



A.S.Z.
ZIEKENHUIS



Informatiebrochure

Hartrevalidatie

| Autonome verzorgingsinstelling

I Welkom in de hartrevalidatie!

Als hartpatiënt hebt u zelf een grote invloed op het herstellen van uw levenskwaliteit. Enkele risicofactoren die hart- en vaatziekten in de hand werken, kunt u zelf aanpakken en leren beheersen.

Een team van kinesitherapeuten, een psychologe en een diëtiste werkt onder toezicht van een hartspecialist – revalidatiearts samen om u te helpen bij **het ontwikkelen en behouden van een zo gunstig mogelijke levensstijl** op fysiek en psychosociaal vlak. Tijdens uw opname wordt u op de hoogte gebracht van **de werking van de cardiale revalidatie**. Indien u wenst deel te nemen, worden de aanvraagformulieren samen met u ingevuld tijdens uw verblijf.

Wat nu?

Misschien vraagt u zich af: 'Is dit wel iets voor mij, ik sport niet graag?' of 'Zal ik deze oefeningen wel aankunnen, het is jaren geleden dat ik nog gesport heb?' Het is compleet normaal dat u zich dat afvraagt en u bent zeker niet alleen. We willen u dan ook kort toelichten **waarom deze hartrevalidatie zo belangrijk is voor uw gezondheidstoestand** en waarom het vrijwel een 'must' is om dit te volgen na het doormaken van een cardiaal event.

De voordelen

- Verbetering van de fysieke conditie
- Cholesterolverlagend
- Bloeddrukverlagend
- Stress-verlagend
- Verbetering van het psychisch welbevinden
- Voedingsadvies op maat
- Contacten maken en gedachten uitwisselen met andere lotgenoten

Doel van de hartrevalidatie

Naast de belangrijkste voordelen die hierboven opgesomd staan, is het onze bedoeling dat u **opnieuw uw werk alsook dagelijkse activiteiten en hobby's kan hervatten zoals voorheen**. Om deze oefeningen thuis te doen ontbreekt vaak de tijd en de motivatie. Daarom is het zo belangrijk dat u deze hartrevalidatie volgt.

Op hoeveel beurten heb ik recht?

Heeft u tijdens uw verblijf getekend voor hartrevalidatie en voldoet u aan alle administratieve voorwaarden tot terugbetaling? Dan heeft u recht op terugbetaling van de kinesist tijdens uw hospitalisatie en op 45 ambulante oefensessies. De **persoonlijke tussenkomst** tijdens de hospitalisatie bedraagt per sessie €4,99 voor gewoon verzekerde patiënten en €2,49 voor een W.I.G.W. In de ambulante fase (dit is na uw hospitalisatie) is dit €3,59 en €1,79. Deze prijzen zijn van toepassing sinds 1 januari 2020 en kunnen schommelen na indexering. De oefensessies dienen afgelegd te worden binnen de goedkeuringstermijn van uw ziekenfonds. **Is de goedkeuringstermijn afgelopen** en heeft u nog geen 45 sessies getraind? Dan kan u de trainingen gerust verderzetten maar zal u ongeveer € 10 per sessie moeten betalen. Het ziekenhuis vraagt de goedkeuring aan tijdens uw opname.

Heeft u tijdens uw verblijf niet getekend voor hartrevalidatie? Dan heeft u recht op 48 oefensessies, maar zal u vanaf de eerste sessie ongeveer € 10 per sessie betalen. Deze oefensessies zijn niet onderhevig aan een goedkeuringstermijn. Sommige patiënten kunnen genieten van een hospitalisatieverzekering die hierin tussenkomt.

Uw **vervoersonkosten** worden deels terugbetaald, maar dat is afhankelijk van uw mutualiteit. Wij bezorgen u na de oefensessies hiervoor de nodige formulieren.

Wanneer zijn de trainingen?

Elke training **duurt 1 uur** en gaat door **op maandag, woensdag en vrijdag** op de dienst fysische geneeskunde (-1). U heeft de keuze of u in de voor- of in de namiddag komt trainen, afhankelijk van de bezetting. Wanneer u één bepaalde groep kiest, geldt dit voor alle trainingssessies.

Wat houdt een training in?

De training bestaat uit twee delen: uithoudings-training en krachttraining. Afhankelijk van welk cardiaal event u heeft doorgemaakt, zal de nadruk in de training eerder liggen op uithoudingstraining dan wel op krachttraining. De **uithoudingstraining** omvat oefeningen op de fiets, de handbike, de walkstep, het roeiapparaat en de loopband. Uiteraard worden deze oefeningen aangepast aan uw persoonlijke situatie. De **krachttraining** omvat spierversterkende oefeningen voor armen en benen. Er wordt rustig gestart en progressief opgedreven.

U wordt gedurende de ganse training **persoonlijk begeleid** door de kinesitherapeuten, die hierin gespecialiseerd zijn. Zij zullen uw training opstellen en u begeleiden op elk toestel.

Wat heb ik nodig tijdens de trainingen?

U brengt mee:

- aangepaste kledij (trainingspak, T-shirt, sportschoenen)
- kleine handdoek (voor gebruik tijdens het sporten)
- eventueel douchegerief

Water wordt gratis voorzien.

U kan zich omkleden in onze kleedkamers die uitgerust zijn met lockers die op slot kunnen.

Wat gebeurt er na mijn 45 (of 48) oefensessies?

U heeft de mogelijkheid om 1x/week verder te komen trainen. Dit kan op maandagavond van 17.30 tot 18.30 uur of op dinsdag- of donderdagnamiddag van 14.30 tot 16 uur. U betaalt ongeveer € 10 per oefenbeurt.

Welke disciplines omvat het multidisciplinair team van de hartrevalidatie?

Het team van de hartrevalidatie bestaat uit verschillende disciplines waarmee u kan kennismaken:

- **Cardiologen dr. Jacobs en dr. Simoens** zijn verantwoordelijk voor de hartrevalidatie. De cardiologen bundelen uw medische gegevens en gaan na met welke medische factoren er tijdens de revalidatie rekening gehouden moet worden. In het begin en op het einde van de revalidatie legt u een fietsproef af. Bij hen worden de begin- en eindtest met elkaar vergeleken.
053/76.67.30
- **Kinesitherapeuten Elke Bambust, Ineke De La Ruelle, Ilse Rimbaut en Charlotte Kerkhove** staan in voor uw persoonlijke en professionele begeleiding gedurende de oefensessies. Zij stellen het oefenschema persoonlijk op in functie van de fietsproef bij de cardioloog-revalidatiearts en passen dit aan wanneer nodig. Uw hartslag, bloeddruk en klinische symptomen worden nauwlettend opgevolgd.
053/76.48.49
- **Psychologe Barbara De Ceuster** helpt u graag wanneer u problemen ervaart met de verwerking van uw cardiaal event, familiale problemen,... Zij is ook gediplomeerd tabakoloog.
053/76.67.36
- **Diëtiste An Huylenbroeck** zal u begeleiden met voedingsadvies. Zij informeert u over verschillende voedingsthema's en producten.
053/76.48.06

- **Sociaal assistente Ann Van den Brempt** ondersteunt u graag bij vragen rond financiële problemen, info over tegemoetkomingen, het regelen van thuishulp (vb. maaltijden, poetshulp, thuisverpleging,...), het regelen van een herstelkuur of kortverblijf,... Zij is bereikbaar in de voormiddag.
053/76.40.38

Algemene afspraken

- **Omkleden en douchen** kan in onze kleedkamers. Daar worden lockers voorzien waarin u uw spullen kan opbergen tijdens de revalidatiesessie.
- **Maak na gebruik** van een **toestel** de handvaten en het zitvlak **proper** met het daarvoor voorziene reinigingsmiddel.
- **Begeef u** voor uw eigen veiligheid **NIET ACHTER de toestellen** maar benader deze steeds van vooraan.
- U kan de **zaal niet betreden vóór het afgesproken uur**.
- Wanneer u met de wagen bent, kan u bij ons een **parkeerkaartje** krijgen en betaalt u per sessie 1 euro voor de parking.

Wij kijken er enorm naar uit om u binnenkort te mogen verwelkomen op de hartrevalidatie.

Uw hart is onze zorg.

ASZ

CAMPUS AALST

FYSIOTHERAPIE/REUMATOLOGIE

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 48 45

F +32 (0)53 76 48 47

ASZ © 31 januari 2020, 01550-NL