

# Preventie- en revalidatie- programma bij een hartaandoening

Revalidatie- en  
Gezondheidscentrum

Versie juni 2019 - objectID 230180

## Persoonlijke notities

# Welkom

In deze brochure vindt u meer informatie over de hartrevalidatie in het Jessa Ziekenhuis, campus Virga Jesse.

Het programma bestaat uit fysieke training, medische opvolging en uit een begeleiding in het veranderen van uw ongezonde leefgewoonten. U wordt ondermeer begeleid in het stoppen met roken, in het aanleren van gezonde voedingsgewoonten, in het leren beheren van uw cholesterol, uw bloeddruk, uw gewicht, uw (eventuele) suikerziekte en in het leren omgaan met stress en spanningen. Doel van het programma is u in een zo goed mogelijk lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden te brengen zodat u opnieuw een zo volwaardig mogelijke plaats kan innemen in de maatschappij.

Indien u twijfelt aan het nut van een revalidatieprogramma, kan u met uw eigen cardioloog overleggen welk revalidatieprogramma voor u het meest geschikt is.

We wensen u alvast een goed herstel en een optimale revalidatie!

**Tel: 011 33 77 00**

## 6. Contactgegevens Revalidatie- en Gezondheidscentrum

### Cardioloog-revalidatiearts

Dr. Dendale  
Dr. Vaes  
Dr. Reenaers

### Diëtisten

Inge Gielen  
Anne Gijbels

### Kinesisten

Toon Alders  
Kim Bonné  
Katrien Copermans  
Ann Hermans  
Hans Swinnen

### Psychologen

Ine Rogiers  
Frank Vandereyt

### Sociaal verpleegkundige

Elisha Masset

# Inhoud

1. Belang van een goede hartrevalidatie	p. 4
2. Revalidatie tijdens de hospitalisatie	p. 5
2.1. Lichamelijke revalidatie	p. 5
2.2. Informatiebijeenkomst	p. 5
3. Revalidatie na hospitalisatie	p. 6
3.1. Fysiek oefenprogramma	p. 6
3.2. Informatiesessies	p. 8
3.3. Partnersessie	p. 9
3.4. Individuele psychologische begeleiding	p. 9
3.5. Individuele sociale begeleiding	p. 10
3.6. Individuele dieetbegeleiding	p. 10
3.7. Rookstopbegeleiding	p. 10
3.8. Ontspanningstraining	p. 11
3.9. Eerste hulptraining	p. 11
4. Onderhoudsfase	p. 12
5. Kostprijs hartrevalidatie	p. 12
6. Het revalidatieteam	p. 14

## 1. Belang van een goede hartrevalidatie

U bent opgenomen in het ziekenhuis omwille van een hartprobleem. Misschien heeft u een infarct doorgemaakt, een hartoperatie of een ingreep voor vernauwde kransslagaders ondergaan. Of misschien volgt u een andere behandeling om uw hartfunctie te verbeteren. In al deze gevallen zijn de cardiologen ervan overtuigd dat een goede revalidatie de kans op een nieuw hartprobleem sterk doet verminderen.

Tot voor enkele tientallen jaren was het de gewoonte om mensen met een hartaandoening langdurige rust voor te schrijven. De nieuwe inzichten in de behandeling van deze aandoeningen hebben echter duidelijk aangetoond dat langdurige inactiviteit meer kwaad dan goed doet. Ook is duidelijk geworden dat de kans op hart- en vaatziekten afneemt wanneer u regelmatig fysieke inspanningen levert of aan sport doet. Deze beschermende werking neemt toe naarmate u meer inspanningen doet en verdwijnt wanneer u de inspanningen staakt.

Het is een natuurlijke reactie van hartpatiënten (en dikwijls nog meer van de mensen in hun omgeving) om bevreesd te zijn voor inspanningen nu ze het idee hebben dat hun hart beschadigd is. Deze reactie leidt bij velen tot een depressief gevoel, een verlengde werkonbekwaamheid en een verminderde levenskwaliteit. Om deze negatieve gevolgen te voorkomen en/of te bestrijden, volgt u best van in het begin van de hartaandoening een actief revalidatieprogramma.

Het revalidatieproces begint de eerste dagen van de opname en kan lopen van 2 tot 6 maanden na ontslag. Tijdens het revalidatieproces scherpt u uw fysieke conditie aan en leert u de risicofactoren vermijden die aanleiding gaven tot uw hartaandoening.

Mocht u om één of andere reden een weigering van terugbetaling krijgen, geef dan onmiddellijk een seintje aan de kinesist. Meestal gaat het om een administratief detail en kan dit snel in orde gemaakt worden. Bij goedkeuring van het dossier wordt enkel het remgeld aangerekend door het ziekenhuis. De remgelden worden gefactureerd per maand.

### Financiële informatie

#### Tijdens hospitalisatie

- Individuele sessies  
Terugbetaling volgens RIZIV-statuu
- Collectieve sessies  
Terugbetaling volgens RIZIV-statuu

#### Na ontslag

- Terugbetaling volgens RIZIV-statuu

#### Gezondheidsclub

- 3 maanden: tarieven ter kennisgeving in het Revalidatie- en Gezondheidscentrum

Deze tarieven zijn onderhevig aan wettelijk geregelde overeenkomsten en indexatie. Kleine aanpassingen zijn dus mogelijk.

Om de begeleiding te coördineren en eventuele revalidatieproblemen te bespreken, komen alle teamleden eenmaal per week samen voor een teambespreking. De samenwerking tussen de verschillende teamleden zorgt er ook voor dat u met uw probleem terecht kan bij de meest geschikte persoon. Alle teamleden houden zich vanzelfsprekend aan het beroepsgeheim.

## 4. Onderhoudsfase

Bij het einde van de revalidatie biedt de 'Gezondheidsclub' u de mogelijkheid om op een verantwoorde manier verder aan uw conditie te werken. De 'Gezondheidsclub' is dagelijks open van 08u00 tot 19u00. Op dinsdag en donderdag van 08u00 tot 17u00.

## 5. Kostprijs hartrevalidatie

Dat wij vanuit het hartrevalidatieteam overtuigd zijn van het belang van een goede revalidatie is u ondertussen wel zeer duidelijk. Dat ook het ziekenfonds overtuigd is van het nut van een optimale hartrevalidatie blijkt uit de financiële tussenkomst die ze verlenen aan de hartpatiënten. Om van deze financiële tussenkomst te kunnen genieten, moet het revalidatiecentrum een aanvraagdossier bij uw ziekenfonds indienen. Hiervoor vragen we u tijdens uw ziekenhuisverblijf een aanvraagformulier te ondertekenen. Zonder uw handtekening kan uw aanvraagdossier door het ziekenfonds niet goedgekeurd worden. Het revalidatieprogramma tijdens hospitalisatie omvat maximaal 30 sessies. Het ambulante revalidatieprogramma omvat maximaal 45 revalidatiesessies (fysieke trainingssessies, groepsessies en individuele sessies inbegrepen). Het programma kan maximaal 6 maanden duren (vanaf de startdatum tijdens de hospitalisatie).

## 2. Revalidatie tijdens de hospitalisatie

### 2.1. Lichamelijke revalidatie

Door de lichamelijke revalidatie gaat u uw lichamelijke conditie verbeteren en gaat u op een veilige en verantwoorde manier uw vroegere activiteiten leren hernemen. Uw mogelijkheden en beperkingen op het vlak van fysieke inspanningen spelen hierin een belangrijke rol. De revalidatie begint reeds tijdens uw ziekenhuisverblijf. U leert er kleine inspanningen hernemen die vooral voorbereiden op de terugkeer naar huis. Het oefenprogramma start bijgevolg met zeer lichte mobilisatie en wordt progressief aangepast aan uw mogelijkheden. De oefeningen gaan door op uw kamer en/of in de revalidatiezaal van de afdeling. De kinesist zal u bij uw ontslag een afspraak geven voor de voortgezette revalidatie.

### 2.2. Informatiebijeenkomst leefgewoonten

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis geeft de sociaal verpleegkundige u inzicht in de risicofactoren die leiden tot hartproblemen. De invloed van roken, ongezonde voeding, hoge cholesterolwaarden, hoge bloeddruk, overgewicht, gebrek aan lichaamsbeweging, stress en spanningen, suikerziekte worden besproken.

Ook vragen we u een vragenlijst in te vullen waardoor wij (en ook uzelf) een beter zicht krijgen op de leefgewoonten die u moet aanpassen om hartproblemen in de toekomst zoveel mogelijk te voorkomen. We vragen dat u deze vragenlijst zo waarheidsgetrouw mogelijk invult omdat ook fysieke, psychische, sociale, familiale en/of andere problemen op deze manier duidelijk kunnen worden. Immers, uw aandoening kan vragen bij u oproepen in verband met uw gezin, uw werk, uw vrije tijd, uw toekomst. Aan de hand van uw vragenlijst kunnen wij het voor u meest geschikte revalidatieprogramma voorstellen.

Eventuele problemen bij thuiskomst kunnen tijdig met de sociaal verpleegkundige besproken worden, bv. familiale hulp, thuisverpleging, poetshulp of warme maaltijden.

Na uw ziekenhuisverblijf zal u tijdelijk niet met de wagen mogen rijden tot uw cardioloog u opnieuw toestemming geeft. Dit geldt ook als u beroepshalve personen- of vrachtovervoer doet. Wellicht kan u voor vervoer van en naar het revalidatiecentrum beroep doen op uw partner, kinderen, burens of vrienden. Indien dit niet mogelijk is, zoeken wij in overleg met u naar een oplossing door carpooling (samen rijden met medepatiënten), het inschakelen van de Minder Mobielen Centrale of het gebruik van het openbaar vervoer.

Indien u verwacht dat er een aanpassing in uw werksituatie noodzakelijk zal zijn, vragen wij u dit tijdens uw revalidatieproces tijdig met uw arts te bespreken.

### 3. Revalidatie na de hospitalisatie

De eerstvolgende dinsdag of donderdag na uw ontslag uit het ziekenhuis wordt u verwacht op de startdag. U krijgt tijdens uw ziekenhuisverblijf hiervan een uitnodiging van de kinesist. Op de startdag wordt het volledige aanbod van het revalidatieprogramma voorgesteld. U verneemt dan wat uw persoonlijk revalidatieprogramma inhoudt. Dat een efficiënte revalidatie wel wat inspanning vergt, zal duidelijk zijn. Zo verwachten wij u ideaal gezien 3 maal per week in het revalidatiecentrum.

#### 3.1. Fysiek oefenprogramma

- U kan trainen onder leiding van ervaren kinesisten. U kan oefeningen uitvoeren op de fiets, de loopband, de stepmachine, de armfiets en u kan oefenen met gewichten. In het begin van de revalidatie wordt de hartfrequentie gevolgd met 'sporttesters'.
- Tijdens elke sessie wordt de bloeddruk en hartslag gecontroleerd en kunt u aan de kinesist eventuele lichamelijke klachten doorgeven. Bij ernstige problemen wordt de cardioloog-revalidatiearts onmiddellijk verwittigd. Alle apparatuur voor dringende hulpverlening is in de revalidatiezaal aanwezig. U kan er dus op rekenen dat u steeds veilig uw oefenprogramma kan afwerken.

#### 3.8. Ontspanningstraining

In de stresserende maatschappij waarin we leven, is het nodig om af en toe eens 'stil te vallen' om op adem te komen. Dit is voor veel mensen een groot probleem geworden. Ze voelen zich steeds 'opgejaagd', kunnen zich niet meer ontspannen en hebben het gevoel steeds te moeten voortduren zonder nog tot rust te kunnen komen. De ontspanningstraining kan hier hulp bieden.

Volgende onderdelen komen aan bod:

- stress en stressbeheer
- omgaan met angst
- omgaan met inslaap- en doorslaapproblemen
- aanleren van ademhaling - en ontspanningstechnieken
- toepassen van de geleerde technieken

Deelnemers aan de fysieke revalidatie met een goedgekeurd revalidatiedossier betalen enkel remgeld (zie p. 12: kostprijs). Indien de 45 terugbetaalde sessies bereikt zijn, wordt een bedrag van € 17 aangerekend (tarieven 01/01/2014). Ook voor de partners wordt een bedrag van € 17 gefactureerd. Praktische informatie over de ontspanningstraining verneemt u tijdens de startdag.

#### 3.9. Eerste hulptraining

Bij de eerste hulptraining leert u gepast reageren op mogelijke acute gezondheidsproblemen. Praktische informatie over de data vindt u in uw 'individueel revalidatieboekje'.

Uit het voorgaande blijkt overduidelijk dat niet voor iedereen eenzelfde revalidatieprogramma kan samengesteld worden. Natuurlijk zal de fysieke revalidatie voor elke persoon nodig zijn. Voor velen zal de revalidatie een combinatie zijn van de verschillende begeleidingsmogelijkheden. Het is dus normaal dat u in het begin van uw revalidatie 3 tot 4 maal per week naar het revalidatiecentrum komt. Wij begrijpen dat dit van u een grote inspanning vraagt. Wij zijn er echter van overtuigd dat u alleen op deze manier een gezonde levenswijze aanneemt en uw hartproblemen tot het minimum beperkt.

### 3.5. Individuele sociale begeleiding

Een hartprobleem kan ook een sociale invloed hebben op uw leven. De praktische organisatie van uw huishouden, familiale problemen, angst voor sociale isolatie, problemen i.v.m. werkhervatting, vervoersproblemen, financiële gevolgen door uw tijdelijke arbeidsongeschiktheid enz. kunnen u zorgen baren. Ook deze problemen kunnen duidelijk worden d.m.v. uw antwoorden op de vragenlijst. In dit geval zullen wij ook weer contact met u opnemen. U kan ook steeds zelf een afspraak maken met de sociaal verpleegkundige. Zij zal u helpen d.m.v. ondersteuning en advies en zal maatregelen treffen indien nodig (bv. organiseren van poetshulp, warme maaltijden, enz.).

### 3.6. Individuele dieetbegeleiding

Indien u na de uitgebreide informatiesessie over gezonde voeding nog moeilijkheden ondervindt om uw cholesterolgehalte of uw gewicht op een ideaal niveau te brengen, kan u individueel bij een diëtiste terecht. Ook indien uw behandelende cardioloog u een specifiek dieet voorschrijft, kan u hiervoor beroep doen op de diëtiste voor individuele dieetbegeleiding. U kan een afspraak maken via één van de andere teamleden of zelf contact opnemen met haar.

### 3.7. Rookstopbegeleiding

Eén van de voornaamste oorzaken van hart- en vaatproblemen is roken. Om uw risico op nieuwe of bijkomende hart- en vaatproblemen zo klein mogelijk te houden, is het belangrijk alle risicofactoren aan te pakken. Stoppen met roken is niet de eenvoudigste! Daarom bieden wij u de mogelijkheid om, samen met uw (rokende) partner, het begeleidingsprogramma "Nu stop ik met roken... en hou vol!" te volgen. Vaak is het moeilijk alleen met roken te stoppen. Het wordt makkelijker als u samen met anderen de stap zet om ermee te breken. De stimulans die uitgaat van 'lotgenoten' samen met de positieve steun van het 'thuisfront', maken de kansen op succes aanzienlijk groter. Ook als u reeds gestopt bent met roken maar nog dagelijks twijfelt aan het volhouden ervan, kan dit programma een grote steun betekenen voor u om te volharden in het niet-roken.

- Het precieze aantal fysieke trainingssessies dat noodzakelijk is, kan verschillen. Zo zal u na een hartoperatie al snel 30 tot 40 sessies nodig hebben, terwijl na een ballondilatatie (het openblazen van de bloedvaten) soms al 20 tot 25 sessies kunnen volstaan. Tijdens de hospitalisatie of bij het begin van de ambulante revalidatie wordt een inspanningsproef uitgevoerd. Afhankelijk van die resultaten wordt het oefenprogramma aangepast aan uw mogelijkheden.
- De frequentie van de oefensessies is meestal 3 maal per week.
- Gedurende het revalidatieproces worden de vorderingen d.m.v. een inspanningsproef geëvalueerd en wordt het programma aangepast. U heeft tijdens deze opvolgconsultaties bij de cardioloog-revalidatiearts steeds de kans om eventuele vragen of problemen te bespreken.
- Heeft u tussentijds toch nog dringende medische vragen, dan kan de kinesist eventueel een snelle afspraak maken met de cardioloog-revalidatiearts.
- Heeft u problemen die de tussenkomst van één van de andere teamleden vereisen, meld dit dan aan de kinesist, of maak zelf een afspraak met het betreffende teamlid. Een overzicht van alle teamleden vindt u achteraan in de brochure.
- Eén trainingssessie duurt 1 tot 1,5 uur (rustpauzes inbegrepen). U brengt best aangepaste losse (sport)kledij mee en een handdoek. Kleedkamers en douche zijn voorzien.
- U kan trainen op maandag, woensdag en vrijdag tussen 08u00 en 19u00 en op dinsdag en donderdag tussen 08u00 en 17u00 (vooraf afspreken met de kinesist). Tijdens de middag is het centrum gesloten van 12u00 tot 13u00.



### 3.2. Informatiesessies

Veel patiënten en hun familie blijken vaak onvoldoende op de hoogte te zijn van de oorzaken van hartproblemen, de behandeling, de preventieve aanpak en hun eigen aandeel in het herstel. Door de correcte informatie hieromtrent bent u meer overtuigd om de nodige aanpassingen van uw leefgewoonten door te voeren. Hierdoor verhoogt de kwaliteit van uw gezondheid en verkleint het risico van nieuwe hartproblemen. Het contact met 'lotgenoten' kan daarenboven een belangrijke steun betekenen in de verwerking van uw hartaandoening. Ook uw eventuele partner is op deze samenkomsten van harte welkom. Deze sessies maken een essentieel deel uit van uw persoonlijk revalidatieprogramma en wij vragen u dus met aandrang om ze te volgen. De sessies worden op dezelfde manier terugbetaald als de andere revalidatiesessies (zie p. 12: kostprijs hartrevalidatie). Partners nemen gratis deel.

Hieronder vindt u een overzicht van de onderwerpen die aan bod komen.

#### Medische informatie en risicoprofiel

De cardioloog-revalidatiearts licht de werking van hart en bloedvaten toe. Hij/zij duidt de verschillende behandelingsvormen en legt het accent op de eigen bijdrage die ieder van ons kan leveren om een zo optimaal mogelijke gezondheidstoestand te bereiken.

#### Gezonde voeding

Gezonde voeding is het centrale aandachtspunt in deze samenkomst. Kennis over de verschillende soorten vetten, de werking van cholesterol, zout,... leren ons om zelf onze gezondheid op een positieve manier te beïnvloeden via de voeding. U krijgt ook praktische tips, productinformatie, recepten.

#### Omgaan met een hartziekte

Het doormaken van een hartaandoening is een gebeurtenis die ook om de nodige gevoelsmatige verwerking vraagt. Gevoelens zoals stress, angst en verdriet horen bij dit verwerkingsproces. In deze bijeenkomst staan we stil bij het omgaan met hartziekten en het doorlopen van de verwerkingsfasen.

### Ontspanningstraining

Leven met langdurige negatieve stress en spanningen heeft een nadelige invloed op het lichaam. Een duidelijke stijging van de hartslag en bloeddruk zijn maar enkele van de vele gevolgen van chronische stress. In deze sessies leren we een aantal relaxatietechnieken aan die een weldoende invloed hebben op lichaam en geest. De bloeddruk en hartslag daalt, de weerstand tegen ziekten verhoogt, de ademhaling wordt rustiger en efficiënter, negatieve gevoelens als somberheid en depressie verminderen. Praktische informatie i.v.m. de data van de informatiesessies krijgt u op de startdag. De datum van de startdag krijgt u voor uw ontslag door de kinesist.

### 3.3. Partnersessie

#### Sessie 1: Invloed van een hartziekte op de partnerrelatie

Een hartaandoening is vaak een 'shockervaring' die een zekere verwerking, een aanpassing vraagt van de patiënt én van zijn/haar partner(relatie). Ondanks de goede bedoelingen van beide partners, worden problemen in de partnerrelatie zeer vaak veroorzaakt, verergerd of onoverkomelijk na het doormaken van een hartaandoening. Informatie over stress, omgangsvormen en seksualiteit in de partnerrelatie na de hartaandoening belangt dan ook elk koppel aan. U wordt dan ook samen verwacht op deze bijeenkomst.

#### Volgende sessies: Invloed van een hartziekte op de partner

De partner van de hartpatiënt, die al te vaak met zijn/haar belevingen en gevoelens rond de hartaandoening in de schaduw blijft staan, krijgt de kans deel te nemen aan een gespreksgroep voor de partners alleen.

### 3.4 . Individuele psychologische begeleiding

Een hartprobleem kan u emotioneel in moeilijkheden brengen. Of misschien had u door omstandigheden reeds last van emotionele problemen en zijn deze nu versterkt door uw ziekte. Tijdens een verkennend gesprek kan u samen met één van de psychologen bepalen of u hierin verdere individuele begeleiding kan gebruiken, of kan u verwezen worden naar de ontspanningsbegeleiding of naar andere hulpverleners.