

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Cardiale Revalidatie

ZOL Genk

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

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.

INHOUDSTAFEL

1. Wat is cardiale revalidatie?	3
1.1 Voor wie?	
2. Voorstelling Team	4
2.1 De arts	
2.2 De kinesitherapeut	
2.3 Psychosociale begeleiding en voedingsadvies	
3. Praktische informatie	9
3.1 Locatie	
3.2 Uren	
3.3 Duur	
3.4 Contact	
3.5 Praktisch	
3.6 Kosten	
3.7 Parkeren	
3.8 Contactgegevens revalidatiecentra in Limburg	

01 WAT IS CARDIALE REVALIDATIE?

U bent (recent) opgenomen in het ziekenhuis omwille van hartproblemen of u hebt een ingreep aan uw hart ondergaan. Het is nu belangrijk om goed te herstellen. Hartrevalidatie is gericht op het verbeteren van de inspanningscapaciteit en het aanpakken van mogelijke risicofactoren. Het zal dus niet enkel uw herstel bevorderen maar ook helpen om nieuwe problemen te voorkomen. De revalidatie wordt in de meeste gevallen zo snel mogelijk na de ziekenhuisopname gestart.

Een multidisciplinair team van artsen, kinesitherapeuten, diëtisten, psychologen en dienst patiëntenbegeleiding werkt samen met u aan het ontwikkelen én behouden van een gezondere levensstijl door fysieke trainingen, persoonlijke voedingsbegeleiding, verschillende infosessies zoals hoe om te gaan met stress, angstreductie, rookstopbegeleiding ...

Scan de QR code en bekijk onze informatieve film over hartrevalidatie!



1.1 Voor wie?

- patiënten met een vernauwing van de kransslagaders
- patiënten na een infarct
- patiënten met hartfalen
- patiënten met een ritmestoornis

komen in aanmerking voor hartrevalidatie. Dit betekent dat u geniet van een verhoogde tussenkomst door de mutualiteit. De aanvraag voor deze verhoogde tussenkomst wordt in orde gebracht tijdens uw verblijf in het ziekenhuis of tijdens de infosessie rond cardiale revalidatie. Hiervoor krijgt u bij ontslag een afspraak mee.

02 VOORSTELLING TEAM

2.1 De arts

De cardioloog-revalidatiearts superviseert en volgt het programma op. Enerzijds via een intake raadpleging en inspanningsproef. Anderzijds via een wekelijks multidisciplinair overleg.

2.2 De kinesitherapeut

Aan de start van uw revalidatietraject zal uw conditie gemeten worden door middel van een inspanningsproef op de fiets, bij de revalidatie-arts. Terwijl de belasting tijdens het fietsen geleidelijk aan zwaarder wordt, worden er verschillende parameters gemeten (hartritme, bloeddruk, zuurstofopname...) De resultaten van de inspanningsproef geven een beeld over de huidige toestand van uw conditie.

Op basis van bovengenoemde inspanningsproef zal de kinesitherapeut een oefenprogramma op maat opstellen. Dit oefenprogramma bestaat onder andere uit oefeningen op de hometrainer, de loopband, ... Indien u specifieke klachten heeft, kunnen er alternatieve oefeningen voorgesteld worden. Doorheen het programma trachten we de oefeningen progressief op te bouwen.

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.



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

2.3 Psychosociale begeleiding en voedingsadvies

Psychologische begeleiding

“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. U heeft tijd nodig om het gebeurde te verwerken, maar hoe doe je dat? En kan mijn partner en/of familie mij begrijpen?

De psycholoog kan u helpen het gebeuren in perspectief te plaatsen, zodat u weer die gezonde mens wordt in het opnieuw gezonde hetzij veranderde lichaam mét een evenwichtige kijk op uw geestelijke gezondheid.

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

Patiëntenbegeleiding

De dienst Patiëntenbegeleiding kan betrokken worden indien u vragen heeft inzake mutualiteit, vervoer, thuiszorg, ziekteverlof, werkhervatting... Hij of zij helpt u zo goed mogelijk verder.

Voedingsadvies

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

De diëtist(e) gaat samen met u aan de slag om deze risicofactoren aan te pakken en geeft 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 gezonde alternatieven.
- Zorg voor regelmaat in je voeding.
- 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 PRAKTISCHE INFORMATIE

U wordt uitgenodigd om aan te sluiten bij de infosessie over hartrevalidatie. Deze vindt telkens plaats op vrijdagvoormiddag. Indien u in Genk wenst te revalideren wordt hier een concrete startdatum en –uur afgesproken. Indien u in Maaseik wenst te revalideren zal u na de infosessie een afspraak meekrijgen voor de revalidatie arts van Maaseik.

3.1 Locatie

Genk

De revalidatie vindt plaats in de oefenzaal van Campus Sint-Jan, R0.10.

Maaseik

De revalidatie vindt plaats in oefenzaal van Campus Maaseik, A02.

3.2 Uren

Maandag-woensdag-vrijdag:
Tussen 8 en 18.30 uur

Elke voormiddag:
Tussen 9 en 12 uur

In onderhoudsfase is het mogelijk om op dinsdag en/of donderdag tussen 8 en 16 uur te trainen.

Dinsdag-vrijdag:
Tussen 13 en 16 uur

3.3 Duur

Een oefensessie duurt 1 uur, rustpauzes inbegrepen. Na 3 à 4 maanden wordt het traject afgerond.

Een oefensessie duurt 1,5u, rustpauzes inbegrepen. Na 3 maanden wordt het traject afgerond.

3.4 Contact

ZOL Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
3600 Genk
T 089 80 78 26
(cardiale revalidatie)

ZOL Campus Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
3680 Maaseik
T 089 80 88 50

3.5 Praktisch

- Gemakkelijke, sportieve kledij en schoeisel.
- Een handdoek.
- Er is mogelijkheid tot douchen.
- Er is een drinkwaterfontein voorzien.

3.6 Kosten

Onze centra hebben een erkenning voor cardiale revalidatie. Afhankelijk van het type hospitalisatie verzekering en de specifieke voorwaarden worden kosten terugbetaald.

De aanvraag voor terugbetaling werd reeds in orde gebracht tijdens uw opname in het ziekenhuis of wordt in orde gebracht tijdens de infosessie rond cardiale revalidatie.

Informatie aangaande terugbetaling en remgeld kan u verkrijgen bij de dienst Patiëntenbegeleiding.

Beschikt u over een hospitalisatieverzekering?

U kan het remgeld via deze weg ook (deels, afhankelijk van de verzekering) vergoed krijgen.

vb. Wanneer u over een hospitalisatieverzekering beschikt kan u uw persoonlijke bijdrage, het remgeld, aangeven aan deze verzekering.

3.7 Parkeren

U parkeert gratis op de bezoekersparking. Na afloop van uw revalidatiesessie krijgt u een uitrijkaart waarmee u naar buiten kunt rijden.

3.8 Contactgegevens revalidatiecentra in Limburg

Hasselt

JESSA Ziekenhuis
Campus Virga Jesse
Stadsomvaart 11
3500 HASSELT
011/33 77 00

Heusden-zolder

SINT-FRANCISCUS Ziekenhuis
Pastoor Paquaylaan 129
3550 HEUSDEN-ZOLDER
011/71 55 63

Pelt

NOORDERHART
Campus Maria Ziekenhuis
Maesensveld 1
3900 PELT
011/82 61 77

Sint-truiden

SINT-TRUDO Ziekenhuis
Diestersteenweg 100
3800 SINT-TRUIDEN
011/69 95 90

Tongeren

AZ VESALIUS
Campus AZ Vesalius
Hazelereik 51
3700 TONGEREN
012/39 79 28

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be