

Voorlichtingsprogramma

U heeft een hartinfarct gehad en doet daarom mee aan het hartrevalidatieprogramma. Dit programma heeft verschillende onderdelen. Deze folder gaat over het voorlichtingsprogramma.

De belangrijke punten:

- U doet mee aan het hartrevalidatieprogramma.
- Er zijn 3 bijeenkomsten voor voorlichting.
- Elke bijeenkomst duurt ongeveer 1,5 uur.
- U krijgt uitleg over hartziekten, gezonde voeding en emoties.
- U mag iemand meenemen.
- U krijgt thuis een uitnodiging voor de bijeenkomsten.
- Voor uw herstel is het belangrijk dat u komt.
- Kunt of wilt u niet komen? Mail dan naar hartrevalidatie@ghz.nl.
- Of bel naar 0182 - 50 54 35.

Doel van het voorlichtingsprogramma

Het doel van het programma is om u informatie te geven over verschillende onderwerpen die te maken hebben met uw hartinfarct.

Hoe ziet het programma eruit?

Het voorlichtingsprogramma bestaat uit 3 bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt ongeveer anderhalf uur. In deze 3 bijeenkomsten bespreken onze zorgverleners de volgende onderwerpen:

1. Medische informatie

De cardioloog vertelt:

- hoe hartziekten ontstaan;
- welke behandelingen er zijn;
- welke risicofactoren belangrijk zijn.

2. Gezonde voeding

De diëtist vertelt u over gezonde voeding en geeft tips. U kunt ook vragen stellen over wat u zelf eet.

3. Emoties en gevoelens na uw hartinfarct

De maatschappelijk werker en de medisch psycholoog vertellen welke emoties en gevoelens er na een hartinfarct kunnen zijn. Zij leggen uit waarom u misschien angstig of emotioneel bent. Of waarom u sneller boos wordt. Ze bespreken waar dit vandaan komt en wat u kunt doen om hier beter mee om te gaan. Tijdens deze bijeenkomst kunt u ook ervaringen delen over:

- Hoe het is om weer thuis te zijn;
- Hoe het is om weer aan het werk te zijn;
- De invloed op uw partner of familie;
- Gevoelens van eenzaamheid;
- Terugvallen in oude gewoonten (bijvoorbeeld weer gaan roken).

Bijeenkomsten

De uitnodiging voor deze bijeenkomsten krijgt u thuis gestuurd. Hierin staat waar en wanneer de bijeenkomsten zijn.

Wij raden u aan om iemand mee te nemen naar de bijeenkomsten. 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.

Kunt u niet komen?

Wij vragen u dringend om naar de bijeenkomsten te komen. Het is belangrijk voor uw herstel. Kunt of wilt u echt niet? Of heeft u vragen over het voorlichtingsprogramma? 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
04.03.020