

Beweeegprogramma Coronaire Hartziekten



Voor wie is dit beweegprogramma bedoeld?

Het Beweegprogramma Coronaire hartziekten is bedoeld voor mensen met een hartaandoening zoals een hartziekte, hartfalen of hartritmestoornissen. Maar ook voor mensen die een hartinfarct hebben doorgemaakt, een hartoperatie of harttransplantatie hebben ondergaan, zijn gedotterd, of een pacemaker of inwendige defibrillator hebben gekregen en die al vanuit de tweede lijn (ziekenhuis of revalidatiecentrum) een hartrevalidatie programma hebben gevolgd en dit graag willen voortzetten.

Waarom is bewegen voor mensen met hartklachten belangrijk?

Een hartaandoening kan grote lichamelijke en psychische gevolgen hebben. Door het beweegprogramma kunt u uw dagelijks leven weer oppakken en voortzetten binnen uw eigen mogelijkheden. U leert naar uw lichaam luisteren, er mee omgaan en er weer op vertrouwen. De effecten van bewegen onder begeleiding zijn onder andere:

- Het inspanningsvermogen verbetert zodat er geen onnodige beperkingen blijven bestaan
- De belastbaarheid verbetert zodat alle dagelijkse activiteiten u gemakkelijk(er) afgaan: denk bijvoorbeeld aan persoonlijke verzorging, het huishouden, werk en/of sport
- De lichamelijke grenzen en beperkingen leren kennen en leren hoe u hier in het dagelijks leven mee kunt omgaan
- Overwinnen van angst voor inspanning
- Herwinnen van emotioneel evenwicht binnen de relatie, gezin, werk en omgeving
- Oppakken of hervatten van hobby's en sport
- Het gevoel dat u weer zelf de regie heeft over uw leven

Hoe werkt ons programma

Het beweegprogramma is speciaal ontwikkeld voor mensen met hartklachten en bestaat uit 2 delen en duurt in totaal 6 maanden.

Deel 1 begint met een intakegesprek. Hierbij worden gegevens die relevant zijn voor de hartrevalidatie geïnventariseerd. Tevens worden de risicofactoren voor hart- en vaatziekten in beeld gebracht. Er wordt samen met de therapeut revalidatiedoelen opgesteld. Hierna worden er ook nog verschillende metingen en een fittest gedaan.

Naar aanleiding van de intake wordt er voor u een individueel programma opgesteld waarbij u onder begeleiding van een fysiotherapeut 12 weken 2 uur p/wk gaat sporten. Na 12 weken worden er tijdens de tussentijdse evaluatie de metingen en fittest herhaalt om uw voortgang in beeld te brengen.

Deel 2 bestaat uit 12 weken 1 uur p/wk onder fysiotherapeutische begeleiding sporten. Aan het einde van de 12 weken wordt er tijdens de eindevaluatie de metingen en fittest herhaalt. Ook wordt er advies gegeven over de aansluiting/continuerend van het bewegingstraject. Dit wordt ook gecommuniceerd naar uw huisarts. Het programma duurt in totaal 6 maanden.



VERWIJZING

Om aan dit programma mee te doen, heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts, specialist of diabetesverpleegkundige.

VERGOEDING

U volgt uw eigen beweegprogramma op maat, onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Vergoeding voor dit beweegprogramma is mogelijk indien u naast uw basisverzekering een aanvullende verzekering heeft afgesloten. De dekking voor dit programma kan per verzekering verschillen.

Contact:

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?

Neem dan contact op met:



Algera Fysiotherapie

Nassastraat 45

2161 RJ Lisse

0252 – 426338

info@algerafysiotherapie.nl www.algerafysiotherapie.nl