

Hartrevalidatie: Fysiotherapie (FIT-module)

Hartrevalidatie helpt!

Tijdens uw controle bespreekt en besluit u samen met de hart- en vaatverpleegkundige van het Hart+Vaat Centrum of u in aanmerking komt voor de FIT-module.

De FIT module van het hartrevalidatie programma **wordt vergoed** vanuit het basis-zorgverzekeringspakket. Let op: uw eigen risico wordt altijd eerst verrekend.

Revalidatie is maatwerk

Revalidatie van patiënten met een gezondheidsprobleem van het hart vraagt om maatwerk. De fysiotherapeut stelt een beweegprogramma samen met u op, afgestemd op de persoonlijke hulpvraag en wat u zelf weer willen kunnen doen. Het is belangrijk dat u zelf leert hoe u kunt herstellen /revalideren. De fysiotherapeut begeleidt en ondersteunt u graag.

Wat is de FIT-module?

De FIT-module van de hartrevalidatie is een beweegmodule, waarin patiënten met een gezondheidsprobleem van het hart worden begeleid door een gespecialiseerde fysiotherapeut van het MUMC+.

De module biedt hulp bij:

- een inactieve leefstijl of vragen hierover;
- problemen om aan te geven wat u wel of niet kan;
- problemen met het accepteren van uw beperkingen;
- fysieke (lichamelijke) problemen;
- onvoldoende zelfvertrouwen;
- angst om u in te spannen.

Eerste afspraak met de fysiotherapeut

De FIT module start met een telefonische afspraak. Wij bespreken met u de hulpvraag en u krijgt uitleg over het programma. Ook bespreken wij hoeveel u op dit moment beweegt en of u de revalidatie goed zelf kunt doen.

Als u hulp nodig heeft wordt gestart met de FIT-module. Het kan ook zijn dat wij samen bepalen dat u prima zelf kunt revalideren. Mocht u toch problemen krijgen bij het starten van de revalidatie en of u kunt het revalideren moeilijk volhouden? Neem dan contact op met de het secretariaat van de afdeling Fysiotherapie. Wij helpen u graag!

Hoe ziet de FIT module er uit?

De behandelingen vinden plaats in groepsverband onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut in de fysiotherapiezaal van het MUMC+. De duur van de FIT-module is aangepast op behoefte van de patiënt. Het aantal behandelingen binnen de FIT module varieert tussen de 2 en 12. De behandelingen duren 1 uur en vinden 1 of 2 keer per week plaats.



Blijf bewegen ook na de FIT-module

Als de begeleiding door de fysiotherapeut gestopt is, blijft bewegen belangrijk. Kies daarom altijd een manier van bewegen die u leuk vindt! Dit kunt u alleen doen of u kiest er voor om dit met een groep te doen. De fysiotherapeut helpt u in het maken van een keuze. [Maastricht sport \(https://www.maastrichtsport.nl/\)](https://www.maastrichtsport.nl/), biedt verschillende beweegmogelijkheden die bij u kunnen passen.

Telefonische vervolg afspraak

Wij bellen u 6 weken na de 1ste telefonische afspraak of 6 weken nadat u gestopt bent met de FIT-module. Zo kunnen we samen bepalen of u de gezonde leefstijl kunt volhouden.

Contactgegevens en vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

Secretariaat afdeling Fysiotherapie

T: 043-387 71 46 (op werkdagen van maandag tot en met vrijdag van 8.30 uur tot 17.00 uur)

Websites

- www.hartenvaatcentrum.nl
(mailto: www.hartenvaatcentrum.nl).
- www.mumc.nl (mailto: www.mumc.nl).
- www.maastrichtsport.nl
(<https://www.maastrichtsport.nl/>).
- www.hartstichting.nl
(<https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/behandelingen/hartrevalidatie>).

Laatst bijgewerkt op 28 februari 2023