

# Hartrevalidatie

## Het bewegingsprogramma

De fysiotherapeut stelt voor u een programma samen dat voor u het meest geschikt is.

Dit programma bestaat uit verscheidene onderdelen zoals fietstraining, looptraining, sport en spel, spiertraining en ontspanningsoefeningen.

Omdat uw ziekte vaak ook gevolgen heeft voor uw omgeving, adviseren wij om iemand mee te nemen naar het intakegesprek.

Niet alleen kan deze vragen stellen maar twee horen en zien meer dan één.

Ook kunt u zo thuis nog een en ander bespreken.

### Frequentie en duur

Het bewegingsprogramma duurt één uur en staat onder leiding van 2 fysiotherapeuten.

Na afloop kunt u douchen en staat er koffie en thee voor u klaar.

De totale duur van het programma verschilt per persoon en ligt ongeveer tussen de vier tot acht weken. U traint twee of drie keer per week.

Na afloop heeft u een controle-afpraak bij de cardioloog met eventueel een inspanningstest.

### Kleding

Trekt u bij voorkeur luchtige kleding aan.

Bijvoorbeeld een sportbroek of trainingsbroek met een katoenen T-shirt en sportschoenen.

### Afspraken maken

U krijgt van ons telefonisch een afspraak voor de eerste bijeenkomst. Bij aanvang van de revalidatie krijgt u een afsprakenkaart en informatiebrief.

### Na het bewegingsprogramma

Het is verstandig om na uw revalidatie door te gaan met een actieve leefstijl. De fysiotherapeut geeft u een 'Beweegpas' of fitness overdracht mee. Dit is een document waar in het kort gegevens in staan over uw ziektegeschiedenis en gegevens die belangrijk zijn bij het sporten. Deze pas kunt u bij uw sport- of trimclub overleggen zodat zij op de hoogte zijn van uw mogelijkheden. U kunt zich bijvoorbeeld aanmelden als lid van de Trimclub Gouda en omstreken. Ook is het mogelijk om onder deskundige begeleiding te zwemmen.

Van uw fysiotherapeut kunt u over beide activiteiten een informatiefolder krijgen.

### Vragen?

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl).

Ook kunt u dagelijks bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Voor vragen over of voor problemen met uw revalidatieprogramma kunt u terecht bij de coördinator hartrevalidatie telefoonnummer: (0182) 50 54 35

### Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

productie : Marketing & Communicatie

Augustus 2019

04.03.018