



# Revalidatie

## Ambulant - Cardiaal

T +32(0)89 32 50 50  
F +32(0)89 32 79 00  
info@zol.be

**Campus Sint-Jan**  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**  
Bessemerstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk



Beste patiënt,

U werd zopas geconfronteerd met hart- of vaatproblemen. Om uw herstel zo optimaal mogelijk te laten verlopen, kreeg u het advies van uw arts om te starten met een aangepast revalidatieprogramma.

Met de hartrevalidatie wilt het cardiaal team u helpen zo snel mogelijk weer beter te worden zodat u uw werk en hobby's kunt hervatten. Bovendien willen we u helpen een gezondere levenswijze aan te nemen met meer beweging, gezonde voeding, minder stress en eventuele rookstop.

Inhoudsverantwoordelijke: prof. dr. W. Mullens  
(Revalidatiearts) | Januari 2020

## INHOUDSTAFEL

<b>1. Programma</b>	<b>3</b>
1.1 Hospitalisatiefase	
1.2 Ambulante fase	
<b>2. Voorstelling team</b>	<b>3</b>
2.1 De arts	
2.2 De kinesitherapeut	
2.3 De diëtist	
2.4 De psycholoog	
2.5 De sociaal werker	
<b>3. Praktische informatie</b>	<b>5</b>
3.1 Startdag	
3.2 Mogelijke trainingssuren	
3.3 Benodigdheden	
3.4 Parkeren	
<b>4. Contact</b>	<b>6</b>

# 01 PROGRAMMA

## 1.1 Hospitalisatiefase

Vanaf dag één van uw opname in het ziekenhuis wordt u opgevolgd door ons cardioteam. Vervolgens wordt een aanvraag ingediend om te starten met het ambulante revalidatieprogramma wanneer u het ziekenhuis mag verlaten.

## 1.2 Ambulante fase

Het hartrevalidatieprogramma bestaat uit fysieke trainingen met medische opvolging. In totaal gaat het om 45 sessies over een periode van 6 maanden. U wordt begeleid door een multidisciplinair team dat bestaat uit een arts, kinesitherapeuten, diëtisten, psychologen en de sociale dienst.

Het programma is gericht op een verbetering van de inspanningscapaciteit maar ook mogelijke risicofactoren worden preventief aangepakt. Het zal niet enkel uw herstel bevorderen maar ook helpen om nieuwe problemen te voorkomen.

Maandelijks vinden er infosessies plaats om u bijkomend te informeren over de meest voorkomende hart- en vaatziekten, het nut van cardiale revalidatie, gezonde voeding en psychosociale begeleiding.

Ook is er aandacht voor uw psychisch welzijn en leren we u omgaan met spanningen en stress.

De stap tot bewegen en anders leven is soms moeilijk, maar vaak wel levensnoodzakelijk!

## 02 VOORSTELLING TEAM

### 2.1 De arts

Bij het begin van de revalidatie wordt een inspanningsproef afgenomen. Op basis van de resultaten wordt een individueel oefenschema opgesteld. De cardioloog-revalidatiearts volgt het programma op en is steeds bereikbaar tijdens de oefensessies indien zich problemen voordoen.

Ook voor vragen in verband met uw medische conditie kunt u via de kinesitherapeut bij de arts terecht.

### 2.2 De kinesitherapeut

De kinesitherapeuten bepalen de duur en de belasting van de oefeningen aan de hand van uw inspanningsproef en medische conditie.

Opvolging en controle gebeuren door het meten van de hartslag, de bloeddruk en de zuurstofsaturatie.

De fysieke conditie wordt stelselmatig opgebouwd.

### 2.3 De diëtist

De diëtist geeft algemene richtlijnen en productinformatie, individueel en in groep. Opvolging gebeurt door het meten van gewicht en lengte, de BMI en de buikomtrek. Hierbij staat gezonde voeding centraal.

### 2.4 De psycholoog

‘Een gezonde geest in een gezond lichaam’ was misschien heel vanzelfsprekend maar is het plots niet meer. Deze confrontatie met ziekte doet u nadenken of maakt u misschien bang. Dit is een volkomen normale reactie op uw hart-/vaataandoening.

De psycholoog helpt u het gebeuren in perspectief te plaatsen, zodat u weer een gezond mens wordt met een evenwichtige kijk op uw geestelijke gezondheid. Naast ondersteuning in het verwerkingsproces, kan u begeleid worden bij het aanpakken van stressvolle situaties en het stoppen met roken.

## 03 PRAKTISCHE INFORMATIE

### 2.5 De sociaal werker

Hier kunt u terecht voor allerlei vragen zoals:

- deeltijdse of volledige werkher-  
vatting
- invaliditeitsaanvraag
- autorijverbod
- kostprijs revalidatie
- vervoersproblemen
- ondersteuning huishouden

### 3.1 Startdag

Elke vrijdag om 10 uur vindt een infosessie plaats voor de mensen die starten met de revalidatie. Hier krijgt u dan de nodige informatie en worden alle praktische zaken uitgelegd.

### 3.2 Mogelijke trainingsuren

- **Startfase**

Maandag/woensdag/vrijdag:  
tussen 8 en 15.45 uur.

- **Onderhoudsfase**

Dinsdag/donderdag: van 8 tot  
16.15 uur.

- **Duur**

Startfase: 1,15 uur /3 keer per  
week

Onderhoudsfase: 1 uur /2 keer  
per week (rustpauzes inbegrepen)

## 04 CONTACT

### 3.3 Benodigheden

- Gemakkelijke kleding en schoenen (proper).
- Handdoek en eventueel douchemateriaal.
- (kleedkamers zijn voorzien van afgesloten kastjes en douches)

### 3.4 Parkeren

U krijgt een uitrijkaart waarmee u kunt buiten rijden.

ZOL Campus Sint-Jan  
Schiepse Bos 6  
3600 Genk  
T 089 32 73 42 (8 tot 12 uur)





[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be).