

# Hartrevalidatie in OLVG

**Uw arts heeft u aangeraden deel te nemen aan het hartrevalidatieprogramma van OLVG.**

## Waarom hartrevalidatie?

Deelnemen aan een hartrevalidatieprogramma heeft veel voordelen:

- Het kan het risico op problemen met het hart verkleinen
- Het kan een positief effect hebben op uw conditie en op uw dagelijkse activiteiten.
- Er is contact met andere deelnemers met wie u ervaringen kunt delen.

Het hartrevalidatieprogramma is bedoeld om sneller te herstellen. Het helpt u bij het maken van een nieuwe start. Wij begeleiden u om uw leven weer zo goed en gezond mogelijk op te pakken.

## Het hartrevalidatieprogramma

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit verschillende onderdelen: het beweegprogramma, het psycho-educatieve programma (zorg voor het hart) en het voorlichtingsprogramma.

### Bewegen

- Conditietraining
- Sport- en spelactiviteiten
- Krachtoefeningen en ontspanningsoefeningen

U traint gemiddeld 7 weken achter elkaar, 2 keer per week.

Fysiotherapeuten begeleiden u bij het verbeteren van uw conditie, het winnen van vertrouwen in uw lichamelijk functioneren en het leren kennen van uw grenzen en mogelijkheden.

### Zorg voor het hart

- Informatie over verwerking
- Uitleg over stress
- Tips om invloed uit te oefenen op ongezonde gewoonten.

Dit onderdeel bestaat uit 6 groepsbijeenkomsten.

Het doel van de cursus is het goed leren omgaan met de hartziekte. Een psycholoog en een fysiotherapeut begeleiden de cursus.

## Voorlichting

3 zorgverleners geven voorlichting:

- Een cardioloog geeft uitleg over de werking van het hart, de behandelingen en medicatie.
- Een psycholoog bespreekt algemene emotionele reacties die bij een hartziekte kunnen ontstaan en hoe mensen hiermee omgaan. Daarnaast krijgt u uitleg over verwerking en gezonde en ongezonde stress.
- Een diëtist bespreekt het belang van gezonde voeding.

Uw partner of een direct betrokkene is van harte welkom bij deze voorlichtingsbijeenkomsten.

Indien nodig of gewenst, zijn individuele gesprekken mogelijk met de psycholoog, de maatschappelijk werker of de coördinator van de hartrevalidatie.

## Voor wie?

- Uw cardioloog bepaalt of u in aanmerking komt voor het hartrevalidatieprogramma.
- Als u verwezen bent door de cardioloog, krijgt u een afspraak voor een fietstest en een gesprek met een coördinator van de hartrevalidatie. We proberen deze afspraken op dezelfde dag te plannen.
- De fietstest wordt gebruikt om uw startniveau te bepalen. In het gesprek kiest u samen voor één of meerdere programma-onderdelen. Per onderdeel bepaalt u zelf wat u wilt bereiken. Zo ontstaat 'een programma op maat'.

## Duur van het programma

De duur van de hartrevalidatie is afhankelijk van de doelstellingen die u zelf heeft gesteld. Bij de meeste mensen duurt de hartrevalidatie 7 weken.

## Praktische informatie

- De kosten worden vergoed door uw zorgverzekeraar.
- Uw cardioloog en huisarts informeren wij over uw deelname. Ook informeren wij hen als u de revalidatie heeft afgerond.

# Vragen?

## U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota)

## Meer informatie online

- [www.olvg.nl/hartcentrum](http://www.olvg.nl/hartcentrum)

## Contact

### Afdeling Hartrevalidatie, locatie Oost en West

T 020 599 29 55 (op werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E [hartrevalidatie@olvg.nl](mailto:hartrevalidatie@olvg.nl)

Locatie West route 11 (1e etage)

Locatie Oost A8 (8e etage)

### Coördinatoren hartrevalidatie

Mw. E.B. Avezaat

Mw. J.A. Schrikkema

Mw. S.P. Stor

**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](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 13 december 2019, foldernr.0192