

## Aanmelden

U kunt zich van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur zowel telefonisch op (0313) - 414 866 als persoonlijk aanmelden bij onze secretaresse. Ook kunt u natuurlijk een mail sturen naar [info@fhc-dieren.nl](mailto:info@fhc-dieren.nl) of vul het contactformulier in op onze website.

## Zorgverzekering & kosten

Om in aanmerking te komen voor vergoeding voor uw zorgverzekeraar moet u voldoen aan een aantal voorwaarden.

### Deze voorwaarden zijn:

- U heeft een hartinfarct gehad, u bent gedotterd of u bent geopereerd;
- U heeft een poliklinisch revalidatietraject doorlopen in het ziekenhuis;
- U heeft toestemming en een verwijzing van uw cardioloog, samen met de uitslag van een recente inspanningstest (niet ouder dan 3 maanden);
- U bent gemotiveerd om deel te nemen aan het gehele programma;
- U voldoet momenteel nog niet aan de beweegrichtlijnen.

## Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

## Internet

[info@fhc-dieren.nl](mailto:info@fhc-dieren.nl)

[www.fhc-dieren.nl](http://www.fhc-dieren.nl)

# Coronair vaatlijden

Training gericht op het herstellen na een hartinfarct of hartoperatie

Vergroot uw fysieke belastbaarheid

## Fysiotherapie locaties

### Hoofdvestiging & postadres

Treubstraat 70a  
6951 BB Dieren

### Dependances

Wilhelminaweg 25  
6951 BM Dieren

Imboslaan 71  
6951 KA Dieren

Informeer bij uw therapeut naar de juiste locatie

 Fysiotherapie  
Het Centrum



## Beweegprogramma bij coronair vaatlijden

Dit programma is bedoeld voor mensen die recentelijk een hartinfarct hebben gehad, gedotterd zijn of een hartoperatie hebben ondergaan en nog niet tevreden zijn met de fysieke belastbaarheid. Mogelijk bent u nog angstig om te bewegen/belasten. Dan is dit beweegprogramma coronair lijden precies iets voor u.

## Waarom bewegen met een hartaandoening?

Bij de afronding van uw hartrevalidatietraject heeft u informatie gekregen over het belang van bewegen bij uw hartaandoening. Bewegen is namelijk dé manier om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen. Zonder beweging treden klachten juist eerder op en nemen uw mogelijkheden steeds verder af. Bewegen kan uw leven verrijken. Weet u dat slechts 30 minuten per dag bewegen al veel verschil maakt? Tijdens het programma leert u samen met uw fysiotherapeut om gezond en verantwoord te leren bewegen.

## Ons bewegingsprogramma

Ons bewegingsprogramma sluit aan op de poliklinische hartrevalidatie die u gevolgd hebt in het ziekenhuis. Voordat de eerste training plaatsvindt wordt er een uitgebreide test en een intake afgenomen. Dit wordt gedaan om een goede indruk van uw fysieke inspanningsmogelijkheden te krijgen. Na de intake zal er drie maanden in groepsverband getraind worden, waarvan de eerste 8 weken 2x per week en de laatste 4 weken 1x per week. Na deze 3 maanden zullen de testen worden herhaald om de verbetering zichtbaar te maken. Na 6 en 12 maanden worden de testen nogmaals herhaald om te beoordelen of u de herwonnen conditie heeft kunnen vasthouden.

## Wat levert het u op?

Lichamelijke activiteit heeft een positief effect op hart- en vaatziekten. Door regelmatig te bewegen, valt veel gezondheidswinst te behalen:

- Uw conditie zal verbeteren;
- Uw bloeddruk en cholesterolspiegel zullen positief beïnvloed worden;
- U zult meer vertrouwen krijgen in uw lichaam;
- U zult een actievere leefstijl ontwikkelen;
- U zult sociaal en maatschappelijk beter functioneren.

## Kleding

Het is aan te raden om tijdens de training kleding te dragen waarin u zich gemakkelijk kunt bewegen. Tevens wordt u verzocht om schone sportschoenen mee te nemen.

## Wie verzorgt de training?

Wij werken met gespecialiseerde therapeuten. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website ([www.fhc-dieren.nl](http://www.fhc-dieren.nl)), bel (0313) - 414 866 tussen 08.00 tot 17.00 uur of vraag er naar bij onze secretaresse.