewegingsagoog: samen bekijkt u hierbij welke sport het beste bij u past, en waar u deze bij u in de buurt kunt beoefenen. Na ongeveer 2 maanden willen wij u graag nog eenmalig terug zien om te kijken hoe het met u gaat en of al uw hulpvragen beantwoord zijn.

\*Het aantal dagdelen voor het afbouwprogramma kan indien nodig worden aangepast en uitgebreid.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie over uw behandeling kunt u contact opnemen met het Patiëntenservicebureau van Adelante, 045 - 528 22 22 of [psb@adelante-zorggroep.nl](mailto:psb@adelante-zorggroep.nl)

## OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen.

Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie.

Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

[www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)



**adelante**

haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111  
6432 CC Hoensbroek  
t 045 - 528 28 28