

Cardiologie
040 286 4880

Met hartrevalidatie werk je stap voor stap aan je herstel. Het programma helpt je om je lichamelijk en geestelijk te herstellen. Je werkt aan je conditie, krijgt meer vertrouwen in je lichaam en leert hoe je je dagelijkse activiteiten weer kunt oppakken. Ook leer je omgaan met je hartaandoening en werk je aan een gezonde leefstijl. Bewegen helpt om je conditie en kracht te verbeteren en verkleint de kans op nieuwe hartproblemen.

Het programma bestaat uit

- Een afspraak bij de informatiewinkel;
- Een afspraak bij de sportarts inclusief een fietstest vooraf;
- Een intake bij de fysiotherapeut (als dat nodig is);
- Begeleiding door andere disciplines als dat nodig is.

Kosten van hartrevalidatie

Hartrevalidatie in het ziekenhuis is kosteloos. Je betaalt hiervoor niets. Ook gaat dit niet af van je eigen risico of aanvullende verzekering.

Je kunt er ook voor kiezen om de hartrevalidatie te volgen bij een fysiotherapeut bij je in de buurt. De vergoeding hangt af van je zorgverzekering en aanvullende verzekering. In sommige gevallen betaal je een deel van de kosten zelf. Vraag daarom vooraf aan je zorgverzekeraar of fysiotherapeut hoe de vergoeding voor jou is geregeld.

Herstel thuis

Je motivatie en persoonlijke doelen staan centraal tijdens de hartrevalidatie. Ook vóór de start van het programma is het belangrijk om actief te blijven. Hieronder vind je een aantal adviezen.

- Verdeel je activiteiten goed over de dag. Wandel bijvoorbeeld liever 5 tot 6 keer een klein stukje dan 2 keer een langere afstand. Breid de afstand rustig uit.
- Houd er rekening mee dat sociale activiteiten ook energie kunnen kosten.
- We adviseren je om niet direct na je ontslag je oude sport- of werkritme weer op te pakken.

Leefregels

Lees voor de uitgebreide leefregels altijd de folders van het ziekenhuis waar je bent behandeld. Twijfel je ergens over? Bespreek dit dan met je zorgverlener.

Na een dotterbehandeling via de pols of lies (PCI)

- Je mag de eerste 2 dagen niet autorijden en fietsen.

Na een hartinfarct

- Je mag direct na je ontslag deelnemen aan het verkeer. Tenzij er sprake is van functionele schade aan het hart. De arts bespreekt dit met je tijdens je opname. Bij functionele schade mag je de eerste 2 weken niet autorijden.

Na een chirurgische (open) hartoperatie

- Je mag de eerste 6 weken niet autorijden en fietsen
- Je mag niet zwaar tillen. Til maximaal 1 kilo

Na een hartklepvervanging via de lies

- Je mag de eerste 2 weken niet autorijden en fietsen.

Werken aan conditie en leefstijl

De sportarts kijkt samen met je welke factoren belangrijk zijn voor het trainen en het verbeteren van je gezondheid. Daarbij kijkt de sportarts ook naar risicofactoren. De fysiotherapeut begeleidt je bij het behalen van je doelen.

Als je wordt doorverwezen naar de fysiotherapeut voor hartrevalidatie start je met een intake. Daarna volg je een trainingsprogramma. Dit programma duurt 4 tot 8 weken en bestaat uit 8 tot 16 trainingen. Je traint 2 keer per week ongeveer 60 minuten per keer. Denk alvast na over wat je tijdens dit traject wilt verbeteren of bereiken.

Herkenbare klachten

Heb je regelmatig klachten die je ook had vóór of tijdens je opname? Neem dan contact op met de polikliniek cardiologie. Soms is het prettig om je medicijnen aan te passen.

Bel direct 112 als je klachten:

- Veel erger zijn dan normaal en niet minder worden in rust.
- Langer dan 5 minuten duren.
- Aanvoelen als een strakke band om je borst samen met misselijkheid of zweten.

Medicijnen

De cardioloog zoekt samen met je naar de beste combinatie van medicijnen. Daarbij kijkt de arts naar de werking van de medicijnen en naar eventuele bijwerkingen die je ervaart. Vaak gebruik je deze medicijnen de rest van je leven. Het is belangrijk dat je de medicijnen precies volgens voorschrift blijft innemen. Stop niet zelf en verander ook niet zelf de dosering.

Heb je last van bijwerkingen? Bespreek dit dan met je cardioloog of huisarts. Vaak is een goed alternatief mogelijk.

We adviseren je om een medicijnkaart te gebruiken. Zo heb je altijd een duidelijk overzicht van je medicijnen.

Werk

Werk je? Neem dan kort na je ontslag uit het ziekenhuis contact op met de bedrijfsarts.

Seksualiteit

Na een hartaandoening of hartoperatie is het normaal dat je vragen of onzekerheden hebt over seksualiteit en intimiteit. Vermoeidheid, angst of andere lichamelijke klachten kunnen invloed hebben op je zin in seks of op hoe veilig het voelt om weer seksueel actief te zijn. In de meeste gevallen kun je seksualiteit weer rustig oppakken als je dagelijkse activiteiten zoals traplopen of wandelen goed kunt uitvoeren zonder klachten.

Heb je vragen over seksualiteit? Bespreek deze gerust met je cardioloog, verpleegkundige, fysiotherapeut of huisarts. Zij denken graag met je mee en geven je advies.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Probeer elke dag minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. Tijdens deze activiteiten kun je gewoon blijven praten zonder erg buiten adem te raken.

Voorbeelden van matig intensief bewegen zijn:

- Wandelen
- Fietsen
- Traplopen
- De hond uitlaten
- Rustig zwemmen

- Cardiofitness
- Volleyballen
- Tennissen

Rust en ontspanning

Je lichaam heeft rust nodig om goed te herstellen. Ontspanning kan bijvoorbeeld door:

- Naar muziek te luisteren
- Een kop thee te drinken
- Een boek te lezen
- Even rustig te zitten in een comfortabele stoel of op de bank

Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen. Ze zorgen vaak voor meer ontspanning en ondersteunen je herstel. In drukke of stressvolle periodes kunnen ze helpen om beter in balans te blijven.

Via de QR-code kom je bij de gratis mindfulness-app van VGZ.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/car054-hartrevalidatie-na-een-hartaandoening/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

CAR054
16-07-2026

