

Bewegingsprogramma

U bent uitgenodigd voor het hartrevalidatieprogramma. Dit programma heeft verschillende onderdelen. Deze folder gaat over het bewegingsprogramma.

Belangrijke punten

- U bent uitgenodigd voor het hartrevalidatieprogramma.
- Het programma helpt u om weer vertrouwen te krijgen.
- U leert wat u wel en niet kunt doen.
- U werkt aan een betere conditie.
- Het programma duurt meestal tussen de 4 tot 8 weken.
- U traint 2 of 3 keer per week in een groep.
- Een training duurt 1 uur en 15 minuten.
- Het is belangrijk om te blijven bewegen na de revalidatie.
- Vragen? Mail naar hartrevalidatie@ghz.nl
- Of bel naar 0182 – 50 54 35.

Doel van het bewegingsprogramma

Bij het bewegingsprogramma leert u wat u wel en niet kunt doen. Het helpt om weer vertrouwen in uzelf te krijgen. Ook werkt u aan een betere conditie.

Hoe ziet het programma eruit?

Het programma heeft verschillende onderdelen, zoals fietsen, lopen, sport en spel, krachttraining en ontspanningsoefeningen. De fysiotherapeut stelt samen met u een programma vast dat het beste bij u past.

U bespreekt dit tijdens een intakegesprek. Wij raden u aan om iemand mee te nemen naar het gesprek. Uw ziekte heeft ook invloed op uw omgeving. Samen onthoudt u vaak meer, zodat u later thuis nog kunt praten over wat u heeft gehoord.

Hoe lang duurt het bewegingsprogramma?

Hoe lang het bewegingsprogramma duurt, verschilt per persoon. Meestal duurt het tussen de 4 en 8 weken. U traint 2 of 3 keer per week in een groep van maximaal 10 deelnemers.

Hoe lang duurt een training?

Een training duurt 1 uur en 15 minuten. U wordt begeleid door 2 fysiotherapeuten. Na afloop kunt u douchen. Er is ook koffie en thee voor u.

Welke kleding trekt u aan?

Trek luchtige kleding aan. Bijvoorbeeld een sportbroek of trainingsbroek met een katoenen T-shirt en sportschoenen.

Afspraak maken

Wij bellen u om een afspraak te maken voor de eerste training. Bij aanvang van de revalidatie krijgt u een afsprakenkaart en informatiebrief.

Na het bewegingsprogramma

Na het bewegingsprogramma heeft u een afspraak bij de cardioloog.

Het is belangrijk om na de revalidatie te blijven bewegen. De fysiotherapeut geeft u een 'Beweegpas' of een fitnessoverdracht. Hierin staan gegevens over uw ziekte en wat belangrijk is bij het sporten. U kunt deze pas laten zien bij uw sportclub. Zo blijft u ook na het programma gezond en in beweging!

Heeft u vragen?

Mail naar hartrevalidatie@ghz.nl. Schrijf in de mail uw naam en geboortedatum.

Lukt mailen niet? Bel dan op werkdagen tussen 8.30 uur en 16.30 uur met de afdeling Cardiologie 0182- 50 54 35.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
februari 2025
04.03.018