



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Cardiale revalidatie

Introductie



VOORWOORD

U hebt recent een hartinfarct, een hartoperatie of een andere cardiologische aandoening doorgemaakt. Deze brochure bevat uitleg over de cardiale revalidatie in het ziekenhuis in Zottegem.

CARDIALE REVALIDATIE

Via uw mutualiteit heeft u recht op terugbetaling van **45 sessies cardiale revalidatie**.

Als u recent een infarct hebt doorgemaakt of een operatie gehad hebt, is het best om u in dat revalidatieproces goed te laten begeleiden. Het grootste deel van die revalidatie zal bestaan uit begeleide bewegingssessies. Verder is het uiteraard ook heel belangrijk om alle risicofactoren te verminderen. Meer uitleg hieromtrent wordt tijdens de infomiddag over cardiale revalidatie gegeven. De kinesist, de diëtiste en de psychologe hebben het tijdens deze infomiddag over het beperken van risicofactoren en secundaire preventie.

HET CARDIALE REVALIDATIETEAM

2.1 De cardiovalidatiearts

Dr. Dierickx is de cardiovalidatiearts. Zij doet, in samenspraak met uw behandelende cardioloog, de opvolging van alle cardiale patiënten die deelnemen aan het revalidatieprogramma.

Op regelmatige tijdstippen worden er, onder leiding van Dr. Dierickx, teamvergaderingen gehouden. Tijdens deze vergaderingen worden alle patiënten besproken, worden bloeddrukken en hartslagen bekeken. Indien nodig wordt, in samenspraak met uw eigen cardioloog, de medicatie aangepast.

Alvorens u kan opstarten met de revalidatie wordt eerst een fietsproef gedaan, u doet deze proef bij uw eigen cardioloog. Als u in aanmerking komt voor de cardiale revalidatie geeft uw arts uw resultaten door aan Dr. Dierickx en kan de opstart van uw revalidatie gebeuren.

Na het beëindigen van uw revalidatiesessies gaat u terug bij uw eigen cardioloog om opnieuw een fietsproef te doen. Op deze manier kan het effect van de revalidatie gemeten worden.

2.2 Revalidatieartsen

Dr. Lorré, Dr. Pauwels en Dr. Roman zijn de revalidatieartsen. Samen met Dr. Dierickx zorgen zij voor een continue aanwezigheid van artsen tijdens alle oefensessies in het ziekenhuis. Hierdoor kunnen de cardiale patiënten altijd rekenen op medische bijstand tijdens de oefensessies. Als specialist in de locomotorische problematiek kunnen patiënten met gewrichts-of pijnproblemen een aangepast schema krijgen. Zo zorgen ze ervoor dat alle patiënten hun cardiorevalidatie-programma kunnen voltooien zonder op locomotorische vlak overbelastingsletsels op te lopen. Patiënten die echter om een of andere reden niet in aanmerking komen of onvoldoende resultaat hebben bereikt na 45 sessies kunnen toch nog komen trainen met een aangepast persoonlijk schema.

2.3 De kinesitherapeut

Liesbeth, Lien of Govert zijn de kinesitherapeuten van de cardiale revalidatie. U zal van één van hen telefoon krijgen om uw cardiale revalidatie op te starten.

Patiënten met cardiologische problemen worden vandaag meer dan ooit aangemoedigd om volop te bewegen. Uit een studie is gebleken dat hartpatiënten die nu hun revalidatie blijvend regelmatig sporten, tot 38 procent langer leven. Met andere woorden: sporten na een hartoperatie of hartinfarct mag niet, het moet. Topprestaties zijn niet nodig, wel regelmatig bewegen!

Er wordt drie maal per week, gedurende één uur getraind.

Deze oefensessies gaan door in een aparte oefenzaal (route 98). Er worden vaste afspraken gegeven, dat wil zeggen dat u steeds op hetzelfde moment komt. Dit heeft verschillende voordelen. Gedurende een drietal maand leert u om op vaste tijdstippen te sporten. Het is de bedoeling dat u deze regelmaat probeert aan te houden, ook na het beëindigen van uw cardiale revalidatie. Verder traint u steeds met dezelfde patiënten, u leert uw lotgenoten dus kennen, wat aangename conversaties teweeg kan brengen. Ervaring leert ons dat er al leuke contacten ontstaan zijn door op deze manier te werken.

Ondanks het feit dat er in groep geoefend wordt, heeft iedereen zijn/haar eigen trainingsschema. Dit trainingsschema wordt opgesteld op basis van de fietsproef die u bij uw cardioloog deed. Er is dus continu individuele begeleiding door de kinesitherapeut.

Naast de oefensessies kan u ook relaxatiesessies volgen. In een aantal sessies leert kinesitherapeut Liesbeth u hoe u zich zowel lichamelijk als geestelijk kan ontspannen. U bent niet verplicht deze sessies te volgen, u maakt hiervoor dus een aparte afspraak. Deze sessies maken deel uit van de 45 cardiale sessies.

2.4 De diëtist

Tijdens de infomiddag over cardiale revalidatie vertelt diëtiste Veerle over wat hartvriendelijke, gezonde voeding allemaal inhoudt. Er wordt op een duidelijke manier uitgelegd wat van belang is voor de hartpatiënt. Wil u na de infomiddag wat dieper ingaan op uw eetgewoonten, of op de manier waarop u uw voeding klaarmaakt, dan kan dat. U kan bij de diëtiste individuele afspraken maken om samen met haar alles eens te bekijken en waar nodig, aan te passen. Deze sessies vallen binnen de 45 sessies cardiale revalidatie waar u als hartpatiënt recht op hebt.

2.5 De sociaal assistent

Hildegard is de sociaal assistente van de cardiale revalidatie. Ze komt, tijdens uw opname bij u op de kamer langs om u de eerste uitleg over de revalidatie te geven. Tevens zal u al de aanvraag voor terugbetaling ondertekenen. Het is belangrijk dat deze gebeurt tijdens opname, anders krijgt u uw sessies niet terugbetaald.

Tijdens één van de eerste trainingen komt Hildegard nog eens langs bij u om eventueel met u de volgende zaken eens door te nemen:

Als u het even kalmer aan moet doen, dan kan de sociale dienst u helpen bij het inschakelen van diensten die u het dagelijks leven gemakkelijker kunnen maken (bv gezinshulp, poetshulp, warme maaltijden...) Indien u moeilijkheden ervaart om vervoer te organiseren om u naar de cardiale revalidatie te begeven, dan kan de sociale dienst u begeleiden om via andere kanalen (mutualiteit, OCMW...) op zoek te gaan naar een alternatief.

Soms kan u na een periode van ziekte problemen ervaren om de draad op het werk weer op te pikken. De sociale dienst kan – in overleg met de behandelend arts- advies geven om tot een oplossing te komen.

Heeft u vragen rond tegemoetkomingen of andere administratieve formaliteiten, dan kan de sociale dienst u hierover informatie geven.

2.6 De psycholoog

Valerie is de psycholoog van de cardiale revalidatie. U hebt de mogelijkheid om bij haar één of meerdere afspraken te maken, indien gewenst. Ook deze maken deel uit van de 45 cardiale sessies.

Als u niet goed weet wat een sessie bij de psycholoog kan inhouden, hier wat uitleg:

Een hartaandoening kan voor sommige mensen een ingrijpende ervaring zijn. Het vraagt tijd om dit te verwerken. Je kan plots last krijgen van angst, onzekerheid, je wordt geconfronteerd met beperkingen, ... De psycholoog kan ondersteuning bieden in dit verwerkingsproces. Er wordt samen gezocht naar hoe je best leert omgaan met emoties, lichamelijke en andere beperkingen.

Als er sprake is van ongezonde of chronische stress kan dit de kans op hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, ... enz vergroten. Samen met de psycholoog ga je op zoek naar de oorzaken van stress, leer je hoe je op tijd stress herkent en hoe je op een adequate manier omgaat met stress.

Is er sprake van depressie of andere psychische klachten dan wordt een aangepaste behandeling aangereikt.

Om de kans op herval te beperken, is het belangrijk dat je jouw levensstijl aanpast. Kiezen voor gezonde voeding, stoppen met roken en/of meer bewegen vergt vaak veel energie en motivatie. Het is niet altijd gemakkelijk om deze veranderingen op eigen houtje door te voeren. De psycholoog kan je in dit proces advies geven en ondersteuning bieden.

Dit wordt door Valerie ook allemaal duidelijk uitgelegd tijdens de infomiddag.

2.7 De tabacoloog

Beperken van risicofactoren is heel belangrijk. Stoppen met roken is daar één van. Als u zich graag laat begeleiden in dit proces, kan u terecht bij een tabacoloog. Kinesist Liesbeth kan u een lijst geven met alle erkende tabacologen uit de buurt. Sessies bij een tabacoloog maken geen onderdeel uit van de cardiale sessies en dienen dus apart betaald te worden.

EEN  VOOR ZORG



NIAZ[®]

Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg

AZ Sint-Elisabeth Zottegem is NIAZ geaccrediteerd

Godveerdegemstraat 69
9620 Zottegem

TEL: 0032 9 364 81 11
FAX: 0032 9 364 89 00

EMAIL: azstelisabeth.zottegem@sezz.be
WEBSITE: www.sezz.be