



Patiënteninformatie

# Hartrevalidatie



# Inhoud

Inleiding .....	3
Korte voorstelling van het team .....	4
Wie komt in aanmerking voor hartrevalidatie? .....	5
De doelstelling van hartrevalidatie .....	5
Revalidatie tijdens uw opname .....	6
Ambulante revalidatie .....	7
Het kennismakingsgesprek .....	7
De oefensessies .....	7
Verdere begeleiding .....	8
Wat na de hartrevalidatie? .....	9
Zoek een recreatieve activiteit .....	9
Praktische info .....	9
Locatie .....	9
Draag gepaste kledij voor de revalidatie .....	10
Een voertuig besturen .....	10
Wie contacteren bij vragen of problemen? .....	10
Persoonlijke notities / vragen .....	11

## Inleiding

Wij heten u van harte welkom in het hartrevalidatiecentrum van AZ Turnhout op campus Sint-Jozef. In deze brochure vindt u meer informatie over de werking van onze dienst en wat hartrevalidatie inhoudt. Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om indien nodig bijkomende vragen te stellen aan uw arts, kinesitherapeut of verpleegkundige.



## Korte voorstelling van het team

Alle teamleden werken samen met als doel uw cardiovasculaire aandoening op zowel fysisch als psychosociaal gebied op te vangen en met u te bespreken. Op die manier willen we de kwaliteit van uw leven terug verbeteren.



**Dr. Ivan Bekaert**  
Cardioloog / revalidatiearts



**Dr. Karen Debie**  
Cardioloog / revalidatiearts



**Marie-Jeanne Allaerts**  
Verpleegkundige



**Lieve Noyen**  
Sociaal verpleegkundige



**Katrien Paulussen**  
Psychologe



**André Van Hees**  
Kinesitherapeut



**Inge Swannet**  
Kinesitherapeut

## Wie komt in aanmerking voor hartrevalidatie?

U komt in aanmerking voor hartrevalidatie in ons ziekenhuis als zich volgende problemen hebben voorgedaan of u volgende ingreep heeft ondergaan (vastgelegd door het RIZIV):

- Recente hartchirurgie zoals een overbruggingsoperatie, hartklepchirurgie of een combinatie van beiden
- Recente stentimplantatie in een kransslagader
- Hartfalen (sterk verminderde hartfunctie) waarvoor u recent nog werd gehospitaliseerd
- Chirurgische ingreep omwille van een aangeboren hartafwijking
- Na een harttransplantatie
- Na het plaatsen van een ICD (inwendige defibrillator)

## De doelstelling van hartrevalidatie

Hartrevalidatie in AZ Turnhout is een erkend centrum met een professioneel gesuperviseerd programma om mensen te helpen die herstellen van een hartinfarct, een stentimplantatie, hartfalen of na hartchirurgie. Het is een multidisciplinair gebeuren.

Hartrevalidatie werkt op verschillende facetten zodat we uw gezondheid maximaal kunnen verbeteren en de overstap naar werkhervatting en dagelijkse activiteiten kunnen optimaliseren.

- Verbeteren van fysisch prestatievermogen
- Verbeteren van doorbloeding van het hart
- Aanpassen en optimaliseren van de medicatie
- Evaluatie van hartfrequentie met vooral als doel om hartritmestoornissen op te sporen
- Educatie over een gezonde levensstijl
- Rookstopbegeleiding



## Revalidatie tijdens uw opname

Tijdens de hospitalisatieperiode is op de eerste plaats de medische opvang van belang. U leest hier alles over in de aparte brochure *'Welkom op de afdeling cardiologie'*.

In de loop van uw verblijf in het ziekenhuis zult u bovendien kennis maken met onder meer:

- De kinesitherapeut  
Afhankelijk van de toestand van de patiënt wordt zo snel mogelijk gestart met mobilisatie oefeningen zoals: oefeningen in bed, stappen, fietsen, trappen lopen, ademhalingsoefeningen voornamelijk na hartoperaties.
- De sociaal verpleegkundige die problemen van sociale aard met u zal bespreken.

Wanneer uw gezondheidstoestand het toelaat om huiswaarts te keren, worden praktische afspraken gemaakt om op ambulante basis hartrevalidatie verder te zetten.



# Ambulante revalidatie

## Het kennismakingsgesprek

De verpleegkundige zal u tijdens het kennismakingsgesprek meer uitleg geven over ons revalidatiecentrum en waar en wanneer u verwacht wordt voor de oefensessies. Zij zal u verdere inlichtingen geven over de risicofactoren zoals roken, voeding, alcohol, enzovoort.

De verpleegkundige zorgt bovendien voor het indienen van de aanvraag bij uw mutualiteit voor een tegemoetkoming van het hartrevalidatieprogramma. Dit omvat een tussenkomst van het remgeld. Gelieve hiervoor 3 klevers van uw mutualiteit mee te brengen en een actuele medicatielijst.

**Houd er rekening mee dat deze aanvraag moet gebeuren binnen de 30 dagen na ontslag uit het ziekenhuis.**

## De oefensessies

U krijgt een **individueel oefenprogramma**, opgesteld door de kinesitherapeut, met een wisselende belasting op verschillende toestellen, aangepast aan uw mogelijkheden. Hier bent u ongeveer een uur mee bezig. Tijdens de sessies wordt uw hartritme gevolgd via telemetrie en bloeddruk.

Indien u denkt bepaalde oefeningen moeilijk te kunnen uitvoeren wegens bepaalde letsels( rug, artrose,...) gelieve dan uw kinesitherapeut op de hoogte te brengen zodat een aanpassing mogelijk is.

De trainingssessies gaan 3 x per week of 2x per week door met een maximum van 45 sessies. Men krijgt van de mutualiteit een periode van maximum 6 maanden. U wordt ingedeeld in een groep met een vast trainingsuur.

Gelieve een tiental minuten voor uw afspraak aanwezig te zijn. Het is belangrijk dat u regelmatig de oefensessies bijwoont, vermits dit op lange termijn de beste resultaten geeft.

## **Verdere begeleiding**

### **Psychologische ondersteuning**

In de loop van uw trainingsprogramma kunt u een gesprek hebben met onze psychologe. Het doel van dit gesprek is nagaan in hoeverre uw huidige ziekte-toestand invloed heeft op uw psychisch functioneren en nagaan in welke mate u het mentale (geestelijke) verwerkingsproces beleeft.

De invloed van mogelijks stresserende factoren wordt besproken en adviezen ten aanzien van het omgaan met belastende omgevingsinvloeden kunnen in dit gesprek aan bod komen.

### **Diëtiste**

Er is ook de mogelijkheid om een diëtiste te raadplegen, enerzijds om de calorie-inname te beperken, zodat het gewicht onder controle blijft. Anderzijds ook om advies te krijgen over het gebruik van gezonde voeding.

### **Begeleiding werkhervatting**

Indien u nog werkt en de overgang van “ziekte” naar werken moeilijk ligt, worden de begeleiders van het project “**Een Hart voor Werk**” ingeschakeld. Zij vormen een brug tussen u en uw werkgever, om eventueel tijdens de herstelfase een aangepast werkregime te verkrijgen.

### **Rookstopbegeleiding door de psychologe**



## Wat na de hartrevalidatie?

Voldoende beweging en gezonde voeding blijven de bouwstenen van een goede gezondheid. Het is dan ook belangrijk om na het beëindigen van de hartrevalidatie deze gezonde levensstijl verder te zetten.

### Zoek een recreatieve activiteit

Na uw trainingsprogramma hopen we dat u geleerd heeft welke prestaties nog binnen uw mogelijkheden liggen. De bedoeling is dat u de conditie die u heeft opgebouwd door dagelijks te oefenen op peil houdt.



**Tracht creatief te zijn en zoek voor uzelf een actieve en recreatieve activiteit zoals fietsen, recreatief sporten of wandelen.**

Indien u toch nog een wekelijkse avondtraining op prijs stelt, kunt u lid worden van de turnvereniging “GEZOND HAR(D)T” die wekelijks oefenavonden organiseert in het sportcentrum Windekind in Vosselaar op donderdagavond van 17.00u tot 19.00u. Dit initiatief gaat uit van oud-patiënten en heeft geen enkele binding met AZ Turnhout.

## Praktische info

### Locatie

Het kennismakingsgesprek net als de hartrevalidatie vinden plaats op campus Sint-Jozef (Steenweg op Merksplas 44 in Turnhout) op het gelijkvloers. Hier is een oefenzaal met verschillende toestellen zoals hometrainers, een loopband, roeitoestellen, enzovoort.

## **Draag gepaste kledij voor de revalidatie**

Voor de trainingssessies is gepaste kledij aangewezen:

- korte broek of trainingsbroek
- T-shirt of hemd met korte mouwen
- sportschoenen of turnpantoffels
- handdoek
- eventueel toiletgerief

Er zijn douches, lavabo's en kleedcabines voorzien om u nadien op te frissen.

## **Een voertuig besturen**

Mensen die een hartinfarct of een pacemakerimplantatie hebben gehad, mogen (volgens K.B. van 28/09/88) de eerstvolgende 4 weken geen wagen besturen. Mensen die een hartoperatie hebben ondergaan, mogen pas een wagen besturen na een gunstig cardiologisch onderzoek ongeveer 6 weken na de operatie.

## **Wie contacteren bij vragen of problemen?**

Indien u om uitzonderlijke redenen niet aanwezig kunt zijn, gelieve dan ons centrum te verwittigen op het nummer 014 44 44 87.

Wij hopen dat deze brochure u wegwijs heeft gemaakt in het verloop van het hartrevalidatieprogramma. Hebt u na het lezen van de brochure nog vragen, dan kunt u terecht op onze dienst op het gelijkvloers campus Sint-Jozef, tel. 014 44 44 87 of 014 44 44 86.



Maak telefonisch een afspraak via de nummers **014 44 44 86** of **014 44 44 87**.

Eerste afspraak:

.....

Niet vergeten:

- medicatielijst
- 3 klevers van het ziekenfonds

## Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of verpleegkundige

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **AZ Turnhout vzw**

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 44 41 11



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11