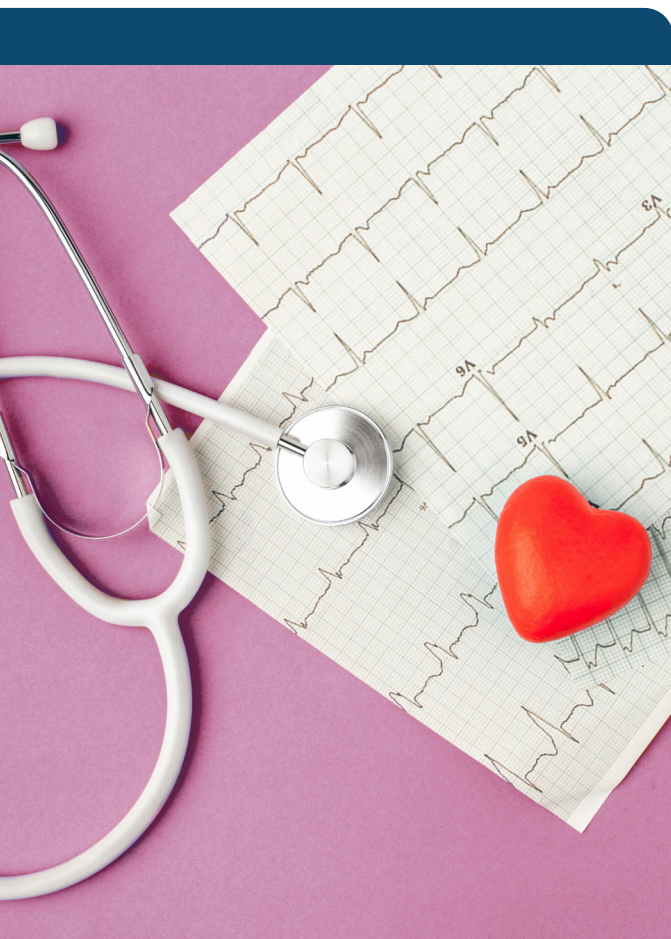


CARDIOLOGIE

Hartrevalidatie



Waarom hartrevalidatie?

Het doormaken van een hartaandoening kan belangrijke lichamelijke, psychische en sociale gevolgen met zich meebrengen.

Onze dienst biedt een **hartrevalidatieprogramma** aan met als doel je zo snel mogelijk terug in goede fysieke en mentale conditie brengen, zodat je je dagelijkse activiteiten weer kan hervatten en je terug vertrouwen krijgt in je eigen lichaam.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat hartrevalidatie zorgt voor een verbetering van fysieke fitheid, een verlaging van het risico op nieuwe hartproblemen en een verbetering van de levenskwaliteit.

Voor wie?

Het hartrevalidatieprogramma wordt aangeboden aan patiënten die gehospitaliseerd worden wegens een hartinfarct, een interventie ter hoogte van de kransslagaders (ballondilatatie met stentplaatsing) of een hartoperatie. Ook patiënten met andere welbepaalde hartproblemen (o.a. bepaalde types van hartfalen) kunnen op verwijzing van de behandelend cardioloog deelnemen.

Wat?

Het hartrevalidatieprogramma omvat naast de fysieke revalidatie ook de aanpak van risicofactoren voor nieuwe hartproblemen in de toekomst. Hierbij worden de risicofactoren (roken, hoge bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden, overgewicht, ongezond eetpatroon, te weinig lichaamsbeweging) in kaart gebracht en aangepakt. Naast behandeling met medicatie zijn meestal belangrijke levensstijlaanpassingen noodzakelijk.

Na een eerste evaluatie door verschillende leden van het revalidatieteam wordt je dossier op de teamvergadering besproken. Op basis van jouw specifieke hartprobleem, het resultaat van de inspanningstest die gebeurt aan het begin van de revalidatieperiode en de risicofactoren wordt een individueel traject voorgesteld.

Het betreft een **multidisciplinaire aanpak** waarbij volgende zaken aan bod komen:

Fysieke training

Onder begeleiding van een kinesitherapeut ga je drie maal per week een uur in oefentherapie. De oefeningen zijn gericht op de verbetering van de fysieke conditie en de spierkracht. We streven ernaar dat bewegen een onderdeel wordt van je dagelijks leven, als hoeksteen van een gezonde levensstijl.

Dieetadvies

Bij de start van je revalidatie in het ziekenhuis krijg je een consult bij de diëtist. Die brengt via een voedingsanamnese jouw voedingstoestand in kaart en stelt samen met jou een passend dieetadvies op. Indien nodig kunnen extra individuele sessies worden gepland. Tijdens de ambulante revalidatie volgt een groepssessie over hartvriendelijke voeding, eventueel samen met je partner, gecombineerd met de groepssessie van de psycholoog.

Psychologische begeleiding

Als je in het ziekenhuis bent opgenomen, heb je een gesprek met de psycholoog van het revalidatieteam. Aan het begin van het ambulante hartrevalidatieprogramma vul je een vragenlijst in om een beeld te krijgen van de invloed van je hartaandoening op je levenskwaliteit en psychisch welzijn. Indien nodig word je uitgenodigd voor extra sessies rond stresshantering, ziekteverwerking en andere thema's.

Als je rookte bij de diagnose van je hartprobleem, krijg je bovendien begeleiding van de tabakoloog om te stoppen met roken.

Tijdens de ambulante revalidatie is er een groepssessie door de psycholoog, gecombineerd met de sessie van de diëtist.

Wil je graag een extra individueel gesprek met de psycholoog, dan kan dat ingepland worden.

Aan het einde van de revalidatie vul je opnieuw de psychologische vragenlijst in.

Sociale ondersteuning

De maatschappelijk assistent bespreekt met jou een aantal praktische zaken, zoals werkhervatting, transport tijdens de mogelijke periode van rij-ongeschiktheid, en een aantal financiële aangelegenheden zoals de kostprijs van de revalidatie en de terugbetaling door de mutualiteit.

Je afspraken

Alle info en afspraken worden doorgegeven via e-mail. Startdatum kine-sessies, spiro-ergometrie bij de revalidatie-arts, consulten bij sociale dienst, diëtist en psycholoog en datum van de groepssessie.

Meer informatie of een afspraak maken?

Aarzel niet om contact op te nemen.

Secretariaat Inwendige geneeskunde

☎ 050 36 51 55

✉ sec.hartrevalidatie@stlucas.be

➡ Route A 007 - gelijkvloers

Hartrevalidatie - Kinezaal

☎ 050 36 50 58

✉ sec.hartrevalidatie@stlucas.be

➡ Route B 050 - gelijkvloers

Psycholoog

☎ 050 36 58 14

✉ jolien.debock@stlucas.be

Diëtist

☎ 050 36 55 01

✉ Medewerkers.Dienst.dietisten@stlucas.be

Sociale dienst

☎ 050 36 58 22

✉ sociale.dienst@stlucas.be



AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be