



### **Vragen**

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen over hartrevalidatie, dan kan u op weekdays contact opnemen met de dienst fysieke revalidatie op het nummer

**052 25 27 81**

### **De cardiologen:**

dr. J. Geraedts  
dr. P. Loth  
dr. T. Sarens  
dr. R. Schreuer  
dr. L. Van Driessche

### **Hoofd fysieke revalidatie:**

dhr. L. Lefèvre



# *Hartrevalidatie*

*erkend cardiaal centrum*  
**7.82.142.66**

Geachte mevrouw, heer

Na een hartprobleem stelt u zich wellicht een aantal vragen.

- Hoe is mijn lichamelijke conditie?
- Welke bewegingen en inspanningen mag ik doen?
- Kan ik mijn beroep of hobby nog uitoefenen?

Ons centrum voor hartrevalidatie begeleidt u tijdens uw herstel en geeft een antwoord op bovenstaande vragen.

Via een revalidatieprogramma brengt u uw conditie weer op peil en verhoogt u uw levenskwaliteit in aanzienlijke mate.

Bovendien is in verschillende wetenschappelijke studies aangetoond dat het volgen van een hartrevalidatieprogramma de kans op nieuwe hart- en vaatziekten doet dalen.

Hartrevalidatie gebeurt best onder begeleiding van een gespecialiseerd hartrevalidatieteam.

In az Sint-Blasius bestaat dit uit

- een cardioloog-revalidatiearts
- kinesitherapeuten
- diëtisten
- sociaal verpleegkundigen
- een psycholoog.

Alhoewel het revalidatieprogramma in groepsverband plaatsvindt, blijft het wel 'maatwerk', aangepast aan úw individuele noden.

### **Praktisch**

Bij ontslag uit het ziekenhuis wordt een afspraak vastgelegd voor een consultatie bij de cardioloog-revalidatiearts.

Tijdens deze consultatie legt u een inspanningstest af bij de kinesitherapeut. Aan de hand van de resultaten van deze test, wordt uw persoonlijk oefenprogramma opgesteld.

Dit revalidatieprogramma start met een intakegesprek; waarbij de kinesitherapeut uw persoonlijk revalidatieprogramma met u bespreekt.

### **Kostprijs**

We werken aan de officiële Riziv tarieven.

Uw persoonlijke tegemoetkoming is afhankelijk van een aantal factoren. Vraag meer informatie aan uw therapeut of revalidatiearts.

### **Oefensessies**

Het programma bestaat uit 44 oefensessies; 3x per week (maandag/woensdag/vrijdag). Op die dagen zijn verschillende tijdstippen mogelijk: 8.15, 9.30, 10.45, 13.00, 14.15 en 15.30u.

Daarnaast omvat het hartrevalidatieprogramma:

- 4 informatiesessies over de volgende onderwerpen:
  - de medische aspecten (gegeven door de cardioloog)
  - gezonde voeding (gegeven door de diëtist)
  - lichaamsbeweging en sport (gegeven door de kinesitherapeut)
  - sociale aspecten, beleving, verwerking en stressmanagement (gegeven door de psycholoog en sociaal verpleegkundige).Op deze sessies is ook uw partner welkom.
- individuele begeleiding
  - voor uw dieet
  - bij eventuele psychosociale problemen
- mogelijkheid tot het volgen van relaxatiesessies
- mogelijkheid tot individuele rookstopbegeleiding.