

## Hartrevalidatie

Een hartinfarct of andere hartaandoening verandert uw leven. U moet meer gaan bewegen, uw eetpatroon aanpassen, stoppen met roken en u moet regelmatig voor controle naar het ziekenhuis.

U wilt graag gaan bewegen, maar hoe? Meer bewegen is belangrijk om de risicofactoren op een hartaandoening te beperken, maar u moet weer naar uw lichaam leren luisteren en herkennen wat wel en niet goed is. Het is daarom belangrijk om te gaan sporten onder begeleiding van een, door de HIB (Hart In Beweging) opgeleide, fysiotherapeut.

## Hoe gaat u trainen?

Door middel van een persoonlijk trainingsprogramma krijgt u meer uithoudingsvermogen, waardoor u zich in het dagelijks leven fitter voelt.

Naast de training is het ook belangrijk om tijdens de dagelijkse activiteiten meer te gaan bewegen. Om 'gezond' te bewegen moet u namelijk vijf keer per week 30 minuten bewegen.

## Intake

De intake zal bestaan uit een vraaggesprek waarin uw gezondheidsprobleem wordt besproken. Het is belangrijk om gegevens die u heeft van eerdere revalidatie programma's en een medicijnlijst mee te nemen. Samen met de fysiotherapeut gaat u een trainingsprogramma opstellen.

## Voor wie is de hartrevalidatie?

Hartrevalidatie is bedoeld voor mensen:

- na een hartinfarct
- na een coronaire bypassoperatie
- na een klepoperatie
- na een percutane coronaire interventie
- na implantatie van een pacemaker
- na implantatie van een ICD

## Wanneer kunt u deelnemen?

- Na toestemming van uw huisarts of cardioloog.
- Na het volgen van een hartrevalidatieprogramma op de polikliniek in het ziekenhuis.
- Als u (bij voorkeur) in het bezit bent van een beweegpas.

## Trainingstijden en tarieven

Voor de meest recente informatie over de trainingstijden en de kosten van deze groepsles kunt u de website [www.fysioexperts.nl](http://www.fysioexperts.nl) raadplegen.

begeleid sporten

meer conditie

voel je fitter

programma op maat

luister naar je lichaam



FysioExperts werkt nauw samen met:



## Aanmelding

U kunt zich ook **zonder** verwijzing van een (huis)arts aanmelden. Dit kan op onderstaand telefoonnummer maar ook via de website.

**FysioExperts Oosterheem**  
Putterhoekstraat 81  
2729 DJ Zoetermeer  
Tel: (079) 343 52 40  
[www.fysioexperts.nl](http://www.fysioexperts.nl)  
oosterheem@fysioexperts.nl



## Hartrevalidatie

| Hart in beweging



FysioExperts is een onderdeel van:

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**



**FysioExperts**

| consult | therapie | training