



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

CENTRUM VOOR AMBULANTE CARDIOVASCULAIRE REVALIDATIE



Na een cardiovasculaire operatie of ziekenhuisopname is uw hart verzwakt. Om u te helpen bij uw herstel, raden we u aan naar een gespecialiseerd hartrevalidatiecentrum te gaan. U hebt recht op zo'n behandeling als u bent opgenomen in een centrum dat is erkend volgens de overeenkomst, zoals het UMC Sint-Pieter.



Hartrevalidatie omvat alle zorg die bedoeld is om je te helpen uw optimale fysieke, mentale en sociale conditie terug te krijgen. Het bestaat uit begeleide fysieke trainingen, maar ook uit advies over voeding, stressbeheersing, het bestrijden van risicofactoren, het hervatten van uw werk en uw hobby's.



Wat is het doel?

Dat je zo goed mogelijk met uw ziekte kunt leven.

Wij geven u de sleutels om uw ziekte beter te leren kennen en begrijpen, en helpen u om de best mogelijke levensgewoonten aan te nemen.

In eerste instantie:

- 1 Zullen we samen met u de **risicofactoren** identificeren die je loopt.
- 2 We stellen samen **haalbare doelen** vast en begeleiden u in een **gestructureerd en gepersonaliseerd programma** om deze te bereiken, zodat u na een hartincident (of een hartoperatie) de beste kansen heeft om zo goed mogelijk te leven.

Revalidatie:

- verhoogt je levensverwachting
- verbetert je inspanningsvermogen
- vermindert je kortademigheid
- vermindert je vermoeidheid
- draagt bij tot het corrigeren van cardiovasculaire risicofactoren
- houdt je stress, angst en depressie onder controle

- beperkt het risico op een recidief aanzienlijk
- vermindert het risico op kanker, verbetert het zelfbeeld, verbetert de immuniteit, vermindert diabetes, enz.

Kortom, een betere gezondheid en een betere levenskwaliteit!



Wat zijn de voordelen van hartrevalidatie?

Hartrevalidatie **verbetert**:



Depressie, angst, stress



Overleving



Inspanningscapaciteit



Levenskwaliteit



Cardiovasculair risico



Veilige, multidisciplinaire zorg

Afhankelijk van uw behoeften staat er een reeks gespecialiseerde professionals tot uw beschikking: **cardioloog hartrevalidatie** (die op geen enkele manier uw eigen cardioloog vervangt), **fysiotherapeuten, diëtist, psycholoog, tabacoloog, maatschappelijk werker en ergotherapeut**.

1 **CARDIOLOOG VOOR HARTREVALIDATIE**

Dit is de eerste persoon die u zult zien..

- Hij zal een inspanningstest en ergospirometrie doen om uw fysieke capaciteit te bepalen.
- Uw training wordt aangepast aan uw aandoening en mogelijkheden.
- Hij zal ook de eindbalans opmaken van uw hartrevalidatie.

Uw cardioloog en huisarts ontvangen een rapport over uw vooruitgang tijdens de paar maanden hartrevalidatie.

i U wordt gevraagd om te blijven bewegen zoals tijdens de revalidatieperiode om de verkregen voordelen te behouden.

2 **FYSIOTHERAPEUT**

Hij traint u op een veilige en aangepaste manier, volgens een gepersonaliseerd uithoudings- en spierversterkingsprogramma (op de fiets, loopband, stepper/roeimachine of met spieroefeningen voor alle 4 de ledematen).

Hoeveel sessies?

De overeenkomst geeft u het recht op:



45 sessies (alleen in een erkend centrum)



± 1 uur



2 tot 3x/week

Wanneer moet u beginnen?



± 4 tot 6 weken
na de operatie

HARTCHIRURGIE



± 2 tot 3 weken
na de ingreep

STENTS



HARTFALEN + ACUTE VOORVALLEN

zodra uw medische
toestand stabiel is



± 3 tot 4 weken

INFARCT

Praktische details



Vestiaire en douche
beschikbaar



Draag 'losse' kleding of
sportkleding



Neem een handdoek en
een fles water mee

Uurrooster en telefoonnummer

	Elke dag
	8.30 - 12.30 uur en 13.30 - 17.30 uur
	02/506.72.99

3 DIËTIST

Een beoordeling van uw voeding kan worden uitgevoerd als onderdeel van een individuele consultatie, om rekening te houden met uw eetgewoonten en persoonlijke doelstellingen voor te stellen op basis van uw risicofactoren.

i De diëtist kan u ook helpen om te stoppen met roken.

4 COLLECTIEVE ETP-SESSIES

Er worden collectieve sessies voor therapeutische educatie georganiseerd: dit zijn discussies tussen patiënten over

verschillende thema's, quizzen over voeding, oefeningen om etiketten te lezen, enz.

5 PSYCHOLOOG

Het gesprek met de psycholoog is bedoeld om de impact van een hartoperatie, een diagnose hartfalen of hartproblemen op u en uw familie te beoordelen. Het is een kans om uw ervaringen onder woorden te brengen.

Samen zullen we kijken naar uw risicofactoren en u helpen deze te verbeteren (depressie - angst - stress - stoppen met roken - overwerk enz.).

De gesprekken kunnen met u alleen verlopen of samen met iemand, omdat uw familie ook betrokken kan zijn bij de veranderingen die moeten worden doorgevoerd.



**CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter**

Campus Alexiens

Cellebroersstraat 11-13, 1000 Brussel
+32 (0)2 506.71.11
www.stpierre-bru.be

CONTACT

CENTRUM VOOR AMBULANTE CARDIOVASCULAIRE REVALIDATIE

 Cellebroersstraat 11-13
1000 Brussel
 02/506.71.95
 REVALIDATION.CARDIAQUE@STPIERRE-BRU.BE

AFDELINGSHOOFD Dr. Emmanouilidou