

fysiotherapie bij hartfalen

Hartfalen is een chronische aandoening die gevolgen heeft voor uw welzijn en functioneren. Het is belangrijk dat u inzicht heeft in de ziekte en vertrouwen heeft in de behandeling. Dit kan u helpen om beter met uw ziekte om te gaan.

De afdeling Fysiotherapie heeft samen met de polikliniek Hartfalen een revalidatieprogramma ontwikkeld om mensen met hartfalen te begeleiden op zowel het lichamelijk als geestelijk vlak.

In deze folder leest u informatie over het revalidatieprogramma bij hartfalen van de afdeling Fysiotherapie.

De revalidatie bestaat uit de volgende programma's:

1. Beweegprogramma
2. Krachttraining ademspieren
3. Ontspanningsoefeningen
4. Leefstijlprogramma

Beweegprogramma:

Door te trainen verbetert u uw spierkracht en uw conditie. U leert om uw lichaam weer te vertrouwen, uw angst te overwinnen en uw grenzen te verkennen.

Het is een training in een groep maar u doet uw eigen oefeningen. De fysiotherapeut bepaalt samen met u welke oefeningen dat zijn.

Voorafgaand aan de training stellen wij persoonlijke doelen met u op. Tijdens de training besteden we aandacht besteed aan inzicht krijgen in een juiste dagplanning waarbij activiteiten en rustmomenten op een verantwoorde manier zich afwisselen.

Daarnaast kunnen we aandacht besteden aan fysieke doelen zoals het verbeteren van het traplopen, het vergroten van de loopafstand, makkelijker tillen of een staande activiteit

Duur: 2x per week, 1½ uur per keer, gedurende 12 weken Locatie: fitnessruimte op de afdeling A8.

Krachttraining ademspieren

De Treshold is een apparaatje waarmee u de kracht van uw spieren van uw ademhaling kan verbeteren. Door deze training verbetert uw conditie en kan de kortademigheid verminderen. Samen met uw fysiotherapeut wordt tijdens het Beweegprogramma bekeken of u in aanmerking komt voor de Krachttraining voor de ademspieren.

Ontspanningsoefeningen

Ontspannen is belangrijk om tot rust te komen. De fysiotherapeut leert u een aantal oefeningen waardoor u kunt ontspannen. Deze oefeningen zijn goed voor uw bloeddruk en helpen stress en spanningsklachten voorkomen. Samen met uw fysiotherapeut bepaalt u welke oefeningen voor u het meest geschikt zijn.

Leefstijlprogramma

Omgaan met de gevolgen en klachten van hartfalen valt niet altijd mee. Tijdens de bijeenkomsten praat u met lotgenoten .

De bedoeling van dit programma is:

- Herstel van emotioneel evenwicht.
- Balans vinden tussen belasting en belastbaarheid (energiemanagement).
- Om op een goede, functionele manier te leren omgaan met een chronische aandoening.
- Ontwikkelen van een gezonde leefwijze en bewust worden van risicofactoren.

Dit programma bestaat uit vijf groepsbijeenkomsten van ruim een uur onder leiding van een coach of psycholoog. U mag uw partner meenemen.

Start van het programma

Uw behandelend cardioloog of een van de hartfalenverpleegkundigen bepaalt samen met u of u voor het programma 'Fysiotherapie bij hartfalen' aangemeld kan worden. U krijgt een uitnodiging voor een zes-minuten-wandeltest op de functieafdeling Cardiologie. Na de aanmelding en de wandeltest krijgt u een afspraak op de afdeling Fysiotherapie. Tijdens dit gesprek bepalen wij samen met u welke onderdelen van het revalidatieprogramma u gaat volgen.

Vragen?

- Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de coördinator hartrevalidatie. Deze is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur via ☎ 020 599 30 13, of via ✉ hartrevalidatie@olvg.nl of kijk op www.olvg.nl/hartcentrum
- Heeft u tijdens de training vragen over uw gezondheid, medicijnen of andere vragen, neem dan contact op met de polikliniek Hartfalen via ☎ 020 599 23 57 of via ✉ hartfalen@olvg.nl.

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 11 juli 2019, foldernr.0481