

## **PACEMAKERREVALIDATIE**

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

Deze folder geeft u informatie over het poliklinisch pacemaker revalidatieprogramma, Intensieve Poliklinische Zorg (IPZ).

De behandelmethoden voor hart- en vaatziekten zijn de laatste jaren aanzienlijk veranderd en verbeterd. De opnametijd is korter. Hierdoor blijft minder tijd over om patiënten (en partners) tijdens de opname de noodzakelijke informatie, lichamelijke en psychosociale ondersteuning te bieden.

Bovendien blijkt dat mensen kort na een incident of ingreep zoveel te verwerken hebben, dat ze de informatie die dan wordt gegeven vaak niet voldoende kunnen onthouden. De echte vragen komen pas wanneer men al uit het Franciscus Gasthuis is ontslagen.

## **Doel en effect van hartrevalidatie**

In 1993 definieerde de Nederlandse Hartstichting het doel van hartrevalidatie als volgt:

'Revalidatie van de hartpatiënt omvat het geheel aan activiteiten dat nodig is om de onderliggende oorzaak van de ziekte gunstig te beïnvloeden en om er bovendien voor te zorgen dat de patiënt in de best mogelijke fysieke, psychische en sociale conditie verkeert en op de voor hem/haar normale plaats in de maatschappij terug te keren en deze te behouden.'

Aan de positieve effecten van hartrevalidatie is in wetenschappelijk onderzoek uitgebreid aandacht besteed.

Resultaten zijn bijvoorbeeld:

- verbetering van de conditie
- verbetering van algemeen welbevinden

## **Voor wie is de pacemakerrevalidatie?**

U komt in aanmerking voor pacemakerrevalidatie als u een pacemaker en/of ICD heeft. Daarbij is het belangrijk dat u geen hartfalen heeft, hiervoor is hartfalenrevalidatie (zie folder hartfalenrevalidatie). Revalidatie kan u helpen bij het wennen aan de nieuwe situatie in uw leven. Hierbij richten wij ons op het scheppen van zelfvertrouwen en een start van conditie opbouw.

## **Inhoud van het programma**

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen:

- lichamelijke training
  - fitness
  - fietstraining
- voorlichting
- Leefstijl module
- Voel je vrij training, Stoppen met roken
- persoonlijke begeleiding

U traint in een kleine groep. Velen ervaren het trainen met medepatiënten als steunend en inspirerend. Bij de voorlichtingsbijeenkomsten is uw partner of een nabij familielid ook van harte welkom.

## **Lichamelijke training**

Lichamelijke training richt zich op het herstellen, onderhouden of vergroten van het inspanningsvermogen. Ook het overwinnen van angst voor inspanning en leren kennen van eigen grenzen is een belangrijk onderdeel.

### Fitness

Bij de fitness wordt u ondersteund door de fysiotherapeuten. Tijdens de fitnessstraining wordt een speciaal programma voor u samengesteld. Dit programma is gericht op uw speciale wensen en conditie. Hier is het belangrijk dat u goed naar uw eigen lichaam luistert. Wanneer u te moe of kortademig wordt, moet u het rustiger aan doen of even stoppen. Deze training is op Donderdag ochtend.

### Fietstraining

Bij het fietsen wordt u ondersteund door de hartrevalidatie assistenten. U wordt aangesloten aan de telemetrie: een continue registratie van uw hartritme. Naast het fietsen kunt u op de loopband trainen. Deze training duurt ongeveer 45 minuten en wordt gegeven op dinsdag middag.

### Na de training

Wanneer u heeft getraind, is het van belang dat u voldoende uitrust en iets drinkt voor u naar huis gaat. Ga vooral niet bezweet naar buiten.

### Kledingadvies

Wanneer u komt trainen, trek dan (sport)kleding aan die voldoende transpiratievocht kan opnemen, niet te strak en lekker zit. Trek het liefst sportschoenen aan voor binnen. Neem eventueel een handdoek en bidon mee. Er is een mogelijkheid om na afloop te douchen.

### **Voorlichtingsprogramma**

Goede informatie kan u helpen bij het verwerken van het incident of de ingreep en bij het op verantwoorde wijze weer oppakken van de taken in uw gezin, werk en vrije tijd. U kunt zelf veel doen om het risico van een herhaling te verlagen. Hiervoor is het wel belangrijk dat u de risicofactoren kent. Het voorlichtingsprogramma is op woensdagmiddag van 13.00 tot 14.15 uur.

Het doel van het voorlichtingsprogramma is:

- risicofactoren herkennen die voor u van toepassing zijn;
- haalbare doelen stellen om uw leefstijl aan te passen;
- oppakken van uw plaats in uw gezin, werk en vrije tijd.

De voorlichting wordt gegeven door:

- cardioloog
- diëtiste
- fysiotherapeut
- psycholoog
- maatschappelijk werkster, specifiek voor de partner

### **Leefstijlmodule**

De leefstijlmodule is een extra module waarin u leert omgaan met stress. Deze wordt gegeven door de psycholoog met ondersteuning van een hartrevalidatie-assistente. Het zijn vier groepsbijeenkomsten, waarin intensief aandacht wordt besteed aan het leren omgaan met de hartziekte en het veranderen van leefgewoonten, zoals:

- stoppen met roken
- goede voeding
- stressmanagement
- beweging

## **Voel je Vrij training**

Is een specifieke groepstraining om te stoppen met roken. In 7 bijeenkomsten in 12 weken gaat u stoppen met roken. Iedere week heeft zijn eigen thema. Meer informatie kunt u op de hartrevalidatie krijgen.

## **Begeleiding**

Ons multidisciplinaire team bestaat uit een:

- cardioloog
- fysiotherapeut
- diëtiste
- psycholoog
- maatschappelijk werkster
- pacemaker-technici
- hartrevalidatie-assistenten

De hartrevalidatie-assistenten hebben intensief contact met u. Als u vragen of opmerkingen heeft, dan horen wij die graag. Indien nodig, maken wij eenvoudig een afspraak bij één van de andere disciplines van het team. Om de zorg te waarborgen hebben we één keer per week een multidisciplinair overleg.

## **Start en duur**

Binnen zes weken na uw ontslag of polikliniekbezoek wordt u gebeld voor uw eerste afspraak. Deze afspraak bestaat uit twee delen:

- maximale fietstest
- intakegesprek

Neem het screeningsformulier ingevuld mee naar uw afspraak. Uw partner of nauw betrokkene is van harte welkom bij het intake gesprek.

We sluiten het programma na acht weken af met een maximale fietstest en een afrondend gesprek. Hiervan maken wij een verslag wat naar de cardioloog gaat en een brief naar uw huisarts. Het controlebezoek bij de cardioloog volgt na de revalidatie.

## **Vragen na ontslag**

Wanneer moet u de pacemaker technicus bellen:

- bij koorts na een operatie
- bij toenemende kortademigheid
- bij vocht vasthouden (dikke enkels/gewichtstoename)
- bij ritmestoornissen die klachten veroorzaken, zoals duizeligheid, flauwvallen of heftige hartkloppingen

Buiten kantooruren kunt u bij deze klachten contact opnemen met de huisarts. Bij twijfel of andere vragen mag u altijd telefonisch contact opnemen met hartrevalidatie.

Contactgegevens vindt u op de laatste pagina.

## **Medicijngebruik**

Op uw medicijnkaart staat aangegeven welke medicijnen zijn voorgeschreven. U dient zich aan de afgesproken dosering te houden. Stop de medicijnen nooit op eigen initiatief. Neem bij klachten van de medicijnen contact op met uw huisarts. Indien u al revalideert kunt u ook bij ons terecht.

## **Beweegadvies**

Uw lichaam heeft de tijd nodig om te herstellen. Doe het de eerste dagen rustig aan na de plaatsing van de pacemaker. Dit betekent niet dat u op de bank of op bed moet blijven liggen. Bewegen is goed, maar luister naar uw lichaam en bouw de activiteiten rustig op. Wandelen is een goede start met bewegen. Iedere dag een klein stukje verder. Rek- en strekbewegingen worden in het begin afgeraden. De Nederlandse Hartstichting geeft het advies om elke dag een half uur matig intensief te bewegen. Zie ook de folder 'Oefenschema hartrevalidatie'.

## **Autorijden**

Het CBR heeft wettelijke richtlijnen opgesteld voor het autorijden. Na een pacemakerimplantatie mag u na vier weken zelf autorijden. Na een ICD implantatie mag u twee maanden niet autorijden. U moet goedkeuring vragen aan de cardioloog en met deze goedkeuring kunt u bij het CBR terecht voor uw rijbewijs. Na het afgaan van de ICD mag u twee maanden geen

auto rijden. Dit kunt u nalezen op de website van het CBR:  
[www.cbr.nl](http://www.cbr.nl).

Om problemen te voorkomen als u een ongeluk of schade veroorzaakt, is het verstandig om u aan dit advies te houden. Ga de eerste keer niet alleen rijden of direct in de drukke spits.

## **Vakantie**

Gaat u op korte termijn op vakantie en vooral een reis naar het buitenland, dan is het raadzaam om dit met uw cardioloog te overleggen. Draag op vakantie een verklaring bij u in meerdere talen (in ieder geval in het Engels), waarin staat dat u een pacemaker draagt. Wanneer u dan iets overkomt, kan men daar rekening mee houden. Controlepoortjes op de luchthavens vormen vrijwel geen probleem voor de pacemaker.

## **Werken**

Start uw werkzaamheden in overleg met de bedrijfs-arts en werkgever. Na een pacemakerimplantatie is het advies om tien dagen na de implantatie niet te werken. Dit alles is afhankelijk van uw herstel, de aanwezigheid van eventuele klachten en het werk dat u uitoefent. U mag uw arm niet overstrekken, het is wel belangrijk dat u uw arm verder normaal beweegt. Het hartrevalidatieteam kan u adviseren op dat gebied. U vindt de nodige informatie via de website: [www.ehbw.nl](http://www.ehbw.nl).

Let op. Het is normaal dat u door de gebeurtenissen enige tijd last heeft van vermoeidheidsklachten. Ook kunt u emotioneel uit balans kan zijn.

## **Vragen**

Heeft u vragen over hartrevalidatie, wilt u een afspraak maken of kan uw vraag niet wachten tot het eerste gesprek? Dan kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling Hartrevalidatie, van maandag tot en met vrijdag tussen 7.45 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 16.45 uur, via telefoonnummer 010 - 461 6057 of 010 - 461 6161 en vragen naar piepernummer 13334. Indien u het antwoordapparaat krijgt, kunt u een boodschap achter laten. U wordt dan zo snel mogelijk teruggebeld.

*April 2019  
17863*