

Cardiale revalidatie

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

WAT IS HARTREVALIDATIE? 3

HET REVALIDATIEPROGRAMMA 3

- Lichamelijke training 4
- Wat brengt u mee naar de trainingssessie? 5
- Wat is al aanwezig in de oefenzaal? 5
- Contactpersoon 5
- Locatie van de oefentherapie 5
- Infosessies 5
- Psychologische begeleiding 6
- Sociale begeleiding 6
- Voedingsadvies 6

KOSTPRIJS 7

- Reiskosten 7



WAT IS HARTREVALIDATIE?

Tot de jaren 60 waren mensen met hartlijden veroordeeld tot een passief leven. Er werd hen geadviseerd om zo weinig mogelijk fysieke inspanningen te verrichten. De laatste decennia tonen studies echter aan dat een aangepast revalidatieprogramma de ideale manier is om een recidief te vermijden. Hartrevalidatie is bedoeld voor iedereen, jong of oud, met een hartaandoening of na een recente hartoperatie.

Bij hartaandoeningen blijven veel mensen met vragen zitten. Wat kan en wat mag ik? Is dit niet gevaarlijk en hoe zit het met mijn werk? Het kan zijn dat je je onrustig of prikkelbaar voelt of snel geëmotioneerd bent. Hartrevalidatie helpt je te herstellen. Je gaat werken aan jouw lichamelijk herstel, maar minstens zo belangrijk is te werken aan jouw zelfvertrouwen en vitaliteit, zodat je de draad van jouw leven opnieuw kan opnemen. Revalidatie is iets wat je samen moet doen met anderen, zowel met andere patiënten als met een revalidatieteam. Om dit te bereiken staat een gespecialiseerd hartrevalidatieteam voor je klaar.

HET REVALIDATIEPROGRAMMA

- 45 trainingssessies (af te werken in een periode van 6 maanden na hospitalisatie)

- individuele begeleiding door de revalidatiearts, de kinesitherapeut, de sociaal assistent, de diëtist, de psycholoog en de ergotherapeut

Lichamelijke training

Om te weten wat je lichamelijk nog kan en wat je nog mag, om jouw conditie weer op peil te brengen of om jouw zelfvertrouwen terug te winnen, volg je het trainingsprogramma. Je komt 3 keer per week naar de revalidatiezaal waar je in groepjes van maximaal 8 personen, onder begeleiding van een kinesitherapeut oefent op verschillende toestellen (loopband, fiets,…)

Deze sessies gaan door op maandag, woensdag en vrijdag tijdens de voor- of namiddag. Elke trainingsbeurt duurt ongeveer één uur. Tijdens de oefeningen wordt jouw hartslag continu gevolgd, zodat voor iedereen individueel kan bepaald worden of de oefening zwaar genoeg is of eventueel te zwaar. Het trainingsprogramma omvat maximum 45 beurten. Op het einde van de revalidatie wordt opnieuw een fietsproef afgenomen zodat de vorderingen door de revalidatiearts en de kinesitherapeuten kunnen geëvalueerd worden.

Medische begeleiding

Dit revalidatieprogramma staat onder de medische begeleiding van dr. Sofie Brouwers en Dr. Sofie Cuypers.

Contact

secretariaat cardiologie | 02 363 66 08

Doel van de oefeningen

- verbeteren van de lichaamsconditie
- herwinnen van het zelfvertrouwen
- verhogen van het inspanningsniveau

Om dit doel te bereiken is het noodzakelijk regelmatig aanwezig te zijn. Afwezigheid wordt mondeling of telefonisch doorgegeven aan de kinesitherapeut in de revalidatiezaal.

Wat breng je mee naar de trainingssessie?

- sportschoenen en sportkledij
- handdoek

Wat is al aanwezig in de oefenzaal?

- Neem zeker een hervulbare drinkfles mee, er is een waterfontein aanwezig.
- Er zijn lockers ter beschikking om je spullen in op te bergen.

Contactpersoon

- secretariaat cardiologie | 02 363 66 08
- voor annuleringen en vragen
  Fee Waveryns | kinesitherapeute | 02 363 62 58

Locatie van de oefentherapie

- C-blok | 1e verdieping
- De oefenzaal bevindt zich op een gesloten afdeling.
  Aan de toegangsdeur is er een bel voor Cardiale Revalidatie waar je kan aanbellen.

Infosessies

Tijdens de bijeenkomsten wordt door de verschillende medewerkers van het revalidatieteam voorlichting en informatie gegeven over verschillende aspecten van een hartaandoening. Ook jouw partner is uitgenodigd om mee te komen luisteren. Deze infosessies worden 3 keer per jaar georganiseerd en zijn gratis. Je ontvangt hiervoor een uitnodiging.

Psychologische begeleiding

In de loop van de revalidatie kan je uitgenodigd worden voor een gesprek met de psycholoog. Thema's die aan bod kunnen komen zijn: rookstop, stresshantering, de verwerking van gedachten en gevoelens rond hartziekte of hartoperatie. In het kader hiervan is het belangrijk om de vragenlijst die u bij start van de revalidatie wordt bezorgd, ook daadwerkelijk in te vullen. Je kan zelf ook een afspraak maken voor een gesprek.

Contactpersoon

Ellen Van Den Bosch | 02 363 61 96

Sociale begeleiding

Je kan de sociaal assistent steeds contacteren voor het invullen van formulieren en attesten van mutualiteit, verzekering,… Werkhervatting wordt met haar besproken en verder opgevolgd in overleg met een revalidatiearts.

Contactpersoon

Els Smulders | 02 363 61 79

Voedingsadvies

Als de revalidatiearts het nodig vindt om jouw risicofactoren beter onder controle te krijgen, is het mogelijk (soms noodzakelijk) dat men je doorverwijst naar de diëtist. Dit kan verband houden met cholesterol, overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes,… Je kan zelf ook een afspraak maken voor advies of verdere opvolging.

Contactpersoon

Nele De Bilde | 02 363 63 56

KOSTPRIJS

Er moet een aanvraag tot tegemoetkoming in de revalidatiekosten worden ingediend bij de mutualiteit. Dit gebeurt door het revalidatiecentrum tijdens jouw hospitalisatie. De adviserend geneesheer van jouw mutualiteit geeft een goedkeuring voor cardiale revalidatie voor een periode van 6 maanden vanaf de ontslagdatum in het ziekenhuis.

Het remgeld dat je zelf per trainingssessie moet betalen is afhankelijk van jouw statuut bij de mutualiteit. Bij normale terugbetaling bedraagt de kostprijs € 3,50 per sessie.

Reiskosten

Sommige mutualiteiten geven een tussenkomst in de vervoerskosten van en naar het revalidatiecentrum. Na de laatste trainingssessie kan je het attest afhalen op het secretariaat cardiologie. Je kan vervolgens dit document indienen bij jouw mutualiteit.

Parkeren kan aan een verminderd tarief van € 2,50 op de parking van het ziekenhuis. Deze parkeertickets zullen jou, indien gewenst, bij aanvang van het programma bezorgd worden.

We wensen je alvast veel succes met je cardiale revalidatie!

In deze brochure willen we graag toelichten welke begeleiding we binnen het AZ Sint-Maria aanbieden in het kader van cardiale revalidatie. Heb je na het lezen van deze brochure toch nog vragen, aarzel dan niet om deze te stellen.

DIENST CARDIOLOGIE
tel. 02 363 66 08



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

I 157 - 06.2025