TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Hartrevalidatie

Informatiebrochure

Meneer, mevrouw

In deze brochure krijgt u meer informatie over hartrevalidatie.

Hartrevalidatie heeft tot doel een gezonde en actieve levensstijl te ontwikkelen. Het programma omvat 45 sessies gedurende maximaal 6 maanden, 3 keer per week in het ziekenhuis (maandag, woensdag en vrijdag). De sessies bestaan voornamelijk uit fysieke trainingen afgewisseld met dieetadvies, psychosociale begeleiding en infosessies.

Het trainingsprogramma wordt individueel opgemaakt op uw maat op basis van een fietsproef bij de cardioloog aan het begin van het programma. Na de revalidatie wordt opnieuw een fietsproef gepland, om uw fysieke evolutie na te gaan. De cardioloog zal nagaan of de doelstellingen van uw revalidatie in het ziekenhuis bereikt werden.

Voor de laatste sessie wordt een afsluitend gesprek gepland bij de sociaal medewerker, om uw gezondheidsevolutie in beeld te brengen en u voor te bereiden op de komende periode in uw thuissituatie.

Door het volgen van hartrevalidatie zijn volgende resultaten te verwachten:

- Verbetering van uw prognose: stijging van de levensverwachting en minder risico op ziekenhuisopnames, hartinfarcten en andere cardiale complicaties.
- Verbetering van uw cardiovasculair risicoprofiel mits aanpassing van uw levensstijl.
- Betere kennis over gezonde voeding.
- Beter prestatievermogen.
- Beter omgaan met stress.
- Eigen beperkingen beter kunnen inschatten.
- Betere levenskwaliteit en dagelijkse activiteiten beter aankunnen.
- Snellere werkhervatting en meer levensvreugde.

U wordt van nabij gevolgd en begeleid door het volledige team:

- De fysieke training gebeurt onder toezicht van de kinesisten.
- U krijgt voedingsadvies en begeleiding van de diëtisten.
- U wordt bijgestaan door de sociaal medewerker en indien gewenst door de psycholoog.
- Uw medische conditie wordt op de voet gevolgd door onze hartspecialist.

Bij verdere vragen kunt u gerust contact opnemen aan de hand van de contactgegevens achteraan deze brochure.

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 toeziend oog 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

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: Irma Carpentier en collega’s

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. Voor de laatste sessie wordt een afsluitend gesprek gepland om uw gezondheidsevolutie in beeld te brengen en u voor te bereiden op de komende periode in uw thuissituatie.

Sociaal medewerker: Brenda Demulder

Psychologische begeleiding

De psycholoog zal de impact van uw hartaandoening op het functioneren en uw algemeen psychisch welbevinden in kaart brengen. Dit gebeurt bij de start van de revalidatie aan de hand van enkele vragenlijsten, waarna u zal uitgenodigd worden voor een aanvullend gesprek. Indien nodig en/of gewenst, is er verdere opvolging en begeleiding mogelijk. In deze gesprekken wordt bijvoorbeeld gekeken hoe u kunt omgaan met stress of piekeren, kunnen relaxatieoefeningen aangeleerd worden of kan u ondersteuning krijgen bij het aanleren van nieuwe gezonde gewoontes.

Psycholoog: Jens Vermeeren

Medische begeleiding

U wordt op regelmatige tijdstippen gevolgd door de hartspecialist–revalidatiearts. Bij het begin van de revalidatieperiode wordt een fietsproef met masker 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 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 hartspecialist 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.

Hartspecialist–revalidatiearts: Dr. Philippe Vanderheeren

Infosessies (in groep)

U zal maandelijks uitgenodigd worden op een infosessie op vrijdagvoormiddag. Dit is een informatieve groepsbijeenkomst, waarbij ook uw partner hartelijk welkom is.

Per infosessie komt 1 discipline van het hartrevalidatieteam aan bod.

Team hartrevalidatie

van links naar rechts:

- Dr. Philippe Vanderheeren (hartspecialist-revalidatiearts)
- Thibaut De Coninck-Alliet (kinesist)
- Brenda Demulder (sociaal medewerker)
- Jens Vermeeren (psycholoog)
- Emilie Tack (kinesist)

Meer informatie?

Heeft u een vraag of wenst u bijkomende informatie?
Neem gerust contact met ons op.

Sociale dienst

Brenda Demulder, telefonisch bereikbaar in de voormiddag:

T 051 42 50 73

brenda.demulder@sintandriestielt.be

U vindt de sociale dienst op route 91, verdieping 3

Secretariaat fysiotherapie/revalidatiecentrum

T 051 42 55 35

secretariaat.fysio@sintandriestielt.be

U vindt de hartrevalidatie op route 43, gelijkvloers

Adres

Sint-Andriesziekenhuis VZW

Bruggestraat 84

8700 Tielt

T 051 42 51 11

www.sintandriestielt.be

Bron: dienst cardiologie, Sint-Andriesziekenhuis, 13 mei 2024

Extra info

Opstart

Dag/Datum : .....

Aanvangsuur : .....

altijd zelfde uur maandag - woensdag - vrijdag

Fietsproef

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

Dag/Datum : .....

Aanvangsuur : .....

Niet vergeten

- Recente medicatielijst
- Drinkfles
- Handdoek/douchegerief
- Inruilen parkeerticket

Vragen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

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

Cardiologie

Hartrevalidatie

13/05/24