

Hartrevalidatie

Informatiebrochure



Kinesitherapie

Tijdens de trainingssessies wordt u bijgestaan door onze kinesisten. Zij zijn dan ook uw direct aanspreekpunt voor al uw vragen rond inspanning tijdens, maar zeker ook naast de trainingssessies. Samen met hen wordt gewerkt aan de (her)opbouw van uw conditie met een training op maat. Dit alles gebeurt onder het toezicht van onze cardioloog, die ook regelmatig langskomt tijdens een van uw sessies. Uiteraard kunt u ook bij hem terecht met vragen rond uw revalidatie.

Trainen in een hartveilige omgeving met goede begeleiding en opvolging vinden we heel belangrijk. Daarom wordt getraind met een hartslagmeter en wordt uw bloeddruk iedere sessie gemeten. Naargelang uw aandoening en de fase van uw training wordt soms ook gebruik gemaakt van hartmonitoring.

Naast het leren omgaan met inspanning en de opbouw van de conditie is het aannemen van een actieve levensstijl een van de belangrijkste doelen van hartrevalidatie. Samen met de kinesisten wordt gekeken hoe u die actieve levensstijl kunt voortzetten naast de trainingssessies.

Dit kan gaan van algemeen meer in beweging zijn en actiever leven tot het uitzoeken van een passende sportactiviteit. Het vinden van een gezond beweegpatroon is dan ook iets waar wij u graag mee op weg helpen/willen begeleiden.

Kinesisten: Emilie Tack en Thibaut De Coninck-Alliet





De fysio- en revalidatieruimte in het Sint-Andriesziekenhuis



Dieetafdeling

De diëtisten geven advies over hartvriendelijke voeding. Daarbij wordt extra aandacht besteed aan de soorten vetten in uw voeding. Het is niet zo zeer van belang om de hoeveelheid vetten te beperken, maar het gaat er vooral over om de verzadigde vetten zoveel mogelijk te vervangen door meervoudig onverzadigde vetten.

In bepaalde situaties wordt er ook aandacht besteed aan de zoutinname (bij hoge bloeddruk) en de suikers in de voeding (bij diabetes). Er kan ook aanbevolen worden om de hoeveelheid vocht die doorheen de dag ingenomen wordt, te beperken. Deze specifieke voedingsadviezen worden steeds in overleg met de arts besproken. Bij aanvang van de hartrevalidatie wordt er sowieso een afspraak bij de diëtiste gepland. Naar gelang uw noden wordt u doorheen de revalidatie een of meerdere keren verder opgevolgd. Tijdens uw revalidatie zal u ook de mogelijkheid hebben tot het volgen van infosessies, waarvan voeding eveneens een belangrijk onderdeel is.

Hoe kunt u gezond én smakelijk eten? Welke ingrediënten horen thuis in een gezonde maaltijd? Wat moet u doen om de goede cholesterol te verhogen en de slechte cholesterol te verlagen? Kunt u vermageren zonder hongergevoel? Heeft dit alles effect op het hart? De diëtisten zullen tijdens de infosessie of individueel uw vragen beantwoorden. Zij volgen op hoe uw vet/spierverhouding en gewicht evolueren.

Diëtisten: Annelies Carpentier, Ann Lecluyse, Leen Pauwelyn, Lies Wambeke en Charlotte Vanden Berghe.

Sociale dienst

Voor administratieve ondersteuning aangaande het ziekenfonds of in verband met uw verzekering kunt u steeds bij de sociaal medewerker terecht. Zij zorgt eveneens voor het indienen van de aanvraag voor de hartrevalidatie.

Tijdens de opname in het ziekenhuis kan de sociale dienst u bijstaan bij het regelen van thuishulp (thuisverpleging, gezinshulp, warme maaltijden...).

Heeft u vragen over uw mogelijkheden na de revalidatie, uw werkhervatting of verplaatsingsproblemen, dan kan zij u helpen zoeken naar een oplossing of u verwijzen naar de juiste instantie.

Sociaal medewerker: Brenda Demulder



Infosessies (in groep)

Bij aanvang van uw revalidatieprogramma wordt u uitgenodigd op een infosessie. Dit is een informatieve groepsbijeenkomst, waarbij ook uw partner hartelijk welkom is.

In deze infosessie komen alle verschillende disciplines van het hartrevalidatieteam aan bod, namelijk arts, kinesist, diëtist, sociaal medewerker en psychologe.



Team hartrevalidatie

v.l.n.r. Emilie Tack, Annelies Van den Bossche,
Thibaut De Coninck-Alliet, Philippe Vanderheeren, Brenda Demulder,
Annelies Carpentier



Meer informatie?

Heeft u een vraag of wenst u bijkomende informatie?

Secretariaat fysiotherapie/revalidatiecentrum:

T 051 42 55 35

U vindt de hartrevalidatie op route 43, verdieping 0

Sociale dienst

Brenda Demulder

T 051 42 50 73

brenda.demulder@sintandriestielt.be

U vindt de sociale dienst op route 39, verdieping 1

Bron: dienst cardiologie, Sint-Andriesziekenhuis, 8 februari 2019





Uw gezondheid, onze zorg.

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

19/03/19

