

## Vergoeding

De behandeling komt de ten laste van de aanvullende verzekering. Het aantal behandelingen dat wordt betaald door de verzekering is afhankelijk van de polis die u heeft afgesloten en hoeveel fysiotherapie die daar in zit. Het is zinvol dit goed na te kijken alvorens u met het programma begint.

## Samenwerking

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers werkt voor hartfalen samen met zowel de **Noordwest Ziekenhuis-groep Alkmaar** als van het **Rode Kruisziekenhuis** in Beverwijk. Uit deze ziekenhuizen worden mensen vaak verwezen door de cardioloog om na een periode van revalidatie dicht bij huis verder te trainen.

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@fysiodwh.nl](mailto:info@fysiodwh.nl)

Website: [www.fysiodwh.nl](http://www.fysiodwh.nl)

## Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
<b>Ma</b>	07.30-21.30	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Di</b>	07.30-20.30	08.00-21.30	08.30-21.00
<b>Wo</b>	07.30-18.00	08.00-20.00	07.30-18.00
<b>Do</b>	07.30-18.30	08.00-21.00	07.30-18.00
<b>Vrij</b>	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Za</b>	gesloten	09.00-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

**Voor het maken of wijzigen van afspraken wordt u verzocht bij voorkeur te bellen tussen 08.30-12.30 uur.**

## Bewegen met Hartfalen



**FYSIOTHERAPIE**  
Donker | Waal | Hilbers

Heiloo  
Limmen  
Castricum



Februari 2017

## Adresgegevens

## Bewegen voor mensen met hartfalen

Hartfalen betekent dat de kracht van het hart om bloed door het lichaam te pompen beperkt is geworden. Afhankelijk van de mate van deze beperking kan dit invloed hebben op uw lichamelijke gesteldheid. Vaak hebben mensen met deze aandoening minder energie, minder kracht en gaat de conditie steeds verder achteruit. Ze ervaren steeds meer beperkingen in het dagelijks leven. Voldoende lichaamsbeweging kan juist voor deze mensen veel betekenen.

Het activiteitsniveau is door meer te bewegen wel op peil te houden en in veel gevallen zelfs te verbeteren. Een betere algehele conditie bevordert de weerstand, maakt het bewegen in uw dagelijks leven makkelijker en zorgt ervoor dat u zich fitter voelt.



## Trainen onder begeleiding

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers biedt mensen met hartfalen de mogelijkheid om met een oefenprogramma de algehele conditie te verbeteren. Dit gebeurt altijd op verwijzing van de huisarts of cardioloog. 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

welke 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 de meeste gezondheidseffecten 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 continue 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 krijgt 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, met een wandelgroep de duinen in te gaan of in de sportschool. 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.