

Vergoeding

De behandelingen in de oefengroepen komen ten laste van de aanvullende verzekering. Het aantal behandelingen dat wordt betaald door de verzekering is afhankelijk van de polis die u heeft afgesloten. Het verdient aanbeveling om uw verzekeringspolis na te lezen alvorens u met het programma begint.

Samenwerking

Fysiotherapie Donker, Tromp en Hilbers werkt voor hartfalen samen met zowel de **Noordwest Ziekenhuisgroep Alkmaar** als met het **Rode Kruisziekenhuis** in Beverwijk. Vanuit deze ziekenhuizen worden mensen verwezen door de cardioloog om na een periode van revalidatie dichterbij huis verder te trainen.

Adresgegevens

De Strandwal 20
1851 VM Heiloo
T: 072-5331266

Zonnedauw 2
1906 HA Limmen
T: 072-5053219

Dorpspraktijk
Korte Cieweg 6a
1901 DT Castricum
T: 0251-650269

E-mail: info@fysiodth.nl

Website: www.fysiodth.nl

Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
Ma	07.30-19.00	07.30-18.30	07.30-18.00
Di	07.30-18.30	08.00-18.30	08.00-18.00
Wo	07.30-20.30	08.00-18.00	07.30-18.00
Do	07.30-18.00	07.30-18.00	07.30-18.00
Vrij	07.30-18.00	08.00-18.30	07.30-18.00
Za	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

Voor het maken of wijzigen van afspraken bij voorkeur bellen tussen 08.30-13.00 uur.

Bewegen met Hartfalen



FYSIOTHERAPIE
Donker | Tromp | Hilbers

Heiloo
Limmen
Castricum

Januari 2025

Bewegen voor mensen met hartfalen

Bij hartfalen is de kracht van het hart om bloed door het lichaam te pompen beperkt geworden. De organen en spieren krijgen hierdoor niet genoeg zuurstof en voedingsstoffen. Afhankelijk van de mate van deze beperking kan dit invloed hebben op uw lichamelijke gesteldheid. Er kunnen klachten ontstaan, zoals kortademigheid, vermoeidheid en vocht vasthouden. Vaak ervaren mensen minder energie en kracht en gaat de conditie steeds verder achteruit. Voldoende lichaamsbeweging kan dan veel betekenen.

Op **verwijzing** van uw cardioloog, of huisarts kunt u een speciaal hartrevalidatie-programma volgen bij de fysiotherapeut. Hierdoor krijgt u weer vertrouwen in uw lichaam, voelt u zich fitter en gaat de kwaliteit van leven erop vooruit. Een betere algehele conditie bevordert de weerstand en maakt het bewegen in uw dagelijks leven makkelijker.



Trainen onder begeleiding

Fysiotherapie Donker, Tromp en Hilbers biedt mensen met hartfalen de mogelijkheid om met een oefenprogramma de algehele conditie te verbeteren. Ook is het mogelijk dat de huisarts u alleen voor een conditietest verwijst om meer inzicht te krijgen in uw conditieniveau. Zo kan hij/zij u gericht adviseren.

De training die u krijgt is erop gericht om uw uithoudingsvermogen te verbeteren en spierkracht te laten toenemen. Dit wordt afhankelijk van uw mogelijkheden geleidelijk opgebouwd.

Hoe ziet de fysiotherapeutische trainingsbegeleiding eruit?

- Intake
Belangrijkste aandachtspunt is welke klachten u in uw dagelijks leven ervaart. In de intake worden uw gezondheidsklachten goed in kaart gebracht. Dit gebeurt in een gesprek, met een vragenlijst, een lichamenlijk onderzoek en een conditie- en krachttest. Verder worden andere gezondheidsproblemen geïnventariseerd. De bevindingen zijn bepalend voor het bewegingsadvies, de behandeling of een vaststelling op welk niveau u de training kan beginnen.

- Training
De training is 2x per week en duurt in totaal 12 weken. Dat is noodzakelijk, omdat bekend is dat lichamelijke activiteit voor een langere tijd met een bepaalde regelmaat moet plaatsvinden om gezondheids-effecten te bereiken. Er wordt getraind in een groepje van vier of vijf mensen. Dit werkt stimulerend en motiverend. Elke training duurt ongeveer één uur. Uw trainingsniveau wordt continu aangepast aan uw toegenomen conditie en kracht.

- Einde van de training
Na 12 weken wordt de training afgesloten met het herhalen van de aanvangstest. Hierdoor krijgen u en uw huisarts of cardioloog inzicht in uw vorderingen.

Vervolgens kijken we met u hoe u zelfstandig de verbeterde conditie kunt onderhouden of verder opbouwen. Dit kan bijv. door zelf te gaan oefenen, u aan te sluiten bij een wandelgroep of naar de sportschool te gaan. Belangrijk is dat het vooral een manier van bewegen is die u aanspreekt.

- Follow up
3 maanden na het afsluiten van de training volgt nogmaals een laatste test om te zien of u de conditie op peil houdt.