

# Hartrevalidatie

## Voorlichtingsprogramma

### Vooraf

Omdat u een hartinfarct hebt gehad, neemt u deel aan het hartrevalidatieprogramma. Dit programma kan uit meerdere onderdelen bestaan. Deze folder gaat over het voorlichtingsprogramma.

Dit programma is in samenwerking met een cardioloog, medisch maatschappelijk werker, psycholoog en een diëtiste.

### Doel voorlichtingsprogramma

Het doel van het voorlichtingsprogramma is om u, én uw partner, informatie te geven over verscheidene onderwerpen die samenhangen met uw hartinfarct. Deze voorlichtingsbijeenkomsten worden naast uw eventuele bewegingsprogramma en ontspanningsinstructie gehouden. Houd dus rekening met een druk programma in de weken na uw ontslag. Laat u niet ontmoedigen, maar bedenk dat u alle programma's nodig hebt om straks weer optimaal te kunnen functioneren.

### Het voorlichtingsprogramma

Het voorlichtingsprogramma bestaat uit drie bijeenkomsten van elk ongeveer anderhalf uur. Elke bijeenkomst wordt door een andere deskundige gegeven. In deze drie bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

#### 1. Medische informatie

De cardioloog informeert u over bijvoorbeeld het ontstaan van hartziekten, behandelingsmethoden en risicofactoren. De informatie is toegespitst op het hartinfarct, maar zo nodig aangevuld met informatie over andere hartziekten.

#### 2. Gezonde voeding

De diëtist informeert u over gezonde voeding. Ook kunt u vragen stellen over uw eigen eetgewoonten.

#### 3. Medisch maatschappelijke en psychosociale informatie

De medisch maatschappelijk werker en medisch psycholoog informeren u over de gevolgen van een infarct. De kenmerken van verwerkings- en aanpassingsproblemen na een infarct zoals: angst, verhoogde emotionele gevoelens en prikkelbaarheid ten opzichte van anderen en jezelf zullen aan de orde komen. Er zal besproken worden waar deze verschijnselen vandaan komen, wat de reden ervan is en hoe je hier zelf iets aan kunt doen.

Tijdens deze bijeenkomst kunt u ervaringen uitwisselen over onderwerpen als:

- hoe het is om weer thuis te zijn;
- werkhervatting;
- impact voor naasten;
- buitengesloten voelen;
- terugvallen naar de oude leefstijl (bijvoorbeeld roken).

### Bijeenkomsten

De uitnodiging voor deze bijeenkomsten krijgt u van ons thuis gestuurd.

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

Niet alleen kan diegene vragen stellen, maar twee horen meer dan een. Ook kunt u zo thuis het gehoorde nog eens bespreken.

**Vragen of verhinderd?**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Voor vragen over het voorlichtingsprogramma kunt u contact opnemen met de coördinator Hartrevalidatie via telefoonnummer: (0182) 50 54 35.

Wij verzoeken u dringend om aanwezig te zijn bij de voorlichtingsbijeenkomsten. Bent u toch verhinderd, laat het ons dan weten via het bovenstaande telefoonnummer van de afdeling Hartrevalidatie.

**Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50.

**Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
januari 2024  
04.03.020