

Hartrevalidatie

U bent recent behandeld aan uw hart. Hartrevalidatie helpt bij het herstel en geeft u weer vertrouwen in uw lichaam. In deze folder leest u meer informatie over het doel, de effecten en het programma.

Voor wie?

Hartrevalidatie is bedoeld voor iedereen die hulp nodig heeft bij het herstellen van een hartaandoening of -operatie. Hartrevalidatie is bijvoorbeeld geschikt voor mensen die:

- Een hartinfarct hebben gehad;
- Een dotterbehandeling of een hartoperatie hebben ondergaan;
- Veel last van hartritmestoornissen hebben;
- Net een pacemaker of ICD (Implanteerbare Cardioverter Defibrillator) hebben gekregen;
- Een hartstilstand hebben gehad;
- Bekend zijn met hartfalen.

Doelen hartrevalidatie

Het doel van hartrevalidatie is om u te begeleiden bij een gezonde leefstijl en een zo optimaal mogelijk functioneren. U kunt hierbij denken aan:

- Kennis over de risicofactoren en deze beïnvloeden (roken, cholesterol, bloeddruk, overgewicht, stress);
- Beweging en conditieverbetering;
- Overwinnen van angst voor inspanning;
- Vergoten van het zelfvertrouwen;
- Het leren kennen en bewaken van grenzen.

Effecten hartrevalidatie

Hartrevalidatie heeft een positief effect op uw gezondheid en herstel, namelijk:

- 50% minder kans op nieuwe hartproblemen;
- 30% minder kans op sterfte door hartproblemen.

Inhoud programma

Hartrevalidatie is maatwerk. Deelnemers volgen alleen onderdelen die voor hen zinvol zijn. Het programma biedt onder andere bijeenkomsten voor:

- Informatie;
- Bewegen/sporten;
- Stress- en angstreductie.

Samen met een verpleegkundig specialist, fysiotherapeut, diëtist, psycholoog en/of maatschappelijk werker wordt gewerkt aan uw herstel.

Intakegesprek

Binnen 4 weken na aanmelding krijgt u een afspraak voor een intakegesprek. Voor het gesprek krijgt u eerst een fietstest. Tijdens het intakegesprek zal aandacht worden besteed aan een gezonde leefstijl en komen de persoonlijke doelen en wensen aan bod.

Vergoeding hartrevalidatie

Hartrevalidatie via het ziekenhuis wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

Vragen

Voor vragen zijn wij op werkdagen van 8.00 - 12.00 uur en van 13.00 - 16.30 uur telefonisch bereikbaar op 088 708 33 00. Of per e-mail: hartrevalidatie@zgt.nl
Vermeld in de e-mail uw achternaam en geboortedatum.

Voor meer informatie en veel gestelde vragen

Ga voor meer informatie en veel gestelde vragen naar zgt.nl/hartrevalidatie

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt