

Cardiologie

Cardiale revalidatie



Wat is cardiale revalidatie?

De meeste patiënten moeten na hartproblemen hun levenswijze veranderen wat betreft voeding, gewicht, lichaamsbeweging, medicatie, stress, roken,... **Het doel van ons hart-revalidatieprogramma is je op fysiek, psychologisch en sociaal vlak een gezondere levensstijl te laten ontwikkelen én behouden.** Jij zal zélf hiervoor de grootste inspanning moeten leveren, maar je wordt hierbij geholpen door ons team van kinesitherapeuten, een diëtiste, een sociaal werker, een psycholoog en een cardioloog/revalidatiearts. Het programma wordt aangepast aan jouw noden, in overleg met alle leden van het team.

Voor wie is ons programma bedoeld?

Zowel patiënten na een hartinfarct, een ballondilatatie (PTCA) en/of stentimplantatie, overbruggingen van de kransslagaders (CABG), een klepoperatie, een harttransplantatie, als patiënten met hartfalen komen in aanmerking.

Tijdens het verblijf in het ziekenhuis word je geïnformeerd over de werking en het doel van de cardiale revalidatie. Indien je interesse hebt om cardiale revalidatie te volgen, dan wordt tijdens dit contact de aanvraag voor terugbetaling bij jouw ziekenfonds opgestart.

Verloop van het programma

Fysieke revalidatie

Tijdens de revalidatiesessies willen we je laten inzien welke jouw fysieke mogelijkheden en grenzen zijn en hoe je daar best mee omgaat. Het doel van de training voor de patiënt is een objectieve en subjectieve **verbetering van de inspanningscapaciteit**, een **afname van het vetpercentage** zo nodig en een **verlaging van bloeddruk en cholesterolgehalte**.

Op onderzoek bij jouw cardioloog of tijdens opname in het ziekenhuis wordt jouw inspanningscapaciteit gemeten aan de hand van een **inspanningsproef**: dit is een geleidelijk zwaarder wordende inspanning, waarbij allerlei metingen worden verricht zoals hartritme, bloeddruk, zuurstofopname, electrocardiogram (ECG),... en dit vanaf rust tot bij een maximale inspanning. De resultaten van de inspanningsproef geven een beeld over de toestand en de evolutie van jouw algemene conditie.

Op de startdag word je verwelkomd door een kinesitherapeut. Je krijgt uitleg over de revalidatie, de werkwijze bij de oefensessies, consultaties bij de dokter en de samenwerking met andere teamleden.



Na deze startdag kom je **3 keer per week** oefenen in het ziekenhuis. Deze sessies duren 60 minuten.

De kinesitherapeuten zijn verantwoordelijk voor de fysieke training. Op basis van jouw inspanningsproef en medische toestand stellen zij een **oefenprogramma op maat** op. Dit programma wordt gedurende heel de revalidatieperiode samen met jou geëvalueerd.

Tijdens de training wordt er gebruik gemaakt van verschillende oefentoestellen: hometrainer, loopband, step, armfiets en krachttoestellen. Wanneer deze te zwaar zijn door andere lichamelijke klachten (bv. rugpijn, arthrose,...) worden er alternatieven voorgesteld.

Tijdens het oefenen wordt jouw pols en bloeddruk regelmatig gecontroleerd. Telemetrie en urgentieapparatuur zijn hiervoor in de zaal aanwezig.

Geleidelijk aan wordt de weerstand van de toestellen verhoogd wanneer blijkt dat je tot grotere inspanning in staat bent. Op controle zal jouw fysieke conditie geherevalueerd worden met een nieuwe inspanningstest.

Enmaal de conditie is opgebouwd is het belangrijk deze te onderhouden. Hoe langer je blijft trainen, hoe beter de effecten. Naast het trainen kan je jezelf ook al enkele gewoontes eigen maken, waardoor je dagelijks weer wat meer beweegt.

Wil je terug beginnen sporten zoals voorheen, overleg dit dan eerst met jouw cardioloog. Dit kan best, al is het mogelijk dat je op een lager niveau zal moeten sporten. Weet dat er in elke regio verenigingen voor hartpatiënten zijn waarbij je je kan aansluiten. Informeer hiernaar als je hiervoor interesse hebt.

Psychische, sociale begeleiding en voedingsadvies

Psychische begeleiding

De confrontatie met hartproblemen doet je nadenken of maakt je misschien bang. Dit is een volkomen normale reactie. Je hebt tijd nodig om alles te verwerken, maar hoe? En welke rol speelt jouw partner in dit proces? De psycholoog kan je helpen alles in perspectief te plaatsen en je ondersteunen in het verwerkingsproces. Zij kan je begeleiden in het aanpakken van angst en stress.

Je wordt uitgenodigd voor een kennis-makingsgesprek bij de psycholoog. Tijdens dit gesprek wordt ingegaan op jouw gevoelens, draaglast en draagkracht. Verdere gesprekken kunnen gepland worden, afhankelijk van jouw nood hieraan.

Sociale begeleiding

De sociaal werker is betrokken bij het revalidatieproces van de patient. Indien je vragen hebt inzake mutualiteit, vervoer, thuiszorg, ziekteverlof, werkhervatting,... kan je hiervoor bij haar terecht.

Voedingsadvies

Er zijn een aantal voedingsgerelateerde risicofactoren die hart- en vaataandoeningen in de hand werken, zoals een te hoge bloeddruk, te hoge cholesterol en overgewicht. De diëtiste gaat samen met je aan de slag om deze risicofactoren te verminderen. Wij geven je individueel advies, rekening houdend met jouw risicofactoren.

Individuele begeleiding

Je zal sowieso in contact komen met onze teamleden voor een individueel gesprek. Je kan zelf om extra individuele begeleiding vragen door dit kenbaar te maken aan de kinesitherapeut tijdens de oefensessie of het teamlid zelf te contacteren.

Verder vindt er **tweewekelijks een team-overleg** plaats tussen de cardioloog-revalidatiearts en de overige teamleden. Op dit overleg worden alle patiënten en de evolutie die hij/zij maakt besproken. Het kan steeds gebeuren dat een teamlid je zelf aanspreekt wanneer het team dit aange-wezen vindt.

Praktisch

Startdag

Je krijgt bij ontslag uit het ziekenhuis of na telefonisch contact met onze kinesisten een afspraak met een startdatum mee. Voor de starttesten schrijf je je in aan de inkombalie voor cardiale revalidatie. Nadien volg je route 83 en neem je plaats in de wachtzaal, waar je wordt opgehaald voor afname van de inspanningstest.

Breng alvast sportieve kleding en schoenen mee, jouw identiteitskaart en klevertjes van de mutualiteit.

Je eerste trainingsmoment zal kort daarop worden gepland. De trainingen verlopen in kleine groepen met andere patiënten. De trainingszaal bevindt zich op het einde van route 86. Draag sportieve kleding, neem een handdoek en water mee. Kom nooit nuchter trainen, eet steeds iets op voorhand.

Op de startdag stellen de kinesitherapeuten het revalidatieprogramma voor aan de nieuwe patiënten. Je verneemt dan wat jouw persoonlijk revalidatieprogramma inhoudt.

Plaats

De oefensessies vinden plaats in de oefenzaal van campus Rumst, op het einde van route 86.

Uren

Maandag, woensdag en vrijdag. Je krijgt een vaste groep met vast startuur toegewezen.

Duur

Een oefensessie duurt 1 uur.

Verhinderd?

Indien je niet aanwezig kan zijn op een oefensessie vragen wij te verwittigen via 03 880 99 78.

Frequentie

We starten met 3 oefensessies per week.

Kosten

Ons centrum heeft een **erkenning** voor cardiale revalidatie. Al van bij jouw opname in het ziekenhuis doen we een aanvraag bij jouw mutualiteit voor goedkeuring van de revalidatie. **De revalidatie wordt via jouw ziekenfonds aan de geldende tarieven grotendeels terugbetaald.** Vraag meer informatie zo gewenst. Informeer ook bij jouw hospitalisatieverzekering en mutualiteit over mogelijke tussenkomst. In sommige gevallen komt jouw hospitalisatieverzekering na een opname nog extra tussen in de kosten.

Hou rekening met bijkomende kosten die niet zijn inbegrepen: transportkosten, sportkledij,...



Ons revalidatieteam

Onze multidisciplinaire aanpak besteedt aandacht aan alle aspecten waarmee jij als patiënt kan geconfronteerd worden. Naast de cardioloog-revalidatiearts bestaat het team uit kinesitherapeuten, een diëtiste, een sociaal werker en een psycholoog.

Cardioloog - revalidatiearts: dr. Barbara Cornez

Kinesithérapie: Tim Van Assche
Eline Goris
Tara De Smedt

Sociaal werk: Nancy Meskens

Psychologie: Leen Braem

Diëtetiek: Sanne De Caluwé





AZ Rivierenland is als dynamisch ziekenhuis jouw partner in de zorg

Samen met ons netwerk van zorgverleners
garanderen onze medewerkers kwaliteitsvolle en
veilige zorg voor elke patiënt dicht bij huis.

Wij wensen jou een aangenaam en vlot herstel toe!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11 (algemeen)
03 880 91 90 (afspraken)

ref.: 50120918

versie: 06/03/2020

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. B. Cornez, cardioloog

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

