

Hartrevalidatie helpt

15 oktober 2011 | Reportage

Onbekend maakt onbemind. En dat geldt zeker voor hartrevalidatie. Mensen weten niet wat het is, denken dat alleen ouderen moeten revalideren en krijgen koude rillingen bij de gedachte aan psychosociale begeleiding. Zonde, want iedereen die is behandeld voor een hartaandoening komt ervoor in aanmerking. En kan daar veel baat bij hebben.

“Punt voor ons!” roept een fit ogende veertiger enthousiast. Behendig wordt de bal opnieuw over het volleybalnet getikt, waarna de tegenpartij direct in beweging komt. Een dynamisch schouwspel, en zo op het eerste gezicht niet veel anders dan een ‘gewone’ volleybalwedstrijd. Met het verschil dat alle spelers onlangs zijn behandeld voor een hartaandoening. Tien weken lang volgen zij in Revalidatiecentrum Breda hartrevalidatie. Dat houdt in: twee keer per week onder begeleiding van een verpleegkundige en fysiotherapeut sporten, vier informatiebijeenkomsten waarin de risicofactoren van hart- en vaatziekten aan bod komen en vier groepsbijeenkomsten waarin wordt ingezoomd op het veranderen en verbeteren van de leefstijl.

Een van de deelnemers aan het hartrevalidatieprogramma is Jan Kamp (54). Als financieel directeur maakte hij altijd lange dagen. Iets mankeren deed hij nooit, totdat hij in mei dit jaar pijn voelde in zijn borst, rug en nek. “Ik had het idee dat ik een koutje had gevat,” vertelt Kamp. “Toen het na een paar dagen nog niet over was, stapte ik bij de huisarts binnen voor een kuurtje. Maar hij kon niets vinden en verwees me naar het ziekenhuis. Daar prikten ze bloed en maakten ze een hartfilmpje. Ik was net weer thuis toen de arts belde dat ik naar de eerste harthulp moest en voordat ik het wist lag ik op de hartbewaking. Het bleek dat ik een hartinfarct had gehad. Een enorme schok. Ik had heel veel pijn en kon op een gegeven moment bijna niet meer normaal ademen.”

Beter in balans

Jaarlijks komen er in Nederland 85.000 nieuwe hartpatiënten bij. Net als Jan Kamp hebben zij vaak geen idee wat hen overkomt. Hartrevalidatie is dan een van de meest effectieve en nuttige interventies. “Een hartaandoening kan grote lichamelijk en psychische gevolgen hebben,” vertelt maatschappelijk werker Marjo Verhoeven van Revalidatiecentrum Breda. “Logischerwijs is het vertrouwen in je lijf vaak verminderd. Hartrevalidatie helpt om het dagelijks leven weer op de rit te krijgen. In fysieke zin, maar ook mentaal. Leren omgaan met angsten en sombere gevoelens, begeleiding om weer aan het werk te gaan. Je komt emotioneel weer beter in balans, leert naar je lichaam luisteren en er weer op te vertrouwen.”

Jan Kamp hoorde tijdens zijn zesdaagse verblijf op de hartbewaking van een verpleegkundige over de mogelijkheid van hartrevalidatie. “Dat leek me direct heel nuttig,” aldus Kamp. “Niet alleen wat betreft verbetering van mijn conditie, maar ook op het psychische vlak. Mijn hartinfarct bleek niet veroorzaakt door dichtgeslibde aderen, maar door langdurige stress. Om toekomstige problemen te voorkomen, was het zaak om dieper op de oorzaken daarvan in te gaan.” Dat gebeurde tijdens de eerste vier informatiebijeenkomsten die Jan Kamp samen met zijn echtgenote heeft bijgewoond. Kamp: “Mijn doel is om te kijken of ik beter kan leren omgaan met stress. Het is prettig dat mijn vrouw ook betrokken is bij de revalidatie, zodat zij me daarin kan ondersteunen.”

Tussen je oren

Jan Kamp ervaart de hartrevalidatie als ‘heel nuttig’. “Alle facetten van hart- en vaatziekten komen via de maatschappelijk werker, diëtist, hart- en vaatverpleegkundige en psycholoog aan bod. Dat is heel leerzaam. Daarnaast heb ik heel veel aan het contact met de andere mensen in mijn groep. Je bent snel geneigd te denken dat jij de enige bent die met bepaalde dingen zit. Maar het tegendeel blijkt waar. In de groep praten we heel open over onze problemen en dat geeft veel steun.” Dat vindt ook Joris Dijkstra (59) die tweeënhalve maand geleden een hartinfarct kreeg. “Er zit na zo’n infarct toch van alles tussen je oren. Daar kun je hier heel goed over praten. Het geeft mij veel nieuwe inzichten en biedt een stukje geruststelling – ook naar mijn partner toe.”

Ook Tom Scheerder (50) is positief over de hartrevalidatie. “Veel dingen die besproken worden weet ik wel, maar ik was er gewoon nooit bewust mee bezig. De informatie komt nu veel beter binnen. Ik leer mijn leven binnen mijn eigen grenzen en mogelijkheden weer op te pakken.” Dat is ook het streven van Jan Kamp, die alweer voorzichtig aan het werk is. Kamp: “Het hartrevalidatieprogramma heeft mij weer zelfvertrouwen gegeven. Zelfvertrouwen dat het echt anders kan – en het blijkt dat ik me daar ook beter bij voel. Dankzij het veelvuldige sporten is mijn conditie met sprongen vooruit gegaan, en

het maakt mijn hoofd lekker leeg. De groepsgesprekken leveren me veel nieuwe inzichten op. Ik twijfel er sterk aan of ik dit op eigen kracht ook had kunnen bereiken.”

Richtlijn Hartrevalidatie

Dit voorjaar is de nieuwe landelijke Richtlijn Hartrevalidatie gepresenteerd. De nieuwe richtlijn zet vooral de wensen en mogelijkheden van de patiënt centraal en integreert naast de lichamelijke zorg ook psychische hulp en belangrijke sociale aspecten als hulp van naasten en werkhervatting. In principe komt iedereen die korter of langer geleden is behandeld voor een hartaandoening in aanmerking voor hartrevalidatie. De cardioloog kan u verwijzen naar een intakegesprek voor het hartrevalidatieprogramma. Heeft uw cardioloog u geen hartrevalidatie aangeboden? Vraag hier dan gerust naar. Kijk op www.hartenenvaatgroep.nl/hartrevalidatie voor meer informatie.