

Hartrevalidatie in OLVG

U bent in het ziekenhuis geweest omdat u hartklachten heeft. Uw arts raadt u aan om na de ziekenhuisopname deel te nemen aan het hartrevalidatieprogramma van OLVG.

Waarom hartrevalidatie?

Uit onderzoek blijkt dat deelname aan een hartrevalidatieprogramma de kans op nieuwe problemen met uw hart vermindert. Daarnaast kan deelname een positief effect hebben op uw conditie en sociaal functioneren. Bovendien wordt het contact met mensen die net als u aan het revalideren zijn, doorgaans als prettig en ondersteunend ervaren.

Het hartrevalidatieprogramma is bedoeld om tot een sneller algeheel herstel te komen en om u te ondersteunen in het maken van een nieuwe start. Wij hopen dat u door het volgen van de hartrevalidatie uw leven weer zo optimaal en gezond mogelijk kunt oppakken.

Het hartrevalidatie programma

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit verschillende onderdelen.

- Een bewegingsmodule: de fysiotherapeuten begeleiden u bij het verbeteren van uw conditie, herwinnen van vertrouwen in uw lichamelijk functioneren, en het leren kennen van uw grenzen en mogelijkheden.
Deze fysieke trainingen kunnen bij ons in de oefenzaal in groepsverband plaatsvinden of in uw eigen omgeving, op afstand, middels telerevalidatie. Hieronder vindt u meer informatie over telerevalidatie.
- Een module 'Zorg voor het hart': deze cursus bestaat uit 6 groepsbijeenkomsten waarin u informatie krijgt over wat stress met u doet, u ongezonde patronen leert herkennen en manieren krijgt aangereikt om hier invloed op uit te oefenen. Het doel van deze cursus is het op een goede, functionele manier leren omgaan met de hartziekte. De cursus wordt begeleid door een psycholoog en fysiotherapeut.
- Voorlichting: dit informatieprogramma bestaat uit voorlichtingen die u digitaal kunt ontvangen:
 - Een arts geeft uitleg over de werking van het hart.
 - Een maatschappelijk werker bespreekt met de groep: wat is er gebeurd? wat is er veranderd? hoe pak ik de draad weer op?
 - Een psycholoog spreekt over emotionele reacties die bij een hartziekte kunnen ontstaan en hoe hier het best mee om te gaan.
 - Een diëtist bespreekt het belang van goede voeding.
- Indien nodig of gewenst zijn individuele gesprekken mogelijk met de psycholoog, de maatschappelijk werker of de hartrevalidatieverpleegkundige.

Telerevalidatie

U kunt er ook voor kiezen om de training online te volgen. Tijdens het intakegesprek bespreken we deze mogelijkheid met u. Het betreft dan begeleiding thuis.

Met behulp van de MyChart app krijgt u informatie en de app kan uw bewegingen en trainingen monitoren. Onze behandeling zal daardoor voornamelijk telefonisch plaats vinden. Er kunnen verschillende redenen zijn waarvoor u voor deze methode kiest zoals;

- Minder naar het ziekenhuis
- Op uw eigen moment in uw eigen omgeving bewegen en trainen

Verwijzing en intake

Uw cardioloog bepaalt of u in aanmerking komt voor het hartrevalidatieprogramma. Als u verwezen bent door de cardioloog krijgt u een uitnodiging voor een fietstest. De fietstest wordt gebruikt om uw startniveau te bepalen. Als de uitslag binnen is, volgt een intake met de coördinator hartrevalidatie. Het intakegesprek vindt naar wens telefonisch of middels videobellen plaats. Tijdens deze intake kiest u samen met de coördinator voor een of meerdere programmaonderdelen. Per programmaonderdeel 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 door uw zelf gestelde doelstellingen. Voor de meeste mensen neemt de hartrevalidatie ongeveer zes tot tien weken in beslag. Afhankelijk van welke programma delen u gaat volgen bent u gemiddeld 2 uur per week bezig met het programma.

Praktische informatie

- De kosten worden vergoed door uw zorgverzekeraar
- Uw cardioloog en huisarts zijn op de hoogte van uw deelname. Na uw revalidatie krijgen zij bericht.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/hartcentrum

Contact

afdeling Hartrevalidatie

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

E hartrevalidatie@olvg.nl

Locatie Oost: A8 (8e etage)

Locatie West: route 11

Coördinator Hartrevalidatie

E.B. Avezaat

J.A. Schrikkema

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

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 2 september 2021, foldernr.0192