

Fysische geneeskunde en revalidatie



Cardiale revalidatie

informatiebrochure

01 Welkom

Je werd zopas gediagnostiseerd met hart- of vaatproblemen. Om je herstel zo optimaal en vlug mogelijk te laten verlopen, kreeg je het advies van je arts om te starten met een aangepast revalidatieprogramma.

Met de hartrevalidatie wil het cardiale team je zo goed mogelijk ondersteunen om beter te worden en je fysieke conditie weer op te krikken. Bovendien helpen we je een gezondere levensstijl aan te nemen, meer te bewegen en minder stress te ervaren.

Het cardiale revalidatiecentrum van Sint-Trudo Ziekenhuis is een door de overheid erkend centrum. De kosten van dit programma worden dan ook grotendeels gedragen door de mutualiteit.



02 Doelgroep

Alle patiënten met een opname omwille van

- hartinfarct
- stenting
- hartoperatie
- pacemaker
- ablatie of
- hartfalen.

Arts

Voor je kan beginnen met cardiale revalidatie kom je op consultatie bij de cardioloog/revalidatiearts. Tijdens deze consultatie wordt op basis van je dossier en de verrichte inspanningstest een op maat gemaakt revalidatieschema opgesteld. Je kan bij deze arts tijdens je programma terecht met eventuele vragen of problemen.

Kinesitherapeut

Samen met de kinesitherapeut worden oefeningen progressief opgedreven op basis van de resultaten van de fietsproef. Deze oefeningen vinden plaats in groep, maar het oefenschema is op niveau van elke patiënt. Tijdens deze oefeningen wordt de hartslag permanent gemonitord en de bloeddruk en saturatie opgevolgd.

Diëtiste

De diëtiste houdt zich voornamelijk bezig met je voedingsschema. Het is belangrijk een gezonde en afwisselende voeding voorop te stellen, waarin slechte vetten zoveel mogelijk vermeden worden.

Psycholoog

Een hartaandoening heeft ook een effect op je psychisch welbevinden. De psycholoog ondersteunt je onder andere in je ziektebeleving en -verwerking. Er vindt ook een screening plaats naar eventuele risicofactoren zoals stress, depressie of angst. Bij de start van het revalidatieprogramma vindt het eerste contact met de psycholoog plaats. Tijdens je programma blijft de psycholoog beschikbaar.

Sociaal assistent

De sociaal assistent helpt je met allerlei vragen of problemen zoals: ziektebeleving en verwerking, sociale en familiale problemen of financiële moeilijkheden, arbeidsongeschiktheid, werkhervatting, thuishulp, vragen m.b.t. documenten en mutualiteit etc.



04 Groepslessen

Bij de groepslessen bestaat de mogelijkheid dat je partner/ kind meekomt.

- **Infosessie diëtiste**
 - Rol van voeding bij hart- en vaatziekten.
 - Wetenschappelijke voedingsadviezen.
 - Praktijkoefeningen.
- **Infosessie omgaan met hartziekte en inleiding in de ontspanningstraining (psycholoog)**

- Omgaan met stress.
- Verwerkingsproces.
- Eigen ervaring.
- **Partnersessie (psycholoog)**
 - Doormaken van een hartaandoening.
- **Reanimatieles**
 - Stappenplan CPR
 - Inoefenen op een reanimatiepop
- **Medische info (cardioloog)**
 - Verschillende hart- en vaataandoeningen.
 - Behandelmethoden en medicatie.

05 Praktische informatie

Waar?

Sint-Trudo Ziekenhuis - Revalidatiecentrum

Wanneer?

- Eerste 10 weken: maandag – woensdag – vrijdag
- Laatste 9 weken: dinsdag – donderdag

Parkeren?

Als revalidant kan je parkeren aan een voordelig tarief. Vraag ernaar bij het onthaal in het ziekenhuis.



Vragen?

Als je nog vragen hebt, kan je terecht bij:

secretariaat cardiologie
tel.: 011 69 95 90



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   