

Hoe maak ik een afspraak?

U kunt door uw huisarts of specialist verwezen worden voor hartrevalidatie. Sinds 2006 is het ook mogelijk om zonder verwijzing een afspraak te maken. Tijdens de eerste afspraak wordt dan beoordeeld of u bij de fysiotherapeut op de juiste plek bent. Een afspraak maken kan telefonisch, maar u kunt ons ook mailen voor een afspraak of via onze website aanmelden. Wij nemen dan zelf contact met u op.

Hoe wordt de hartrevalidatie vergoed?

Sinds 1 januari 2012 wordt de hartrevalidatie alleen vergoed vanuit uw *aanvullende verzekering*. Afhankelijk van u aanvullende vergoeding, kunt u een aantal behandelingen fysiotherapie gebruiken.

Ben u niet, of niet voldoende aanvullend verzekerd, dan is er de mogelijkheid om zelf een abonnement af te sluiten voor Fysio- of Medische Fitness.

Kijk voor meer informatie hierover in betreffende brochures.

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze praktijk:

Groepspraktijk voor Fysiotherapie

Grotestraat 11a

5931 CS Tegelen

077 – 373 20 01

Bongerdstraat 231

5931 NE Tegelen

077 – 851 02 16

info@fysiotherapietegelen.nl

www.fysiotherapietegelen.nl



fysiotegelen



@FysioTegelen

Openingstijden*

maandag:	8.00 – 18.00
dinsdag:	8.00 – 20.00
woensdag:	8.00 – 20.00
donderdag:	8.00 – 20.00
vrijdag:	8.00 – 18.00
zaterdag:	gesloten
zondag:	gesloten

**Deze openingstijden gelden voor de hoofdlocatie op de Grotestraat. Van 18.00 – 20.00 uitsluitend geopend voor Medische Fitness of ZwangerFit. De dependance op de Bongerdstraat kent wisselende openingstijden.*

Hartrevalidatie

Hart nodig!

**GROEPSPRAKTIJK
FYSIOTHERAPIE
TEGELEN**

Uw leven op z'n kop...

Wat is Hartrevalidatie?

Een hartoperatie of een hartinfarct kan uw leven aardig op z'n kop zetten. Na zo'n gebeurtenis kost het tijd om te herstellen, zowel lichamelijk als mentaal. Dit herstel wordt ook wel *hartrevalidatie* genoemd.

Voor wie is Hartrevalidatie bedoeld?

De Hartrevalidatie is bedoeld voor:

- mensen die in het ziekenhuis hebben gerevalideerd na een hartoperatie of hartinfarct, en hiermee onder begeleiding van een fysiotherapeut verder willen gaan
- mensen die na een hartoperatie of hartinfarct direct in onze praktijk willen revalideren, omdat ze liever niet eerst in het ziekenhuis het revalidatietraject gaan volgen
- mensen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten

Wat kan ik van de Hartrevalidatie verwachten?

Tijdens de hartrevalidatie komen verschillende zaken aan bod. Het programma bestaat uit een trainings- en begeleidingsgedeelte, gericht op:

- lichamelijk herstel
- wegnemen eventuele bewegingsangst
- lifestyle-management (*leefstijlbevordering*)
- werkhervatting
- hervatting sport en/of hobby

Hoe ziet de Hartrevalidatie eruit?

Voordat begonnen wordt met het trainen, zal er een intake plaatsvinden. Deze intake zal bestaan uit een oriënterend gesprek, gevolgd door enkele metingen en fysieke testen. Doel van de intake is het opstellen van een individueel trainingsdoel, en het vaststellen van het beginniveau. De intake duurt +/- 1 uur.

Na de intake zal uw fysiotherapeut een trainingsschema opstellen, dat aan uw wensen en fysieke gesteldheid zal voldoen.

Om uw algehele conditie te verbeteren, is *duurtraining* zeer geschikt. U kunt hierbij denken aan fietsen, lopen, roeien, etc.

Om uw spierkracht wat op te bouwen, is *krachttraining* een mogelijkheid. Met behulp van gewichten kunt u een of meerdere spiergroepen trainen, om deze wat sterker te maken.

Ook zullen er oefeningen gedaan worden, om uw *coördinatie*, *stabiliteit* en *evenwicht* te trainen.

Bovendien kunnen we buitentrainingen plannen (bijv. wandelen, fietsen etc).

Binnen elke sessie zal een combinatie gemaakt worden van bovenstaande elementen, afhankelijk van het trainingsdoel dat u voor ogen heeft.

Tevens zullen er voorlichtingsbijeenkomsten gepland worden (individueel of groepsgewijs) waarbij wordt ingegaan op theoretische onderdelen van de hartrevalidatie. Met name bij deze voorlichting, is ook de partner natuurlijk van harte welkom!

