



REVALIDATIE

HARTREVALIDATIE



Inhoud

Ambulante hartrevalidatie	4
Tips van de week	11
Nuttige contacten	12

Voorwoord

Maakte je recent een hartaandoening door? Dan raden we je aan om je goed te laten begeleiden tijdens je hartrevalidatieproces. Het proces bestaat uit drie fases.

Fase 1 is de acute fase. Deze eerste fase omvat de periode waarin je in het ziekenhuis verblijft en de eerste weken nadien. Tijdens je verblijf in het ziekenhuis krijg je de eerste richtlijnen rond beweging en voeding. We voorzien ook psychische hulpverlening.

Fase 2 is de fase van ambulante hartrevalidatie in een erkend centrum. Via je mutualiteit heb je recht op 45 sessies hartrevalidatie in het erkend centrum van het ziekenhuis. Je voltooit deze sessies binnen de zes maand na je ontslag uit het ziekenhuis.

In deze tweede fase werken we op verschillende domeinen en met verschillende disciplines om zoveel mogelijk risicofactoren te beperken. We concentreren ons op bewegingssessies om je hartspier te versterken en je conditie te verbeteren. Je kan 2 infosessies over voeding volgen. Tot slot bieden we je de mogelijkheid om deel te nemen aan vier sessies stressmanagement.

Fase 3 is de fase van levenslang onderhoud. Na de 45 ambulante sessies is het aan jou. Je past je levenswijze aan om een nieuwe hartaandoening te vermijden. We geven je daarvoor in de loop van je revalidatie wekelijks een nieuwe tip waarmee je aan de slag kan.

We wensen je heel veel succes met je revalidatie!

Ambulante hartrevalidatie

OPSTART

Bij je ontslag leggen we een controleafspraak vast bij de cardioloog (= hartspecialist). Op deze afspraak doe je een inspanningsproef op de fiets. Draag hiervoor comfortabele kledij.

Op basis van deze proef beslist de cardioloog of je mag starten met je ambulante hartrevalidatie (fase 2). Als dit het geval is, neemt de kinesitherapeut contact met je op. Die bespreekt de opstart met je en werkt een gepersonaliseerd trainingsprogramma uit.

Was je opgenomen in een ander ziekenhuis? Of ben je in behandeling bij een cardioloog die niet verbonden is aan ons ziekenhuis? Dat is geen probleem. Iedereen kan terecht in ons revalidatiecentrum.



Inspanningsproef op de fiets

PROGRAMMA

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit 45 sessies.

Sessie 1

Tijdens de eerste sessie neemt de kinesitherapeut een intakegesprek af. Tijdens dit gesprek be vraagt ze je eventuele klachten, geeft ze uitleg over de beperking van de risicofactoren en bespreken jullie samen de doelstellingen.

Diverse sessies

Het programma beschikt over een ruim aanbod aan info- en trainingssessies (zie verderop in deze brochure)

MULTIDISCIPLINAIR TEAM

Hartrevalidatiearts

Dr. Dierickx is hartrevalidatiearts en hoofd van de dienst Hartrevalidatie. Ze volgt de hartpatiënten op die deelnemen aan het hartrevalidatieprogramma en leidt de wekelijkste patiëntenbespreking. De resultaten van je fietsproef bezorgen we ook aan dr. Dierickx.

Na de 45 revalidatiesessies doe je opnieuw een fietsproef om het effect te meten. De fietsproeven kan je uiteraard ook bij je eigen cardioloog doen.

Kinesithérapie

Trainingssessies

De trainingen bestaan uit uithoudings- en krachtoefeningen op fitnessstoestellen. Je oefent in groep, maar je hebt een individueel trainingsschema dat we opstellen op basis van de inspanningsproef.

We trainen drie maal per week, telkens één uur lang. Trainen op vaste tijdstippen heeft verschillende voordelen:

- Je houdt het makkelijker vol om te blijven sporten na je revalidatie.
- Je ontmoet mensen in een gelijkaardig programma en leert van elkaar.

Voorzie sportieve kledij, schoeisel, een handdoek, drinkbeker of fles. Het ziekenhuis voorziet:

- een omkleedruimte
- een locker
- mogelijkheid tot douchen
- water

Stressmanagement

We geven aan de hand van uitleg, tips en oefeningen inzicht in de werking van het stresssysteem in ons lichaam. Er zijn vier lessen die opbouwen. Het is dus belangrijk dat je ze alle vier kan volgen.

Les 1	Uitleg van de werking van het stresssysteem in ons lichaam
Les 2	Hoe omgaan met negatieve stress
Les 3	Het belang van productieve slaap
Les 4	Toepassing in het dagelijkse leven

Je hoeft geen specifieke problemen te hebben met stress of slapeloosheid om deel te nemen aan de sessies. We moedigen zoveel mogelijk patiënten aan deze lessen te volgen.

Diëtiste

2 sessies per kwartaal

Tijdens de revalidatie worden er per kwartaal 2 sessies gegeven:

- Sessie over **gezonde voeding** aan de hand van de voedingsdriehoek. In deze sessie worden ook de aandachtspunten voor hartpatiënten uitgebreid uitgelegd.
- Sessie over etikettering: hoe lees ik een etiket, waar let ik op als ik een voedingsproduct koop in de winkel...

Individuele sessies

Krijg je graag extra informatie rond je individuele eetgewoontes, over de hoeveelheden die je mag eten of de manier waarop je eten klaarmaakt? Maak dan gerust een individuele afspraak bij de diëtiste.

Tijdens een eerste gesprek brengt de diëtiste je huidige voedingsgewoontes in kaart. Op basis daarvan legt ze uit waar en hoe je moet bijsturen, rekening houdend met je hartaandoening. Het dagschema kan besproken worden en eventueel krijg je een aantal recepten mee. Hierna beslis je zelf of je je intensiever wil laten begeleiden.

Sociale Dienst

De Sociale Dienst helpt je bij:

- de inschakeling van diensten die je dagelijks leven makkelijker maken (bv. gezinshulp, poetshulp, warme maaltijden ...).
- vervoer organiseren naar de hartrevalidatie (mutualiteit, OCMW).
- werkhervatting, met eventuele aanpassingen binnen je job. Dit gebeurt in overleg met de behandelend arts.
- vragen rond tegemoetkomingen of andere administratieve formaliteiten.

Psycholoog

De psycholoog gaat na of er problemen zijn met stress, angst, depressie of verminderde kwaliteit van leven. Dit gebeurt aan de hand van een gestandaardiseerde vragenlijst. Op basis van de resultaten raadt de psycholoog een eventuele afspraak aan.

Wat houdt een sessie bij de psycholoog in?

- Ondersteuning in verwerkingsproces. Een hartaandoening is een ingrijpende ervaring. De psycholoog zoekt samen met jou naar manieren om te leren omgaan met je emoties, lichamelijke en andere beperkingen.
- Aanpak van chronische stress. Ongezonde of chronische stress vergroot de kans op hoge bloeddruk, hartritmestoornissen ... Samen met de psycholoog ga je op zoek naar de oorzaken, leer je stress herkennen en hoe je ermee omgaat. De lessen bij de kinesitherapeut over stressmanagement zijn hier een aanvulling op.
- Behandeling van depressie of andere psychische klachten
- Ondersteuning bij aanpassing van de levensstijl

Tabakoloog

Het is belangrijk dat je risicofactoren beperkt. Stoppen met roken is daar één van. Laat je je graag begeleiden in dit proces? Dan kan je terecht bij een tabakoloog.

Opgelet!

Je kan terecht bij de kinesitherapeut voor een lijst van erkende tabakologen. Deze sessies maken GEEN onderdeel uit van de 45 hartrevalidatiesessies. Deze moet je dus apart betalen.

TERUGBETALING EN ONKOSTEN

Terugbetaling

Het grootste deel van het revalidatieprogramma betaalt je mutualiteit terug. Volg hiervoor onderstaande stappen:

1. Tijdens de opname krijg je uitleg van de sociaal assistent. Je ondertekent de aanvraag die hij/zij in orde brengt. De arts werkt dan de aanvraag af en bezorgt die aan de mutualiteit.
2. Registreer je voor elke sessie met je identiteitskaart aan de kiosk. Zo ontvang je de terugbetaling van de mutualiteit.
3. Je betaalt zelf per sessie € 3,59 (2020). We sturen dit op via een ziekenhuisfactuur. In veel gevallen krijg je dit terug van je ziekteverzekering. Ga dit zelf na.

Sinds 2019 geven de meeste mutualiteiten geen kilometervergoeding meer. Heb je toch recht op deze vergoeding? Dan brengen wij de nodige documenten in orde.

Onkosten

Parking

De parkeertickets voor de parking worden niet terugbetaald. In de betaalautomaat kan je wel een meerbeurtenkaart aan een goedkoper tarief bekomen.

Er is parking voor mindervaliden voorzien aan de voorzijde en achterzijde van het ziekenhuis.

Administratieve kost bij afwezigheid

Kan je door omstandigheden niet aanwezig zijn op een geplande sessie? Verwittig ons dan tijdig. Doe je dit niet, dan kunnen we een administratieve kost aanrekenen.

AFSPRAKEN

Activiteit	Datum	Uur	Locatie
Trainingssessie volgens weekschema	___ / ___ / ____		Route 98
Stressles 1	___ / ___ / ____		Route 111
Stressles 2	___ / ___ / ____		Route 111
Stressles 3	___ / ___ / ____		Route 111
Stressles 4	___ / ___ / ____		Route 111
Afspraak diëtist	___ / ___ / ____ ___ / ___ / ____ ___ / ___ / ____ ___ / ___ / ____ ___ / ___ / ____		Route 98
Afspraak psycholoog	___ / ___ / ____ ___ / ___ / ____ ___ / ___ / ____ ___ / ___ / ____ ___ / ___ / ____		Route 63

Tips van de week

Je ontvangt wekelijks een 'tip van de week' van de kinesitherapeut. Hieronder vind je de tips die je tijdens de revalidatie meekrijgt. Zo heb je voldoende informatie om ook na je revalidatie goed zorg te blijven dragen voor jezelf.

- streef naar 10.000 stappen per dag
- meer bewegen in dagelijks leven
- richtlijnen bij sporten
- hartvriendelijke voeding
- gezonde tussendoortjes
- drink 1,5 liter water per dag
- verminder alcoholgebruik
- durf hulp vragen
- therapietrouw aan medicijnen
- afleiding bij piekeren
- ontspanningstips
- productieve slaap
- positief denken

Nuttige contacten

Indien je meer informatie wenst of vragen hebt over je opname, kan je contact opnemen via onderstaande gegevens.

Secretariaat Revalidatie

09 364 85 10

Route 77

Kinesitherapeut Liesbeth Simoens

09 364 83 57

groep.reva@sezz.be

Route 98

Secretariaat Cardiologie

Dr. Caroline Dierickx

09 364 84 51

Route 64

Diëtisten Ann Campens en Veerle Van Ghyseghem

09 364 86 48

Route 98

Psycholoog Sija De Koning

09 364 86 65

Route 63

Sociaal assistent Hildegard De Backer

09 364 83 83

Route 10

Aanvullende informatie op www.sezz.be

NOTITIES

AZ Sint-Elisabeth Zottegem vzw

 Godveerdegemstraat 69
9620 Zottegem

 T 0032 9 364 81 11
F 0032 9 364 89 00

 info@sezz.be

 www.sezz.be

0418.558.166

RPR Gent, afd. Oudenaarde

Medisch Centrum Brakel

 Watermolenstraat 74-76
9660 Brakel

 T 0032 55 42 66 01

 **ZORG**

Qualicor 

Lid van  **E17**
ziekenhuis
netwerk