

Cardiorevalidatie

Informatiebrochure



Beste revalidant

In deze brochure krijgt u meer informatie over cardiovalidatie.

Cardiorevalidatie heeft tot doel een gezonde en actieve levensstijl te ontwikkelen, na doormaken van een hartprobleem. Het programma omvat 45 sessies gedurende maximaal 6 maanden, bij voorkeur 3 keer per week. (maandag, woensdag en vrijdag).

Uw multidisciplinair programma bestaat uit:

- 1. Fysieke trainingssessies*
- 2. Infosessies in groep*
- 3. Individuele sessies met voedingsadvies en psychosociale begeleiding*

Bewezen voordelen van cardiovalidatie

- Verhoogde levenskwaliteit
- Verbeterd prestatievermogen in dagelijkse activiteiten
- Snellere werkhervatting
- Beter omgaan met stress
- Eigen mogelijkheden beter kunnen inschatten
- Meer specifieke kennis over gezonde voeding
- Minder risico op hartinfarct en andere cardiale complicaties
- Verminderd risico op ziekenhuisopname
- Stijging van levensverwachting mits volhouden aangepaste levensstijl

U wordt van nabij gevolgd door het cardiovalidatieteam

- Fysieke training onder begeleiding van de kinesitherapeuten
- Voedingsadvies van de voedingsdeskundigen
- Psychosociale begeleiding door de psycholoog
- Praktische en administratieve begeleiding door de sociaal medewerker
- Opvolging van uw medische conditie door de cardiovalidatiearts



Kinesithérapie

Vragen rond inspanning tijdens en/of na het trainingsprogramma?

De kinesitherapeuten zijn uw aanspreekpunt!

Wat

- (Her)opbouw van uw conditie met een training op maat
- Trainen in een hartveilige omgeving:
 - Hartslagmeting
 - Bloeddrukmeting
 - Monitoring
 - Begeleiding door kinesitherapeut, evaluatie via cardiorevalidatiearts

Doel

- Leren omgaan met inspanning
- Conditieopbouw
- Aannemen en volhouden van een actieve levensstijl:
 - Concretiseren hoe u die actieve levensstijl kunt verderzetten en volhouden na de trainingssessies
 - Zoeken gepaste beweegactiviteit
 - Actief leven, doelgericht bewegen
 - Leren gebruik maken van tools zoals de hartslagmeter bij training



Kinesitherapeuten:

Emilie Tack, Thibaut De Coninck-Alliet en Jolien Deceuninck



Sociale dienst

Voor de 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 cardiorevalidatie.

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

Heeft u verdere vragen over uw mogelijkheden na de revalidatie, uw werkhervatting of de opties op vlak van verplaatsingsproblemen, dan kan zij u helpen bij het zoeken naar een oplossing of u verwijzen naar de juiste instantie.

Sociaal medewerker: Brenda Demulder



Psychologie

- Peilen naar beleving en impact van een hartaandoening op het functioneren
- In kaart brengen van het emotioneel, fysiek en sociaal welbevinden en de levenskwaliteit
- Omgaan met moeilijkheden of ondersteuning bij nieuwe gezonde gewoontes
- Educatie over stress en andere risicofactoren door middel van een vragenlijsten en kennismakingsgesprek
- Indien nodig of gewenst verdere individuele opvolging (of met partner) tijdens uw inclusieperiode



Medische begeleiding

U wordt op regelmatige tijdstippen gevolgd door de cardiorevalidatiearts. Bij het begin van de revalidatieperiode wordt een inspanningstest uitgevoerd. Aan de hand van deze test zal de arts uw maximale inspanningscapaciteit, basisconditie en drempels van verzuring in de spieren bepalen. Zo wordt een voorschrift voor uw training op maat gemaakt. Bovendien zal duidelijk worden of u veilig kunt trainen.

Verder heeft de arts aandacht voor uw risicoprofiel en volgt hij de vooruitgang van uw training op. Zo nodig past de arts uw medicatie aan, en bekijkt hij op regelmatige tijdstippen wanneer u weer aan het werk kunt, indien dit van toepassing is.

Bij nieuwe klachten of problemen overleggen we met de cardioloog die u behandelt. Op het einde van het programma, wordt de inspanningstest herhaald om uw vooruitgang in kaart te brengen, en krijgt u de nodige instructies mee voor het verdere verloop thuis.

Uw huisarts zal een volledig verslag toegestuurd krijgen.

Cardiorevalidatiearts: Dr. Philippe Vanderheeren



Infosessies (in groep)

U zal in de loop van uw revalidatietraject uitgenodigd worden op 3 verschillende infosessies, telkens op een vrijdagvoormiddag. Dit is een informatieve groepsbijeenkomst, waarbij ook uw partner hartelijk welkom is.

Volgende sprekers komen aan bod tijdens de 3 infosessies:

1. cardiorevalidatiearts
2. kinesitherapeut & psycholoog
3. voedingsdeskundige



Uw cardiorevalidatieteam

Van links naar rechts:

- Dr. Philippe Vanderheeren (cardiorevalidatiearts)
- Brenda Demulder (sociaal medewerker)
- Irma Carpentier (voedingsdeskundige)
- Thibaut De Coninck-Alliet (kinesitherapeut)
- Jolien Deceuninck (kinesitherapeut)
- Emilie Tack (kinesitherapeut)
- 8 ▪ Jens Vermeeren (psycholoog)



Praktisch

Opstart

Datum + tijdstip:

Steeds zelfde tijdstip op maandag - woensdag - vrijdag

1e keer: aanmelden aan kiosk in hoofdingang, daarna naar route 96a.

Inspanningstest

- ☐ Dr. Vanderheeren Philippe
- ☐ Dr. Defruyt Loran

Datum + tijdstip:

Aanmelden aan kiosk in hoofdingang, daarna naar route 40.

Niet vergeten

- ☐ Recente medicatielijst
- ☐ Drinkfles
- ☐ Identiteitskaart
- ☐ Handdoek/douchegerief
- ☐ Sportieve kledij

Contactgegevens

Secretariaat Revalidatie

Route 96a, verdieping 4

T 051 42 55 35

secretariaat.fysio@sintandriestielt.be

Sociale dienst

Route 91, verdieping 3

Brenda Demulder, telefonisch bereikbaar in de voormiddag

T 051 42 50 73

brenda.demulder@sintandriestielt.be



Vragen & notities

[illegible]



SA **TIJLT**
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS
Uw gezondheid, onze zorg.

04/03/26

