



Patiënteninformatie

Hartrevalidatie



Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	3
Korte voorstelling van het team	3
Wie komt in aanmerking?	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
Begeleiding werkhervatting.....	8
Rookstopbegeleiding door de psycholoog/tabakoloog	8
Wat na de hartrevalidatie?	8
Nazorgtraject.....	8
Zoek een recreatieve activiteit.....	8
Praktische info	9
Locatie.....	9
Draag gepaste kledij voor de revalidatie	9
Een voertuig besturen	9
Belangrijk om weten	9
Verwittigen.....	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 extra vragen te stellen aan uw arts, kinesitherapeut of verpleegkundige.



Korte voorstelling van het team

Ons team werkt samen om uw aandoening op zowel fysiek als psychosociaal gebied op te vangen en met u te bespreken. Zo willen we de kwaliteit van uw leven terug verbeteren.



Dr. Van Keer
Cardioloog/
revalidatiearts



Dr. Debie
Cardioloog/
revalidatiearts



Marie-Jeanne Allaerts
Verpleegkundige



Stien Mathé
Psychologe



Lotte Trappeniers
Kinesitherapeut



Kris Broeckx
Kinesitherapeut



Siele Wolput
Bewegingstherapeut

Wie komt in aanmerking?

U kan hartrevalidatie volgen in ons ziekenhuis na één van volgende problemen of ingrepen:

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

Deze lijst is vastgelegd door het RIZIV.

De doelstelling van hartrevalidatie

De hartrevalidatie in AZ Turnhout is een erkend centrum. Wij bieden een professioneel gesuperviseerd programma om mensen te helpen herstellen van een hartinfarct, een stentimplantatie, hartfalen of na hartchirurgie. Het is een multidisciplinair gebeuren, waarbij verschillende specialisten samenwerken.

Hartrevalidatie werkt op verschillende facetten. Zo kunnen we uw gezondheid maximaal verbeteren en de overstap naar werkhervatting en dagelijkse activiteiten 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
- Leren over een gezonde, actieve levensstijl
- We helpen om te stoppen met roken
- 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'*.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis zal u kennis maken met onder meer:

- De kinesitherapeut
Afhankelijk van de toestand van de patiënt starten we zo snel mogelijk met actieve oefeningen zoals: oefeningen in bed, stappen, fietsen, traplopen. Na hartoperaties leren we ook ademhalingsoefeningen aan.
- Een medewerker van de sociale dienst, die problemen van sociale aard met u zal bespreken.



Ambulante revalidatie

Afspraak maken

Wanneer u weer naar huis mag, brengt de kinesitherapeut het aanvraagformulier voor de verdere revalidatie in orde. We plannen ook een afspraak voor een kennismakingsgesprek bij de hartrevalidatie.

Het kennismakingsgesprek

Tijdens het kennismakingsgesprek wordt er meer uitleg gegeven over ons revalidatiecentrum en waar en wanneer u verwacht wordt voor de oefensessies. Verder krijgt u meer informatie over de risicofactoren zoals roken, voeding, alcohol, enzovoort.

De verpleegkundige zorgt ook 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. Neem hiervoor **3 klevens** van uw mutualiteit en een **actuele medicatielijst** mee naar het kennismakingsgesprek.

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

De oefensessies

U krijgt een **individueel oefenprogramma**, voor u opgesteld door de kinesitherapeut. Het programma heeft een wisselende belasting op verschillende toestellen en is aangepast aan uw mogelijkheden, aandoening en risicofactoren. Hier bent u ongeveer een uur mee bezig.

Tijdens de sessies volgen we uw hartritme via telemetrie en meten we uw bloeddruk.

Als u denkt dat u een bepaalde oefeningen moeilijk kan uitvoeren door bepaalde letsels (rug, artrose,...) vertel dit dan aan uw kinesitherapeut. We zullen het programma dan aanpassen aan uw mogelijkheden.

De trainingssessies gaan 2 à 3 keer 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 gaat revalideren in groep met een vast trainingsuur.

Meld u voor elke sessie in de inkomhal aan met uw e-ID. We vragen om 10 minuten voor uw afspraak aanwezig te zijn.

Het is belangrijk dat u regelmatig de oefensessies volgt. Dit geeft op lange termijn de beste resultaten.

Fietsproef

Bij de start van de revalidatie maken we ook een afspraak voor een fietsproef. Via deze test willen we een goed beeld krijgen van uw huidige inspanningscapaciteit.

We gebruiken de resultaten om een oefenprogramma op uw maat samen te stellen.

We vragen om u bij aankomst in de inkomhal **in te schrijven** voor een consultatie. Draag **sportieve kledij**.

Verdere begeleiding

Psychologische ondersteuning

Elke patiënt die start met de revalidatie volgt éénmalig een infosessie / educatiesessie van onze psychologe. U krijgt hierover meer info tijdens het intakegesprek.

U kan na de infosessie nog een individuele sessies bij de psychologe vragen als u daar nood aan heeft. We wisselen dit met één oefeningenbeurt van de 45 sessies van de revalidatie.

Diëtiste

U kan ook een diëtiste raadplegen. Zij kan u helpen bij het nastreven van een goed lichaamsgewicht en met u bekijken hoe u uw calorie-inname kan aanpassen. Daarnaast kan ze u ook advies geven over gezonde voeding, met als doel het nastreven van goede cholesterolwaarden.

Een consultatie kan in ziekenhuis met een van onze diëtisten. U betaalt voor deze consultatie(s). Vraag na bij uw mutualiteit of er terugbetaling mogelijk is.

Begeleiding werkhervatting

Als u werkt en de overgang van 'ziekte' naar werken moeilijk ligt, zoeken we samen met u naar het juiste evenwicht.

De hartrevalidatie vormt 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).

U betaalt voor deze consultaties. Ga na bij uw mutualiteit welke terugbetaling mogelijk is.

Wat na de hartrevalidatie?

Voldoende beweging en gezonde voeding blijven belangrijk voor een goede gezondheid. Probeer om na het einde van de hartrevalidatie deze gezonde levensstijl verder te zetten.

Nazorgtraject

Wij bieden een nazorgtraject aan op maandag en/of donderdag van 16u tot 17uur. Men heeft nog recht op maximum 18 sessies.

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 uw opgebouwde conditie onderhoudt.

Probeer creatief te zijn. Zoek voor uzelf een activiteit zoals fietsen, recreatief sporten of wandelen.

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

Praktische info

Locatie

Het kennismakingsgesprek en de hartrevalidatie gaan door 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.

Wat betreft het parkeerbeleid kan men een 10-beurtenkaart bij het onthaal kopen.

Draag gepaste kledij voor de revalidatie

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

Er zijn douches, lavabo's en kleedcabines 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.

Belangrijk om weten

Samen met de cardioloog is er besloten om een revalidatietraject te starten. Voor het beste resultaat is het belangrijk dat u naar elke revalidatiesessie komt. De therapeut zal u hierover verder informeren. Daarnaast is het ook belangrijk dat u gemotiveerd blijft, want dit draagt zeker bij aan een goed revalidatieresultaat.

Verwittigen

- Kan u een keer niet komen, annuleer uw afspraak dan zo mogelijk 24 uur op voorhand.
- Als u **3 keer** een geplande revalidatie-afspraak niet nakomt **zonder te verwittigen**, dan zetten we de revalidatie stop.
- Door deze werkwijze kunnen we de wachttijden voor de opstart van een revalidatietraject voor iedereen beperken.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Als u om uitzonderlijke redenen niet aanwezig kunt zijn, bel ons dan op het nummer: 014 44 44 86.

Wij hopen dat deze brochure u wegwijs heeft gemaakt in het verloop van het hartrevalidatieprogramma.

Heeft u nog vragen of wil u een schatting van de kosten 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.azturnhout.be/cardiologie

 **Bel ons voor een afspraak via het nummer 014 44 44 86.**

Kennismakingsgesprek:.....

Niet vergeten:

- medicatielijst
- 3 klevers van het ziekenfonds

Fietsproef:.....

Psychologische sessie:

Start revalidatie:

Persoonlijke notities/ vragen

Als u of uw familie vragen heeft over de revalidatie, mag u steeds onze therapeuten aanspreken. Zij staan u graag te woord.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



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