

Ziekenhuis  
Oost-Limburg

Campus Sint-Jan  
Campus Sint-Barbara  
Campus Maas en Kempen  
Medisch Centrum André Dumont



# Cardiale revalidatie na PTCA

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**  
Bessemersstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Campus Maas en Kempen**  
Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

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



Geachte mevrouw/heer,

U bent in contact gekomen met het ziekenhuis omwille van een hart -en/of vaatprobleem.

Het revalidatieprogramma bestaat uit fysieke training, medische opvolging en begeleiding in het veranderen van ongezonde leefgewoonten. Daarvoor hebben we een uitgebreid team in huis van artsen, kinesitherapeuten, diëtisten, sociaal werkers en psychologen.

U wordt begeleid in het aanleren van gezonde voedingsgewoonten. Daarnaast is er aandacht voor 'een gezonde geest in een gezond lichaam': hoe ga je om met spanningen, hoe kan je meer genieten van je leven.

Inhoudsverantwoordelijke: prof. dr. W. Mullens  
(Revalidatiearts) | Juli 2018

## INHOUDSTAFEL

<b>1.</b> Wat is cardiale revalidatie?	3
<b>2.</b> Verloop van het programma	4
<b>3.</b> Informatiesessies	9
<b>4.</b> Individuele begeleiding	10
<b>5.</b> Praktisch	11
<b>6.</b> Revalidatieteam	12

# 01 WAT IS CARDIALE REVALIDATIE?

De doelstelling van het hartrevalidatieprogramma is u op fysiek, psychologisch en sociaal vlak een gezondere levensstijl te laten ontwikkelen en behouden. De meeste patiënten moeten na hartproblemen hun levenswijze veranderen wat betreft voeding, gewicht, lichaamsbeweging, medicatie, stress, roken...

Uzelf zal hiervoor de grootste inspanning moeten leveren. U wordt hierbij geholpen door een team van kinesitherapeuten, diëtisten, sociaal werker, psycholoog en een revalidatie-arts. Het programma zal aangepast zijn aan uw noden in overleg met alle leden van het team.

## 1.1 Voor wie?

Zowel patiënten na een hartinfarct, een ballondilatatie (PTCA) en/of stentimplantatie, overbruggingen van de kransslagaders (CABG), klepoperatie, harttransplantatie, als patiënten met angina pectoris, hartfalen of andere hart- en vaataandoeningen komen in aanmerking.

**Tijdens het verblijf in het ziekenhuis wordt u de dag na de ingreep geïnformeerd over de werking en het doel van de cardiale revalidatie. Deze infosessie vindt plaats om +/- 8u15 in de ontbijtzaal van de afdeling zelf.**

**Indien u interesse heeft om cardiale revalidatie te volgen wordt tijdens deze infosessie de aanvraag voor terugbetaling bij uw ziekenfonds opgestart.**

## 1.2 Revalidatie

De eerste maanden na ontslag werkt u best verder aan uw gezondheid en uw conditie. Dit zorgt voor een optimaal resultaat van de ingreep en vermijdt herval. De revalidatie wordt in de meeste gevallen al een week na de ingreep opgestart.

Bij vragen kan u altijd het secretariaat van de dienst Revalidatie contacteren (089/32 73 42).

## 02 VERLOOP VAN HET PROGRAMMA

### 2.1 Fysieke revalidatie

De fysieke revalidatie wil u laten inzien welke uw fysieke mogelijkheden en grenzen zijn en hoe u daar best mee omgaat. Het belang van fysieke inspanning voor de patiënt is: objectieve en subjectieve verbetering van de inspanningscapaciteit, gewichtsafname, verlaging van bloeddruk en cholesterolgehalte.

Op onderzoek bij uw cardioloog of tijdens opname in het ziekenhuis, wordt uw inspanningscapaciteit gemeten aan de hand van een inspanningsproef (= een geleidelijk zwaarder wordende inspanning waarbij allerlei metingen worden verricht zoals: hartritme, bloeddruk, zuurstofopname, electrocardiogram (ECG),... en dit vanaf rust tot bij een maximale inspanning). De resultaten van de inspanningsproef geven een beeld over de toestand en de evolutie van uw algemene conditie.

Op de startdag (iedere vrijdag om 10u) wordt u verwelkomd door een kinesitherapeut, samen met andere nieuwe patiënten. U krijgt uitleg over de revalidatie, de

werkwijze bij de oefensessies, het raadplegen van de dokter en de samenwerking met andere teamleden. U ontvangt ook een psychologische vragenlijst waardoor wij een beter zicht krijgen op uw klachten en hoe u omgaat met uw hartprobleem.

Na deze startdag komt u 3 keer per week oefenen in het ziekenhuis.

De kinesitherapeuten zijn verantwoordelijk voor de fysieke training en zijn op de hoogte van uw medische toestand en de resultaten van de inspanningsproef. Ze volgen u van nabij op en evalueren constant het verloop van uw conditie. Er wordt een oefenprogramma op maat opgesteld en de kinesitherapeut begeleidt u bij uw oefeningen.

Voor deze oefeningen worden verschillende oefentoestellen gebruikt: hometrainer, loopband, step, armfiets en roeitoestel. Heeft u rug -of andere specifieke klachten, dan worden er alternatieven voorgesteld voor oefeningen die als te zwaar worden er-

varen. Tijdens het oefenen wordt uw pols en bloeddruk regelmatig gecontroleerd. Telemetrie en urgentie-apparatuur zijn in de zaal aanwezig.

Geleidelijk aan wordt de weerstand van de toestellen verhoogd wanneer blijkt dat u tot grotere inspanning in staat bent. Op controle bij de cardioloog zal uw fysieke conditie geherevalueerd worden.

Eenmaal de conditie is opgebouwd is het belangrijk deze te onderhouden. Hoe langer u blijft trainen, hoe beter de effecten. Naast het trainen kan u zichzelf ook al enkele gewoontes eigen maken waardoor u dagelijks weer wat meer beweegt.

### **Enkele tips zijn:**

- Neem de trap i.p.v. de lift.
- Wandel of fiets en laat de auto zo veel mogelijk staan, zeker voor korte afstanden.
- Maak bij mooi weer een extra wandeling of fietstocht.
- Tuinieren: doe wat u zelf kan en mag.

Wil u terug beginnen sporten zoals voorheen, overleg dit dan eerst met uw cardioloog. Dit kan best, al is mogelijk dat u op een lager niveau zal moeten sporten. Vergeet niet dat er in elke regio verenigingen voor hartpatiënten zijn waarbij u zich kan aansluiten. De activiteiten op zich erg nuttig voor uw conditie maar zeker het sociale aspect zal u deugd doen. Samen met anderen werken aan goede gewoontes is des te aangenamer.

Heeft u tussentijds toch nog dringende medische vragen, dan kan de kinesitherapeut eventueel een snelle afspraak maken met de cardioloog- revalidatiearts.

## 2.2 Psychische, sociale begeleiding en voedingsadvies

### Psychische begeleiding

'Een gezonde geest in een gezond lichaam' was misschien heel vanzelfsprekend maar dat is het plots niet meer. Deze confrontatie met hartproblemen doet u nadenken of maakt u misschien bang. Dit is een volkomen normale reactie op uw hart-/ vaataandoening. U heeft tijd nodig om alles te verwerken, maar hoe? En welke rol speelt uw partner in dit proces?

De psycholoog helpt u alles in perspectief te plaatsen, zodat u weer die gezonde persoon wordt in een gezond lichaam mét een evenwichtige kijk op uw geestelijke gezondheid.

Naast ondersteuning in het verwerkingsproces, kan u begeleid worden bij het aanpakken van stresssituaties en het stoppen met roken.

### Sociale begeleiding

De sociaal werker is betrokken bij het revalidatieproces van de patiënt. Indien u vragen heeft inzake mutualiteit, vervoer, thuiszorg, ziekteverlof, werkhervatting, enz... kan u hiervoor bij de betrokken sociaal werker terecht. Hij of zij helpt u zo goed mogelijk verder.

Indien u vragen hebt voor de sociaal werker kan u altijd een afspraak maken via het secretariaat van de revalidatie (089/32.73.42)

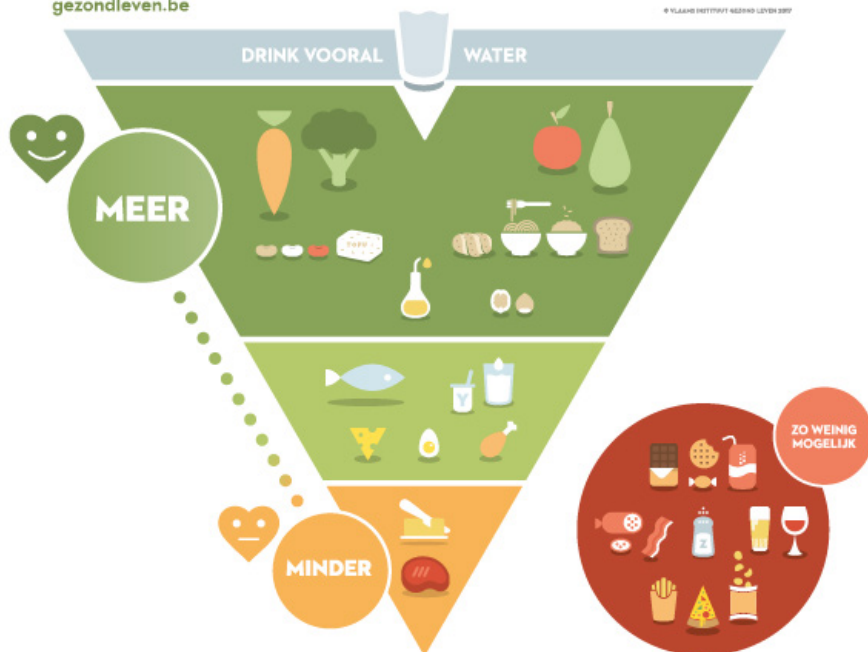
## Voedingsadvies

# VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Er zijn een aantal voedingsgerelateerde risicofactoren die hart- en vaatandoeningen in de hand werken zoals te hoge bloeddruk, te hoge cholesterol en overgewicht (in bijzonder buikzwaarlijvigheid).

De diëtist gaat samen met u aan de slag om deze risicofactoren te verminderen. Wij geven u individueel advies rekening houdend met uw risicofactoren.

### **Wat eet u best?**

- Gebruik plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- Beperk de inname van producten met dierlijke oorsprong.
- Drink vooral water.
- Eet zo weinig mogelijk sterk bewerkte producten.

### **Hoe eet u best?**

- Varieer en zoek alternatieven.
- Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.
- Eet bewust en met mate.
- Pas je omgeving aan (bv. fruit i.p.v. snoep op het aanrecht).
- Werk stapsgewijs (bv. begin met kleine aanpassingen).
- Geniet van wat je eet.



## 03 INFORMATIE- SESSIES

Maandelijks vindt er een info-sessie plaats waarin een arts en kinesitherapeuten u uitleg geven over de medische aspecten van hartaandoeningen en het nut van cardiale revalidatie.

U wordt samen met uw partner of een familielid, tijdig uitgenodigd voor deze sessies. We geven u graag een overzicht van de verschillende infosessies:

### 3.1 Dieet- en voedingsadvies

Tijdens deze sessie krijgt u meer informatie over de beïnvloedbare risicofactoren zoals gewicht, bloeddruk, diabetes en cholesterol. U leert bijvoorbeeld etiketten van voedingsproducten lezen. Indien u gaat revalideren is er een diëtiste beschikbaar die u verdere informatie geeft.

### 3.2 Sociale wetgeving

Deze sessie geeft een overzicht van alle mogelijke voordelen en vrijstellingen waar mensen met een ziekte of handicap mogelijk recht op hebben.

Het gaat ondermeer over ziekte-uitkering en zorgverzekering

door de mutualiteit, mantelzorg-toelage door de gemeente, integratie -en inkomensvervangende tegemoetkoming, gratis abonnement bij de Lijn, parkeerkaarten voor mensen met een handicap...

De bedoeling is u een algemeen idee te geven wat de mogelijkheden zijn en eventueel tijdens een individuele afspraak met de dienst Patiëntenbegeleiding alles meer specifiek te onderzoeken.

### 3.3 Psychische impact

Deze informatiesessie heeft aandacht voor de psychische impact van een hartaandoening op patiënt, partner en relatie. Er wordt gewerkt met een video-film van de Nederlandse hartstichting over het omgaan met hartfalen, waarna er in een groepsgesprek ervaringen worden uitgewisseld. Daarnaast wordt overlopen welke emoties normaal zijn in reactie op deze lichamelijke crisis.

## 04 INDIVIDUELE BEGELEIDING

### 3.4 Stresshantering

Wat is stress en welke rol speelt het bij hart- en vaatziekten?

In groep en met een stappenplan verkennen we een eerste aanpak van stress.

Een bijkomend aanbod betreft het rookstopprogramma.

Slechts 3 tot 5 procent van de rokers slaagt erin zonder hulp te stoppen. Daarom willen wij u helpen. Voorlopig bestaat het programma uit zes individuele sessies, verspreid over drie maanden. De sessies worden begeleid door de psycholoog van de cardiale revalidatie.

Indien u interesse heeft voor dit programma, kan u de folder vragen aan de kinesitherapeut of revalidatiearts.

Het is steeds mogelijk een individueel gesprek te vragen met één van onze teamleden. U kan zelf om individuele begeleiding vragen door dit bijvoorbeeld kenbaar te maken aan de kinesitherapeut tijdens de oefensessie, deze speelt uw vraag door aan het desbetreffende teamlid. Ook kan u het teamlid zelf aanspreken of via het secretariaat contacteren.

Verder vindt er tweewekelijks een teamoverleg plaats tussen de cardioloog-revalidatiearts en de overige teamleden. Op dit overleg worden alle patiënten en de evolutie die hij/zij maakt besproken. Het kan steeds gebeuren dat een teamlid u zelf aanspreekt wanneer het team dit aangewezen vindt.

# 05 PRAKTISCH

## 5.1 Startdag

Na consultatie bij de cardio-loog-revalidatiearts kan u elke week op vrijdag om 10 uur uw revalidatieprogramma starten. Op de startdag wordt u verwacht aan het secretariaat van de ambulante revalidatie te Campus Sint-Jan waar u zich aanmeldt bij de het secretariaat

De kinesitherapeuten stellen op de startdag het revalidatieprogramma voor aan de nieuwe patiënten. U verneemt dan wat uw persoonlijk revalidatieprogramma inhoudt.

## 5.2 Plaats

De oefensessies vinden plaats in de oefenzaal van Campus Sint-Jan te Genk.

## 5.3 Uren

Maandag, woensdag en vrijdag tussen 8 en 15.45 uur. Gezien het grote aantal aanwezigen zal men u vragen op een bepaald richtuur te beginnen. In de mate van het mogelijke wordt er rekening gehouden met ieders wensen.

## 5.4 Duur

Een oefensessie duurt 1 uur 15 minuten, rustpauzes inbegrepen.

## 5.5 Contactpersoon

Indien u niet aanwezig kan zijn op een oefensessie, vragen wij te verwittigen (089/32 73 42).

## 5.6 Frequentie

Er wordt gestart met 3 oefensessies per week. Na 45 sessies kan de revalidatie verder gezet worden onder de vorm van een onderhoudsbehandeling, waarbij u nog 2 maal per week op dinsdag en donderdag kan komen oefenen.

## 5.7 Benodigdheden

- Gemakkelijke, sportieve kledij en schoeisel.
- Een handdoek voor tijdens de sessie.
- Er is mogelijkheid tot douchen.

## 5.8 Kosten

Ons centrum heeft een erkenning voor cardiale revalidatie. Al van bij uw opname in het ziekenhuis (zie hoofdstuk 1.1 in deze folder), is er een aanvraag gedaan bij uw mutualiteit voor goedkeuring van de revalidatie. Informatie aangaande terugbetaling en remgeld kan u verkrijgen bij de sociaal werker.

## 06 REVALIDATIETEAM

Onze multidisciplinaire aanpak besteedt aandacht aan alle aspecten waarmee u, als patiënt, kan geconfronteerd worden. Naast de cardioloog-revalidatiearts bestaat het team uit kinesitherapeuten, diëtisten, een sociaal werker en een psycholoog.

### Cardioloog - revalidatie-arts

Prof. dr. W. Mullens

### Secretariaat

089/32 73 42









[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).