



# Cardiale revalidatie



Sint-Maria Halle  
ALGEMEEN ZIEKENHUIS



## 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 ook zijn dat u zich onrustig of prikkelbaar voelt of snel geëmotioneerd bent. Hartrevalidatie helpt u te herstellen. U gaat werken aan uw lichamelijk herstel, maar minstens zo belangrijk is te werken aan uw zelfvertrouwen en vitaliteit, zodat u de draad van uw leven opnieuw kunt opnemen. Revalidatie is iets wat u samen moet doen met anderen, zowel met andere patiënten als met een revalidatieteam. Om dit te bereiken staat een gespecialiseerd hartrevalidatieteam voor u klaar.

## Het revalidatieprogramma

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

### 1. Lichamelijke training

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

Deze sessies gaan door op maandag, woensdag en vrijdag in de voor- of namiddag. Elke trainingsbeurt duurt ongeveer één uur. Tijdens de oefeningen wordt uw 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.

## 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 brengt u 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 | 1<sup>e</sup> verdieping
- De oefenzaal bevindt zich op een gesloten afdeling.  
Er is aan de toegangsdeur een bel voor cardiale revalidatie waar u kan aanbellen.

## 2. Infosessies

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

## 3. Psychologische begeleiding

In de loop van de revalidatie kan u 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. U kan zelf ook een afspraak maken voor een gesprek.

### Contactpersoon

Isabel Gomes | 02 363 61 96

## 4. Sociale begeleiding

U 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

Natasha Herinckx | 02 363 63 30

## 5. Voedingsadvies

Als de revalidatiearts het nodig vindt om uw risicofactoren beter onder controle te krijgen, dan is het mogelijk (soms noodzakelijk) dat men u doorverwijst naar de diëtist. Dit kan verband houden met cholesterol, overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes,... U 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 uw hospitalisatie. De adviserend geneesheer van uw mutualiteit geeft een goedkeuring voor cardiale revalidatie voor een periode van 6 maanden vanaf de ontslagdatum in het ziekenhuis.

Het remgeld dat u zelf per trainingssessie moet betalen is afhankelijk van uw statuut bij de mutualiteit.

### Reiskosten

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

U kan gratis parkeren op de parking van het ziekenhuis. Bij het binnenrijden neemt u een ticket aan de slagboom, u gebruikt een van de tickets die u van ons ontvangt om buiten te rijden.

U hoeft niet langs de betaalautomaat te passeren.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over de hartrevalidatie, dan kan u op weekdays en tijdens kantooruren steeds terecht bij secretariaat cardiologie.

**Secretariaat  
Cardiologie AZ Sint-Maria**

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](http://www.sintmaria.be)