

Patiënteninformatie

Hartrevalidatie

Inhoud

Korte voorstelling van het team	3
Wie komt in aanmerking voor hartrevalidatie?	4
De doelstelling van hartrevalidatie	4
Revalidatie tijdens uw opname	5
Ambulante revalidatie	6
Afspraak maken	6
Het kennismakingsgesprek	6
De oefensessies	6
Fietsproef	7
Verdere begeleiding	7
Psychologische ondersteuning	7
Diëtiste	8
Begeleiding werkhervatting	8
Rookstopbegeleiding door de psycholoog/tabakoloog	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

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 fysiek als psychosociaal gebied op te vangen en met u te bespreken. Op die manier willen we de kwaliteit van uw leven terug verbeteren.



Dr. Van Keer
Cardioloog/revalidatiearts



Dr. Karen Debie
Cardioloog/ revalidatiearts



Marie-Jeanne Allaerts
Verpleegkundige



Amber Van Lier
Psychologe



Donna Van Horck
Kinesitherapeut



Inge Swannet
Kinesitherapeut



Katrijn Meeuwissen
Kinesitherapeut

Wie komt in aanmerking voor hartrevalidatie?

U komt in aanmerking voor hartrevalidatie in ons ziekenhuis als zich een van onderstaande problemen of ingrepen heeft voorgedaan (vastgelegd door het RIZIV):

- Recente hartchirurgie zoals een overbruggingsoperatie, hartklepchirurgie of een combinatie van beide
- Acuut myocardiinfarct
- Recente stentimplantatie in een kransslagader
- Hartfalen (zowel bewaarde als verminderde linkerventrikelfunctie) waarvoor recente hospitalisatie
- Chirurgische ingreep omwille van een aangeboren hartafwijking
- Na een harttransplantatie
- Na het plaatsen van een ICD (inwendige defibrillator)
- Ablatie

De doelstelling van hartrevalidatie

Hartrevalidatie in AZ Turnhout is een erkend centrum met een professioneel gesuperviseerd programma om mensen te helpen 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 fysiek 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, actieve levensstijl
- Rookstopbegeleiding
- Verhogen van de levenskwaliteit



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 zal u kennis maken met onder meer:

- De kinesitherapeut
Afhankelijk van de toestand van de patiënt wordt zo snel mogelijk gestart met actieve oefeningen zoals: oefeningen in bed, stappen, fietsen, traplopen. Na hartoperaties worden er ook ademhalingsoefeningen aangeleerd.
- Een collega van de sociale dienst, die problemen van sociale aard met u zal bespreken.



Ambulante revalidatie

Afspraak maken

Wanneer uw gezondheidstoestand het toelaat om huiswaarts te keren, brengt de kinesitherapeut het aanvraagformulier voor de verdere revalidatie in orde en wordt ook een kennismakingsgesprek vastgelegd bij de ambulante hartrevalidatie.

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 eerder vermeld aanvraagformulier bij uw mutualiteit voor een tegemoetkoming van het hartrevalidatieprogramma. Dit omvat een verhoogde tussenkomst (90%) van het remgeld. Gelieve **3 klevers** van uw mutualiteit en een **actuele medicatielijst** mee te brengen naar het kennismakingsgesprek.

Indien u een hospitalisatieverzekering heeft, informeer dan bij uw verzekering over een mogelijke extra terugbetaling. Meestal betalen zij gedurende 3 maanden uw remgeld volledig terug.

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, aandoening en risicofactoren. Hier bent u ongeveer een uur mee bezig. Tijdens

de sessies wordt uw hartritme gevolgd via telemetrie en wordt uw bloeddruk gemeten.

Indien u denkt bepaalde oefeningen moeilijk te kunnen uitvoeren wegens bepaalde letsels (rug, artrose,...) gelieve dan uw kinesitherapeut op de hoogte te brengen. Zij zullen het programma aanpassen aan uw mogelijkheden.

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

Gelieve u voor elke sessie in de inkomhal aan te melden met uw e-ID en 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.

Fietsproef

Bij aanvang van de revalidatie zal er ook een afspraak gemaakt worden voor een fietsproef waarbij een maximale belasting wordt behaald. Het doel van deze test is een goed beeld te krijgen van uw huidige inspanningscapaciteit. De resultaten zullen gebruikt worden om een oefenprogramma op uw maat samen te stellen. Gelieve u bij aankomst in de inkomhal **in te schrijven** voor een consultatie. Voorzie **sportieve kledij**.

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 mogelijke stressfactoren wordt besproken en adviezen ten aanzien van het omgaan met belastende omgevingsinvloeden kunnen in dit gesprek aan bod komen.

Gesprekken met de psycholoog vallen binnen het revalidatiepakket, er wordt geen extra kost voorzien. Indien de consultaties zich verderzetten na de revalidatie, worden de kosten vanaf dan aangerekend.

Diëtiste

Er is ook de mogelijkheid om een diëtiste te raadplegen, enerzijds gericht op het nastreven van een goed lichaamsgewicht en om te bekijken hoe de calorie-inname aangepast kan worden. Anderzijds om advies te krijgen over het gebruik van gezonde voeding, met het oog op het nastreven van goede cholesterolwaarden.

Een consultatie kan binnen het ziekenhuis geregeld worden met een van onze diëtisten. Deze consultatie(s) worden aangerekend. Ga na bij uw mutualiteit welke terugbetaling mogelijk is.

Begeleiding werkhervatting

Indien u nog werkt en de overgang van “ziekte” naar werken moeilijk ligt, zoeken we samen met u naar het juiste evenwicht. De hartrevalidatie vormt zo een brug tussen u en uw werkgever, om eventueel tijdens de herstelfase een aangepast werkregime te verkrijgen.

Rookstopbegeleiding door de psycholoog/tabakoloog

Deze consultatie kan binnen het ziekenhuis geregeld worden met onze tabakoloog. Het eerste gesprek duurt 45 minuten, daarna beslist u zelf hoe de begeleiding verder verloopt (telefonisch of verdere consultaties in het ziekenhuis). Deze consultaties worden aangerekend. Ga na bij uw mutualiteit welke terugbetaling mogelijk is.

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.

Vraag advies aan de kinesisten indien u hulp wenst bij het zoeken naar mogelijke activiteiten in uw buurt.

Praktische info

Locatie

Het kennismakingsgesprek en de hartrevalidatie vinden plaats op campus Sint-Jozef (Steenweg op Merksplas 44 in Turnhout) op het gelijkvloers (**route E11**). Hier is een oefenzaal met verschillende toestellen zoals hometrainers, een loopband, roeitoestellen, enzovoort. Deze locatie bevindt zich helemaal achteraan het gebouw, voorzie voldoende verplaatsingstijd.

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 pacemakerimplantatie hebben gehad, mogen 4 weken geen wagen besturen. Mensen die een hartoperatie hebben ondergaan of een hartinfarct hebben gehad, mogen pas een wagen besturen na een gunstig advies van de cardioloog. Deze termijn bedraagt ongeveer 6 weken.

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 86.

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 of wil u een kostenraming van de gehele revalidatie, dan kunt u terecht op onze dienst op het gelijkvloers campus Sint-Jozef, tel. 014 44 44 86 of via hartrevalidatie@azturnhout.be .

Bezoek voor meer informatie de website van het Cardiologisch Centrum
AZ Turnhout: www.ccazt.be.

 **Maak telefonisch een afspraak via het
nummer 014 44 44 86.**

Kennismakingsgesprek:.....

Fietsproef:.....

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

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout