



*St. Anna Zorggroep*

**Patiënteninformatie**

**Poliklinisch  
voorlichtingsprogramma**

## **Het hart weer in beweging; Hoe verder met een hartziekte?**

In deze folder vindt u informatie over het poliklinisch voorlichtingsprogramma, ofwel INFO-modules van de St. Anna Zorggroep voor patiënten met ziekten van de kransslagaders. De voorlichtingsbijeenkomsten vinden plaats in het St. Anna Ziekenhuis.

De behandelmethoden voor ziekten van de kransslagaders van het hart zijn de laatste twintig jaar aanzienlijk veranderd en verbeterd. Zo verbleef men 25 jaar geleden met een hartinfarct ongeveer een maand in een ziekenhuis en is men nu gemiddeld binnen 10 dagen al weer thuis. Ook de opnameduur bij een bypassoperatie of dotterbehandeling is aanzienlijk verkort. Er blijft hierdoor te weinig tijd over om alle informatie te geven aan patiënten. Bovendien blijkt dat mensen zo kort na een infarct zoveel te verwerken hebben dat ze de informatie die dan gegeven wordt niet voldoende kunnen onthouden. De echte vragen komen pas na ontslag uit het ziekenhuis.

### **Doel van het voorlichtingsprogramma**

Juist voor mensen zoals u, die lijden aan ziekten van de kransslagaders van het hart blijkt het van groot belang om goed geïnformeerd te zijn. Het betreft hier mensen die een hartinfarct hebben gehad, een bypassoperatie of dotterbehandeling met eventueel een stentplaatsing. Het betreft tevens mensen met angina pectoris, dit zijn klachten die veroorzaakt worden door te kort schietende bloedvoorziening naar de kransslagaders. Dit kan u helpen bij de verwerking van het gebeurde en bij het op verantwoorde wijze weer oppakken van de taken in het gezin, werk en vrije tijd. In geval van een doorgemaakt hartinfarct, kunt u zelf veel doen om het risico van een mogelijk volgend infarct te verlagen. Hiervoor is het belangrijk dat u de risicofactoren kent. Vrijwel iedere hartpatiënt zal in het voorlichtingsprogramma zijn eigen risicofactoren herkennen of leren kennen.

---

Het doel van het voorlichtingsprogramma is dan ook:

- Risicofactoren herkennen die voor u van toepassing zijn;
- Haalbare doelen stellen om uw leefstijl aan te passen;
- Oppakken van uw plaats in het gezin, vrije tijd en werk.

## **Organisatie van het voorlichtingsprogramma**

Het voorlichtingsprogramma wordt verzorgd door de werkgroep Cardio Programma van het St. Anna Ziekenhuis.

Het programma bestaat uit drie bijeenkomsten die verzorgd worden door:

- Cardioloog en fysiotherapeut
- Sportarts, diëtist en de arbeidsreïntegratie- manager
- Medisch psycholoog, verpleegkundige en geestelijke verzorger

## **Deelname**

Het beste moment voor u om deel te nemen aan het voorlichtingsprogramma is voor hartinfarct- patiënten vrijwel direct na ontslag uit het ziekenhuis. Voor patiënten met ziekten van de kransslagaders (bypassoperatie, dotter- of stentbehandeling en angina pectoris) adviseren wij ook om zonder uitstel mee te doen. Bij een eventuele wachtperiode voor een bypassoperatie of dotterbehandeling is deelname aan dit programma een goede overbrugging.

U kunt iedere twee weken instromen in het programma. Geadviseerd wordt om alle bijeenkomsten te bezoeken; alle aspecten zijn namelijk onlosmakelijk met elkaar verbonden in het proces van ziek-zijn, behandeling en nazorg.

Tevens raden wij u aan om samen met uw partner of anderszins betrokken persoon te komen.

---

## Tijdstip en plaats bijeenkomsten

De bijeenkomsten worden om de twee weken gehouden op een dinsdag- of donderdagmiddag, van 16.00 tot 17.15 uur in het St. Anna Ziekenhuis.

## Inhoud bijeenkomsten

Het centrale thema is: "Verder na een hartziekte! Gedragsverandering naar een leefstijl die enerzijds de risico's minimaliseert en anderzijds zo min mogelijk beperkingen oplevert".

De opbouw van de bijeenkomsten is in grote lijnen gelijk. Allereerst zal er een lezing van 15 minuten gegeven worden door de deskundige. Vervolgens wordt iedereen in de gelegenheid gesteld vragen te stellen en is er ruimte en tijd voor discussie. Dit laatste gebeurt op een informele manier.

### **Cardiologie**

De cardioloog bespreekt de medische kant van het hartinfarct, de bypassoperatie of de dotter/ stentbehandeling.

### **Sportgeneeskunde/fysiotherapie**

De sportarts bespreekt het belang van bewegen voor hartpatiënten en geeft hieromtrent praktische adviezen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

#### Risico's van lichamelijke inactiviteit

Lichamelijke inactiviteit blijkt een van de belangrijkste, zo niet de belangrijkste risicofactor te zijn voor hart- en vaatziekten.

#### Lichamelijke activiteiten die goed zijn voor het hart

Er zijn zeer veel mogelijkheden om invulling te geven aan een meer actieve levensstijl. Sport is daar een van, maar fietsen naar het werk en andere activiteiten in het gewone leven zijn ook uitstekend.

---

### Lichamelijke activiteiten die gevaarlijk kunnen zijn voor het hart

Afhankelijk van uw hartproblemen zijn sommige lichamelijke activiteiten af te raden. Starten en onderhouden van een lichamelijke actieve leefstijl; Er wordt een toelichting gegeven op het onderdeel fysiotherapie ofwel FIT-kort of FIT-lang van het St. Anna Ziekenhuis.

### Praktische mogelijkheden om zelf lichamelijk actief te blijven.

De mogelijkheden die er zijn in onze regio worden toegelicht.

### **Diëtetiek**

De voedingskundige bespreekt het belang van goede voeding in relatie tot hart- en vaatziekten. De volgende onderwerpen komen aan bod:

#### Vetten, verzadigde vetten en cholesterol

Een te hoog cholesterolniveau in het bloed verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. De hoeveelheid vet en de verschillende soorten vet in de voeding zijn hierop van invloed. De voedingskundige bespreekt de risico's van verhoogd cholesterol en de mogelijkheden om het cholesterolgehalte door middel van voeding te beïnvloeden.

#### Gewicht

Een goed lichaamsgewicht is van belang in relatie tot bloeddruk en cholesterolgehalte. De voedingskundige bespreekt normen voor het gewicht en de manier om deze normen te bereiken en in stand te houden.

#### Zout

Teveel zout verhoogt de kans op het ontwikkelen van hoge bloeddruk. De voedingskundige bespreekt hoe de hoeveelheid zout in de voeding beperkt kan worden.

#### Goede voeding

De principes die gelden voor een evenwichtige goede voeding worden besproken. Deze bespreking is vooral gericht op gewichtsafname en gewichtsbehoud. Er worden algemene adviezen gegeven u wordt geïnfor-

---

meer over mogelijkheden voor verdere begeleiding wanneer voedingsgerelateerde problemen bij u aanwezig zijn (bijvoorbeeld de cursus 'Goed gewicht in zicht' via de thuiszorg).

### **Medische Psychologie**

In deze bijeenkomst wordt uitgegaan van de risicofactoren bij hartpatiënten. Van iedere risicofactor wordt nagegaan in hoeverre deze door verandering van het eigen gedrag in gunstige zin te beïnvloeden is. Het zal daarbij gaan om gedragsverandering voor de rest van het leven, om een verandering in leefstijl. De (medisch) psycholoog is bij uitstek de deskundige op het gebied van de verandering van het gedrag.

Veel risico gedrag is sterk stress-gerelateerd, bijvoorbeeld roken of (te veel) eten. Door middel van stress vermindering zijn dat soort risicofactoren gunstig te beïnvloeden. De psycholoog kan technieken aanreiken om zelf de stress te verminderen en wat beter in de hand te krijgen. Dat soort technieken worden ook wel zelfcontrole technieken genoemd en stellen mensen inderdaad in staat om (weer) meer zelf de controle, de regie over hun eigen lijf en leven ter hand te nemen .

Daarnaast wordt risicogedrag ook bepaald door iemands persoonlijkheid of karakter. Een karaktertype dat bij patiënten met hart- en vaatziekten nogal eens beschreven is als risicovol is het zogenaamde A-type en B-type; een karakter dat zich kenmerkt door een jachtige en gehaaste levensstijl. Mensen met een dergelijke karakterstructuur lijden vaak aan een chronisch tijdgebrek en zijn (daardoor) ook snel geïrriteerd.

Er wordt tenslotte ingegaan op wanneer het zinvol is om de medisch psycholoog in te schakelen en wat de medisch psycholoog voor u aan mogelijkheden heeft.

## **Werk en werkhervatting**

Optimale werkhervatting is in het belang van zowel werknemer als werkgever. Met optimaal wordt enerzijds bedoeld op het meest geschikte moment. Dit moet niet te vroeg zijn dan bent u er nog niet aan toe en kunt u niet goed functioneren. Het moet ook niet te laat zijn waardoor u zich nodeloos aan de kant gezet kan voelen en terugkeer steeds moeilijker wordt. Met optimaal wordt bedoeld op de juiste manier zodanig dat u niet overbelast wordt met werkdruk en stress, maar anderzijds wel zodanig dat u uw capaciteiten en vermogens verder kunt ontplooien.

In de praktijk blijkt dat het proces rond werkhervatting vaak niet optimaal verloopt. Meestal worden de mensen veel te lang aan de kant gezet. Gemiddeld is dit meer dan een halfjaar terwijl 10 weken of minder veel reëler zou zijn. Vaak is er ook sprake van teveel stress en werkdruk en wordt hier bij de hervatting van het werk te weinig aan veranderd. In deze bijeenkomst zal de deskundige van arbeidsreïntegratie u aangeven wat optimale werkhervatting is. Er wordt besproken hoe u zelf zaken actiever kunt sturen, hoe de regelgeving in Nederland hieromtrent is en welke begeleiding er verder beschikbaar is. Daarnaast is er gelegenheid om op specifieke problemen in te gaan die bij u mogelijk spelen. De bijeenkomst is relevant voor alle hartpatiënten die een werkring hebben of zelfstandig werken.

## **Eigen ervaringen**

Deze middag heeft een wat ander karakter dan de andere voorlichtingsmiddagen binnen het hartrevalidatieprogramma. Het gaat deze bijeenkomst dan ook niet om voorlichting door een deskundige maar om de uitwisseling van uw eigen ervaringen als ervaringsdeskundige. De bijeenkomst wordt eventueel ingeleid door een video van de Nederlandse Hartstichting. In deze film vertelt een aantal mensen over hun ervaringen na het doormaken van een hartinfarct. Uitgebreid aan bod komen ook de ervaringen van de partner van de patiënt. Die heeft namelijk vaak dezelfde gebeurtenis beleefd, maar op een heel andere manier in emotioneel opzicht.

Er is gelegenheid eigen ervaringen te toetsen en om onderling ervaringen uit te wisselen. De middag wordt begeleid door de pastoor, psycholoog en verpleegkundige.

### **Aanmelden voorlichtingsprogramma**

De maximale groepsgrootte is beperkt, daarom is het nodig dat u zich tevoren aanmeldt. Dit kunt u schriftelijk doen met bijbehorend aanmeldingsformulier. U vindt het aanmeldingsformulier voor in het Patiënten Informatie Dossier. Bij aanmelding wordt u verwacht op de door u aangegeven data. U krijgt hiervan geen bevestiging. Bent u onverhoopt verhinderd, wilt u zich dan afmelden via telefoonnummer: **040- 2864144**

### **Informatiemateriaal**

Van het voorlichtingsprogramma wordt geen schriftelijk verslag gemaakt. Deels wordt dit ondervangen door het informatiemateriaal dat u ontvangen heeft. Daarnaast adviseren wij u het boekje "Hart voor gezondheid" (D. van der Beek ISBN 90 238 2665 5) aan te schaffen, omdat hierin op een praktische en begrijpelijke manier de informatie gebundeld is. U kunt dit boekje ook lenen via het Patiënten Service Bureau van het ziekenhuis.

### **Tenslotte**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen die betrekking hebben op het voorlichtingsprogramma, dan kunt u zich wenden tot het secretariaat van de werkgroep Cardio Programma, telefoonnummer **040- 2864144**.