



*St. Anna Zorggroep*

**Patiënteninformatie**

**Voorlichting en het  
Patiëntenservicebureau  
in het ziekenhuis**

Deze folder heeft betrekking op de werkwijze van de St. Anna Zorggroep, locatie St. Annaziekenhuis.

### **Voorlichting**

Wanneer er iets misgaat met onze gezondheid zijn medisch onderzoek en/of behandeling in het ziekenhuis vaak noodzakelijk. Het is van belang dat u als patiënt goed geïnformeerd bent. Dat is zelfs wettelijk vastgelegd in de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO). In deze wet staat aangegeven dat u recht heeft op alle informatie die te maken heeft met uw ziekte. Ook dient u op de hoogte gebracht te worden van eventuele complicaties en risico's van een behandeling. Uw behandelend arts en de verpleging zullen u de informatie geven die u nodig heeft. Daarnaast kunt u voor informatie naar het Patiëntenservicebureau.

### **Voor iedereen toegankelijk**

Het Patiëntenservicebureau (PSB) is er op de eerste plaats voor patiënten. Daarnaast kunnen ook familie en vrienden, medewerkers van het ziekenhuis en andere belangstellenden voor informatie op het PSB terecht. Op het Patiëntenservicebureau is iedereen welkom die iets wil weten over ziekte of het ziekenhuis. Het kan zijn dat uw arts u naar het PSB verwijst, ook kunt u er op eigen initiatief naar toe gaan.

### **Veel informatie**

Het Patiëntenservicebureau heeft informatie over:

- ziekten en aandoeningen
- onderzoek en behandeling
- adressen van patiënten- en belangenverenigingen
- adressen van zorginstellingen; zowel regionaal als landelijk
- praktische informatie over de St-Anna Zorggroep.
- klachtenprocedure

In de vorm van folders, boeken, videofilms en informatie vanaf cd-rom en internet kunt u op het Patiëntenservicebureau veel informatie krijgen.

---

Voor het afspelen van videofilms beschikt het Patiëntenservicebureau over een aparte ruimte, waar u rustig naar een film kunt kijken. Er zijn ook internetadressen waar op informatie gezocht kan worden.

### **Tot slot**

Het Patiëntenservicebureau bevindt zich in de hal na de hoofdingang polikliniek **nr: 19**.

De openingstijden zijn: maandag t/m donderdag van 9.00 tot 16.00 uur en vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur.

U kunt er altijd terecht, maar als u liever een afspraak maakt, kan dat natuurlijk ook. Het telefoonnummer is **040- 2864874**

### **Meer informatie**

Goede informatie over onderwerpen die betrekking hebben op het hart kunt u ook vinden op diverse internetsites bijvoorbeeld:

#### **[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)**

De internetsite van de hartstichting waar u veel informatie vindt over de werking van het hart en diverse onderzoeken, aandoeningen en behandelingen.

#### **[www.defacto-rookvrii.nl](http://www.defacto-rookvrii.nl)**

De internetsite van de Stichting Volksgezondheid en Roken over de nadelen en de risico's van het roken en de mogelijkheden om te stoppen.

#### **[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)**

Een internetsite over gezonde voeding

#### **[www.cholesterol.nl](http://www.cholesterol.nl)**

Hier vindt u alles over cholesterol.

---

### **[www.seniorweb.nl](http://www.seniorweb.nl)**

Op deze internetsite vindt u onder "Nederland In beweging" diverse sportmogelijkheden

### **[www.ssnb.nl](http://www.ssnb.nl)**

De site van Sport Service Noord-Brabant. Hier vindt u nog meer informatie over sport en bewegen

## **Apparatuur**

Deze informatie heeft betrekking op de werkwijze van de St. Anna Zorggroep, locatie St. Annaziekenhuis.

De meeste mensen hebben bij het fysieke deel van het Cardio Programma geen hulpmiddelen nodig, maar met name voor de mensen met een fors verminderd inspanningsvermogen zijn hulpmiddelen erg handig.

Dit betreft:

1. hartslagmeter
2. fiets met hulpmotor
3. hometrainer

### **Hartslagmeter**

De hartslagmeter kan u helpen bij het sporten om de belasting van de inspanning beter te sturen. U wordt gewaarschuwd als u het te zwaar maakt en u ziet het ook wanneer u te langzaam sport waardoor u in feite niet effectief traint. Een hartslagmeter is zeker niet voor iedereen nodig, maar sommige mensen ervaren het als een heel prettig hulpmiddel. U moet er wel mee leren omgaan. De sportarts en/of de fysiotherapeut kan u daarmee helpen. Hartslagmeters kunt u o.a. huren en eventueel ook kopen bij de thuiszorgwinkel.

---

## **Fiets met hulpmotor**

Voor mensen die in verband met de hartziekte een fors verminderd inspanningsvermogen hebben kan een hulpmotor op de fiets zinvol zijn. In de praktijk zijn dit mensen die zonder wind niet harder dan circa 12,5 km kunnen fietsen en bij wie tegen de wind in fietsen niet goed mogelijk is. Vrijwel voor alle hartpatiënten, en dus ook voor degenen die een verminderd inspanningsvermogen hebben, is langdurige lichaamsbeweging goed. Fietsen is hiervoor ideaal aangezien u dit ook in het dagelijks leven voor vervoer kunt gebruiken. Zonder hulpmotor lukt het sommigen echter niet om na een tocht met wind mee ook weer terug te komen. In dat geval is het zinvol om een aangepaste fiets met lichtere versnellingen en een hulpmotor aan te schaffen. In sommige gevallen kunt u hiervoor financiële ondersteuning krijgen bij de gemeente als vervoersvoorziening gehandicaptten. Uw aanvraag kan onderbouwd worden met de medische gegevens van de sportarts of de cardioloog en u kunt een dergelijke aanvraag bij voorkeur met de sportarts kortsluiten. Er is een ruime sortering van fietsen met hulpmotors of losse hulpmotors op de markt. Fietsmakers kunnen u adviseren, maar ook de thuiszorgwinkel heeft een goed model. Van belang is dat u een elektrische hulpmotor neemt. Hierbij krijgt u als het ware een duwtje in de rug; maar u moet wel zelf blijven fietsen! (in tegenstelling tot een bromfiets of snorfiets).

## **Hometrainer**

Sommige mensen hebben mede vanwege de efficiëntie van tijd voorkeur om te bewegen op een hometrainer. De meeste mensen houden dit slechts kort vol omdat het te saai is. Bewegen in de natuur of onder de mensen is veel afwisselender en stimuleert u veel meer om ermee door te gaan. Er is echter een categorie mensen met een erg laag inspanningsvermogen voor wie de beweegmogelijkheden sterk beperkt zijn. Een hometrainer kan dan juist een heel goed alternatief zijn om in alle weersomstandigheden eventueel zelfs meerdere keren op een dag goed

---

gedoseerd de conditie te verbeteren en/of op peil te houden. Een home-trainer kan in dergelijke gevallen heel nuttig zijn. U heeft dan wel een hometrainer nodig die niet te zwaar afgesteld is. Met de thuiszorgwinkel is een selectie gemaakt van hometrainers die hiervoor geschikt zijn. Deze kunt u huren, huurkopen of direct kopen bij de thuiszorgwinkel. In de praktijk blijkt het vaak ook mogelijk om een hometrainer te gebruiken van een vriend of bekende die deze niet meer gebruikt. Stem de belasting en de training die u doet met de hometrainer af met uw fysiotherapeut of uw sportarts.

## **Voedingsvoorlichting**

### **Dieetbegeleiding**

Het is mogelijk dat de arts u doorverwijst naar de diëtist voor dieetbegeleiding. Dat kan zijn om de reden van hypercholesterolemie (verhoogd cholesterol), overgewicht, hypertensie (hoge bloeddruk), diabetes of een andere indicatie. Ook kan het zijn dat u zelf vragen heeft over uw voeding. U kunt dan zelf om een verwijzing naar de diëtist vragen.

### **Waar kunt u terecht**

Dieetbegeleiding kan zowel individueel als in groepsverband plaatsvinden. De begeleiding bij hypercholesterolemie, hypertensie en diabetes zal individueel gebeuren; bij overgewicht is ook groepsbegeleiding mogelijk. Wij geven er de voorkeur aan om, wanneer dat mogelijk is, deel te nemen aan een groepscursus. Een dieet is immers niet alleen kennisoverdracht, maar heeft ook vaak te maken met gedragsverandering. Groepsbegeleiding geeft daar meer mogelijkheden toe. Voor mensen met overgewicht en hart- en vaatziekten wordt de cursus "goed gewicht in zicht" in groepsverband gegeven door de Gezondheid Service Eindhoven-Kempenstreek, telefoon, **040-2308538**

---

Wanneer u door de specialist naar een diëtist doorverwezen bent kunt u een afspraak maken voor individuele begeleiding bij:

Afdeling diëtetiek van het St. Annaziekenhuis op telefoonnummer

**040-2864050**

Zuidzorg Eindhoven afdeling dieetadvisering op telefoonnummer

**040-2949823**

Zuidzorg Kempenstreek afdeling dieetadvisering op telefoonnummer **040-**

**2308425**

Vrij gevestigde diëtist: raadpleeg hiervoor de Gouden Gids of het telefoonboek.

## **Werk en werkhervatting**

Deze informatie heeft betrekking op de werkwijze van de St. Anna Zorggroep, locatie St. Annaziekenhuis.

De titel "Werk en werkhervatting" roept zonder twijfel emoties op bij degenen, die zich in verband met hun hartaandoening ziek hebben moeten melden voor hun werk.

Vaak is men abrupt met werken gestopt (hartinfarct) of is er een verzuimperiode aan een ingreep voorafgegaan (dotterbehandeling of bypass-operatie).

Daarnaast vragen veel mensen met een hartlijden zich af of het werk (mede) oorzaak is geweest voor zijn of haar hartaandoening. Een andere vraag die vaak gesteld wordt, is of men na een hartinfarct, bypassoperatie of dotterbehandeling wel weer aan het werk kan gaan: "Als ik ga werken, krijg ik dan eerder problemen met mijn hart?", of: "Is het gevaarlijk om weer te gaan werken?". Deze angst kan ook aanwezig zijn bij familie en collega's.

---

In dit hoofdstuk wordt geprobeerd een antwoord te geven op deze vragen. Tevens wordt uitgelegd wat de rol en verantwoordelijkheid is van de werkgever, de Arbo-dienst en de uitvoeringsorganen van de sociale zekerheid.

### **Oorzaken hartaandoening**

Veel hartpatiënten leggen een verband tussen het krijgen van een hartaandoening en het werk of de stress op het werk. Eigenlijk wordt dan bedoeld: "Aan de stress op of van het werk heb ik mijn hartziekte te danken".

Er is veel onderzoek gedaan naar factoren in het werk die invloed kunnen hebben op het krijgen van een hartziekte.

Uit al deze onderzoeken blijkt, dat de invloed van werk op het ontstaan van een hartziekte niet zo groot is als veel mensen denken.

Algemene risicofactoren als roken, verhoogd cholesterol, lichamelijke inactiviteit en overgewicht hebben veel meer invloed op de gezondheid dan werkgebonden factoren.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) noemt als belangrijkste werkgebonden risicofactoren de fysieke inactiviteit (de hele dag zittend werken) en een aantal chemicaliën. In 10% van de gevallen speelt stress een rol. Stress kan optreden bij een te hoge werkdruk in combinatie met weinig mogelijkheden om hierin zelf invloed uit te oefenen. Ook de relatie met de directe baas of collega's en de wijze waarop men hiermee omgaat, kan een belangrijke stressfactor zijn.

Een andere werkgebonden risicofactor die de WHO noemt, is het werken in ploegdienst. Hier speelt echter de levensstijl in belangrijke mate mee. In zijn algemeenheid geldt, dat mensen die in ploegdienst werken meer roken, ongezonder eten en een hogere bloeddruk hebben.

Werk is meestal niet de belangrijkste oorzaak van het ontstaan van een hartziekte. Natuurlijk zijn er situaties, waarbij wel een duidelijke relatie met het werk gelegd kan worden. Maar ook dan spelen de algemene risicofactoren een grote rol.

---

## **Werkhervatting**

Het is vaak moeilijk om weer met werk te beginnen na een lange periode van afwezigheid. Voor u die een hartinfarct, hartoperatie of dotterbehandeling heeft ondergaan kan de drempel om aan het werk te gaan vaak nog hoger liggen, zeker als u hierdoor problemen op het werk verwacht.

De Arbo-dienst kan u hulp bieden bij het hervatten van werk. De hulp die een Arbo-dienst u kan bieden wordt toegelicht aan de hand van enkele stellingen.

### *Stelling 1.*

Veel mensen kunnen na een hartinfarct, bypass, dotter- of stentbehandeling hun eigen werk, met of zonder aanpassingen, weer oppakken.

De meeste hartpatiënten kunnen na een hartinfarct of bypass operatie weer volledig aan het werk, ook als het gaat om ploegendiensten, zwaar lichamelijk werk en veiligheidsfuncties als autobuschauffeur of piloot. Volledige werkhervatting is hierbij het uitgangspunt.

Van belang is dat een ieder, die weer aan het werk wil gaan, een advies op maat krijgt. Hiertoe wordt overlegd tussen het cardio-team en de Arbo-dienst van betrokkene.

Eventuele lichamelijke beperkingen worden door de cardioloog aangegeven en meegenomen in het werkhervattingsplan.

Het is zinvol om bijtijds met uw Arbo-arts te gaan praten.

Een te snelle hervatting van het werk is niet raadzaam, maar ook te lang thuis zitten is niet bevorderlijk om de werkroutine weer op te pakken. Geef op uw werk duidelijk uw grenzen aan. Deze grenzen kunnen mettertijd verlegd worden. Volledige werkhervatting is immers het uitgangspunt. Neem de tijd om te reïntegreren. Bedenk dat angst en emoties vaak meer beperkend zijn bij de werkhervatting dan de lichamelijke conditie.

---

*Stelling 2.*

Het bedrijf heeft een reïntegratieverplichting.

*Stelling 3.*

U heeft recht op begeleiding van een Arbo-dienst.

*Stelling 4.*

Bij lichamelijke of geestelijke beperkingen is de werkgever wettelijk verplicht om aanpassingen in het werk te realiseren.

De werkgever is wettelijk verplicht tot:

- aansluiting bij een Arbo-dienst
- het zorgen voor verzuimbegeleiding
- het aanbieden van passende arbeid
- aanpassing van de arbeidsplaats ten behoeve van de werknemer
- het indienen van een reïntegratieplan na 13 weken ziekteverzuim (en eventuele vervolg reïntegratieplannen). Een reïntegratieplan is een uitgewerkt plan om op een verantwoorde manier het werk te hervatten.
- meewerken aan de uitvoering van het reïntegratieplan.

Voor het uitvoeren van deze verplichtingen kan de werkgever de Arbo-dienst inschakelen.

De Arbo-dienst verzorgt de verzuimbegeleiding. Daartoe adviseert de Arbo-arts over werkhervatting en eventuele aanpassingen. De arts geeft zo nodig intensieve begeleiding in samenwerking met bedrijfsmaatschappelijk werk. Ook overlegt de arts met het management over de arbeidsomstandigheden en adviseert in het optimaliseren hiervan.

De wet (Re)integratie Arbeidsgehandicapten (REA) geeft de werkgever de mogelijkheid om een budget aan te vragen, waaruit zij de (re)integratie van arbeidsgehandicapten kan bekostigen. Is er geen mogelijkheid om de

werknemer bij de eigen werkgever te reïntegreren, dan neemt de uitvoeringsinstantie van de sociale verzekering (bijv. het GAK) de taak van de Arbo-dienst over en kijkt of er elders mogelijkheden zijn.

*Stelling 5.*

Goede voorlichting aan patiënten en het bedrijf bevordert de werkhervatting.

Vooroordelen over hoe men moet omgaan met hartpatiënten: "je moet voorzichtig met ze zijn, niet emotioneren, etc etc." kunnen de werkhervatting bemoeilijken. De Arbo-arts kan in het structureel overleg met het management deze aspecten bespreken.

Daarnaast is belangrijk contact te houden met uw leidinggevende en collega's. Verwacht niet dat iedereen begrijpt wat u heeft meegemaakt.

Enkele aspecten van werk en werkhervatting zijn hier toegelicht.

Ongetwijfeld zijn er vragen gebleven of opgeroepen.

In de voorlichtingsbijeenkomsten is er gelegenheid uw vragen te stellen.

Bel voor informatie en advies de

**Helpdesk “Gezondheid, werk en verzekeringen**

**telefoon (020) 589 18 18**

De Helpdesk is een activiteit van het Breed Platform Verzekerden en Werk en wordt mogelijk gemaakt door het Fonds voor Chronisch Zieken en het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Oktober 2006