

## Wat is hartrevalidatie?

Tot de jaren 60 waren mensen met hartlijden veroordeeld tot een passief leven. Er werd hen geadviseerd om zo weinig mogelijk fysieke inspanningen te verrichten. De laatste decennia tonen studies echter aan dat een aangepast revalidatieprogramma de ideale manier is om een recidief te vermijden. Hartrevalidatie is bedoeld voor iedereen, jong of oud, met een hartaandoening of na een recente hartoperatie.

Bij een hartaandoening blijven veel mensen met vragen zitten. Wat kan en wat mag ik, is dit niet gevaarlijk en hoe moet het met mijn werk? Het kan ook zijn dat u zich onrustig of angstig voelt, dat u prikkelbaar bent en snel geëmotioneerd. Hartrevalidatie helpt u herstellen. U gaat werken aan uw lichamelijk herstel, maar minstens zo belangrijk is werken aan uw zelfvertrouwen en vitaliteit, zodat u de draad van uw leven opnieuw kunt opnemen. Om dit te bereiken staat een gespecialiseerd hartrevalidatieteam voor u klaar.

## De effecten van hartrevalidatie

Waarom wordt hartrevalidatie door artsen geadviseerd?

Als hartpatiënt is het van groot belang de beïnvloedbare risicofactoren zoals hoge bloeddruk, hoge cholesterol, overgewicht, een zittend leven, roken, suikerziekte en stress aan te pakken. Hierdoor kunt u uw risico op nieuwe hartproblemen verminderen.

# Wat houdt hartrevalidatie in?

Revalideren is meer dan alleen lichamelijk herstel en conditieopbouw. Ook op emotioneel gebied is er veel met u gebeurd. Verwerking is een belangrijk onderdeel van het revalidatieprogramma alsook streven naar een hartvriendelijk(e) dieet/voeding.

Het volgen van een hartrevalidatieprogramma is NIET VERPLICHT maar wel sterk aanbevolen. De ziekenfondsen geven toelating en gedeeltelijke tussenkomst om gedurende 6 maanden na ontslag uit het ziekenhuis een hartrevalidatieprogramma te volgen voor maximaal 45 sessies. Om te kunnen deelnemen aan een ambulante revalidatieprogramma moet de nodige administratie TIJDENS opname in orde gebracht worden. Indien dit niet gebeurt tijdens opname kan een revalidatieprogramma niet meer opgestart worden na ontslag. Er kan eveneens geopteerd worden om een hartrevalidatieprogramma te volgen in een ander erkend hartrevalidatiecentrum dichterbij huis.

Indien u kiest om een hartrevalidatieprogramma te volgen in het OLV Ziekenhuis campus Aalst of campus Asse zullen tijdens opname alle afspraken rond de opstart van uw hartrevalidatieprogramma gepland worden (fietstest en consultatie bij de cardioloog-revalidatiearts).

## Hartrevalidatieprogramma

Aan de hand van de resultaten van de fietstest wordt een individueel trainingsprogramma opgesteld. Dit is een trainingsprogramma 'op maat'. U start met fysieke trainingen onder leiding van kinesisten gedurende 1 uur, dit 3x of 2x per week op vooraf gekozen vaste tijdstippen.

Na elke trainingssessie kan u uw parkeerticket valideren in de revalidatiezaal.

Indien nodig wordt u doorgestuurd voor individuele begeleiding van een psychologe (bij stress, angst, depressie, rookstop, verwerkingsproblemen)

een diëtiste (aanpassen eetpatroon, advies gezonde voedingsstijl)

een sociaal verpleegkundige (bij vragen rond werkhervatting)

Tijdens de wekelijkse stafvergaderingen wordt uw vooruitgang door de teamleden besproken.

Driemaal per jaar worden GRATIS informatiesessies en reanimatiesessies aangeboden voor u en uw partner. Tijdens de informatiesessies spreekt de cardioloog, psychologe, diëtiste en kinesist elk over zijn/haar deel binnen het revalidatiepakket.

De reanimatiesessies bestaan uit een theoretisch en een praktisch gedeelte.

Voor alle sessies moet er vooraf ingeschreven worden. Alle revalidatiepatiënten ontvangen hiervoor tijdig een uitnodiging.

## De revalidatie is voorbij. Wat nu?

Het is de bedoeling om de opgebouwde conditie te onderhouden. HARVA (Hartvereniging Aalst/Asse) is de ideale verderzetting van uw programma. Hier worden trainingssessies, uitstapjes, wandelingen, voordrachten georganiseerd.

### Campus Aalst:

Elke maandag –en woensdagavond kan er getraind worden in onze revalidatiezaal tussen 18 en 20 uur, onder begeleiding van kinesisten en verpleegkundigen van het hartcentrum.

Tijdens de periode van het zomertijdvak organiseert HARVA op dinsdagnamiddag een recreatieve fietstocht onder begeleiding van ervaren verpleegkundigen, kinesisten, artsen of ex-wielrenners.

### Campus Asse:

Iedere dinsdagavond kan er getraind worden in de revalidatiezaal van 18 tot 19 uur, onder begeleiding van kinesisten van het hartcentrum.

Is HARVA geen optie voor u, dan kan u steeds terecht in een fitnesscentrum in uw buurt. De kinesisten geven u op het einde van de hartrevalidatie uw trainingsprogramma mee met vermelding van hartslagzones en maximale hartslag zodat u zonder problemen uw fysieke trainingen kan verderzetten.

Eventueel kan u ook opteren om uw beweegprogramma thuis verder te zetten. De kinesisten zullen u alle nodige tips meegeven op het einde van uw revalidatieprogramma.

# Vragen?

Heeft u naar aanleiding van het lezen van deze folder nog vragen over hartrevalidatie, dan kan u op weekdays en tijdens de kantooruren steeds terecht op het secretariaat hartrevalidatie op het nummer 02 300 63 37.

## Het revalidatieteam

### Revalidatie-artsen

Dr. J. Leeman

Dr. D. Schelfaut

### Secretariaat

02 300 63 37

### Revalidatiezaal

02 300 61 52

### Psychologen

02 300 60 94

053 72 86 61

### Sociale dienst

02 300 60 88

053 72 85 43

### Dieetafdeling

02 300 60 22

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 11/01/2022

Goedgekeurd door Inge Du Bois,  
diensthoofd Hartrevalidatie