

CENTRUM VOOR
FUNCTIONELE
CARDIALE
REVALIDATIE



HARTREVALIDATIE

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch



HARTREVALIDATIE? WAAROVER GAAT HET?

De centra voor hartrevalidatie staan onder leiding van gespecialiseerde cardiologen. Zij worden bijgestaan door een team van gespecialiseerde kinesitherapeuten, psychologen, diëtisten en maatschappelijk werkers.

De revalidatie heeft volgende doelstellingen:

- **U helpen om zo snel mogelijk weer een normaal leven te leiden;**
- **snel en doeltreffend eventuele complicaties detecteren en voorkomen;**
- **uw cardiale risicofactoren aanpassen en opvolgen (roken, te veel cholesterol, diabetes, hoge bloeddruk, overgewicht, sedentaire levensstijl, slechte eetgewoonten en psychosociale stress).**

Om u zo goed mogelijk aan uw gezondheidstoestand aan te passen, staan in onze centra niet alleen een multidisciplinair team tot uw beschikking, maar ook kinézalen met nieuw en modern materiaal.

REVALIDATIEARTSEN

De revalidatieartsen superviseren de centra voor hartrevalidatie. Zij schrijven uw behandeling voor en passen ze aan. Zij beoordelen uw fysieke mogelijkheden, uw grenzen en uw risicofactoren.

KINESITHERAPEUTEN

Aan het einde van uw ziekenhuisverblijf stellen de kinesitherapeuten samen met u een planning voor hartrevalidatie op of ze helpen u een centrum voor hartrevalidatie in uw buurt te vinden.

Hartrevalidatie geeft u de gelegenheid om een fysieke activiteit aan te vatten of opnieuw op te nemen. Het is absoluut noodzakelijk om de bereikte resultaten tijdens de kinesitherapie sessies door regelmatige fysieke activiteit in stand te houden.

De kinesitherapeuten begeleiden u bij deze keuze, afhankelijk van uw behoeften, en helpen die concreet in uw dagelijks leven inpassen.

PSYCHOLOGEN

De centra voor hartrevalidatie bestaan uit multidisciplinaire teams die u niet alleen helpen bij de fysieke en medische aspecten van uw aandoening, maar ook bij de psychosociale aspecten (angst, stress) en bij het bestrijden van de cardiovasculaire risicofactoren.

DIËTISTEN

Vanaf het moment dat u in één van de medisch-chirurgische eenheden voor cardiologie wordt opgenomen, vangt het dieetteam u op.

In de eerste plaats wordt in de mate van het mogelijke rekening gehouden met uw eetgewoonten en krijgt u evenwichtige en gevarieerde maaltijden, met respect voor uw voedingsbehoeften.

Vervolgens wordt een balans van uw voedingsstatus opgemaakt op grond van uw bloedwaarden, uw body mass index (BMI) en andere eventueel aanwezige cardiovasculaire risicofactoren (te veel cholesterol, hoge bloeddruk, diabetes...).

Tijdens dit moment kunt u met al uw vragen bij ons terecht en starten wij voedingseducatie op, met belangrijke voedingstips.

Ambulante en persoonlijke dieetopvolging is sterk aanbevolen om weer enigszins zelfstandig voedingskeuzes te kunnen maken. Daarom hebt u tijdens de periode van hartrevalidatie recht op 5 individuele raadplegingen bij uw diëtist.

MAATSCHAPPELIJK WERKERS

Indien het verblijf in het ziekenhuis moeilijkheden met zich meebrengt of de aankondiging van een ontslag uit het ziekenhuis een probleem vormt, kunt u steeds een beroep doen op de sociale dienst.

Om de overgang van het ziekenhuis naar de woning te vergemakkelijken, biedt de sociale dienst hulp bij:

→ **de organisatie van regelmatig vervoer van en naar het ziekenhuis om de sessies kinesitherapie en hartrevalidatie bij te wonen;**

→ het huren van sanitair materiaal (rolstoel, ziekenhuisbed, looprek, personenalarm, enz.);

→ het contact met de thuiszorgdiensten (verpleegkundige, hulp in de huishouding, ziekenoppas, seniorenhulp, enz.) en de opvangstructuren (hersteloord, revalidatiecentrum, rustoord, woonzorgcentrum, enz.);

→ de organisatie van de transfers naar de verschillende opvangstructuren.

De sociale dienst kan ook hulp bieden bij allerhande administratieve en financiële problemen:

→ **informatie over de certificaten voor loopbaanonderbreking, tegemoetkomingen, tijdskrediet, uitkeringen (kinderbijslag of andere), parkeerkaart, rijgeschiktheid;**

→ **facturatieproblemen en betalingsplannen;**

→ **contact met OCMW, ziekenfondsen en verzekeringen, enz.**

UW TERUGKEER NAAR HUIS

Het is zeker aanbevolen om, vanaf het moment dat u het ziekenhuis verlaat, dagelijks wandelingen te maken op een rustig en matig tempo. Hierbij kan u nog gemakkelijk praten zonder te moeten stil staan.

Bent u diabetespatiënt? Pas dan uw voedingsopname aan uw fysieke inspanningen aan om hypoglykemie te vermijden.

SESSIES VOOR HARTREVALIDATIE

U bent nu in staat om een inspanning te leveren.

Om de inhoud van uw hartrevalidatieprogramma op te stellen, zal u eerst een **fietsproef** moeten afleggen. Wat houdt deze proef in?

Deze proef bepaalt hoe uw spieren de zuurstof als brandstof gebruiken om de nodige energie vrij te stellen om een fysieke inspanning te leveren. Aan de hand van deze index wordt de duur, de intensiteit en de trainingwijze van uw sessies kinesitherapie opgesteld. Deze test is dus noodzakelijk om de parameters van uw hartrevalidatie in te stellen.

U wordt vervolgens gecontroleerd via de Polar-technologie. Deze kleine hartfrequentiesensor wordt op het borstbeen geplaatst.

Kort voor het einde van uw revalidatie (± 5 maanden) legt u een tweede fietsproef af om uw fysieke mogelijkheden objectief te beoordelen.

De doeltreffendheid van het programma hangt af van uw regelmatige deelname (2 tot 3 keer per week) en uw inzet om gedurende een periode van 6 maanden een fysieke inspanning te leveren.

PRAKTISCHE INFORMATIE

HOE UW AFSPRAKEN VASTLEGGEN?

De afspraken voor kinesitherapie in het kader van hartrevalidatie worden tijdens uw ziekenhuisverblijf of bij uw eerste afspraak gegeven. De andere afspraken (diëtetiek, psychologische en sociale dienst) worden telefonisch of bij uw eerste afspraak voor kinesitherapie vastgelegd.

U moet zich enkel inschrijven met uw identiteitskaart op de polikliniek (niveau 0) voor de eerste sessie. U ontvangt dan indentificatieklavers.

HOELANG DUURT EEN SESSIE?

Een sessie duurt één uur (opwarming, oefening, recuperatie). De eerste sessie diëtetiek duurt eveneens een uur. Zij omvat een voedingsvragenlijst en een impedantiemeting (samenstelling van uw lichaam). Verder krijgt u ook talrijke tips.

WANNEER VINDEN DE SESSIES PLAATS?

De sessies vinden momenteel in de voormiddag plaats, onder voorbehoud van wijzigingen door de diensten.

HOEVEEL KOST DE REVALIDATIE?

U hebt recht op 45 sessies tijdens de 6 maanden die volgen op uw cardiaal probleem (infarct, hartsdecompensatie, operatie). Er is hiervoor een tussenkomst van uw mutualiteit voorzien.

HUISHOUELIJK REGLEMENT

De volgende uitrusting is **verplicht**. Wij vragen u volgende benodigdheden mee te brengen:

- uw identiteitskaart (die u spontaan bij elke sessie aan de kinesitherapeut toont);
- sportkleding (short, training, T-shirt met korte mouwen);
- binnensportschoenen of witte turnpantoffels.

ALARMSIGNALLEN

Bij volgende alarmsignalen moet u onmiddellijk contact opnemen met uw huisarts, uw cardioloog, een spoedgevallendienst of een ambulance:

- **toenemende episoden van pijn in de borststreek;**
- **kortademigheid bij de minste inspanning;**
- **flauwvallen;**
- **misselijkheid, braken en zweten;**
- **zuurbranden, buikpijn;**
- **pijn in de bovenrug, de kaak of de nek;**
- **klamme en koude huid;**
- **duizeligheid.**

Bij aanhoudende algemene malaise, hoofdpijn, gevoel van zwakte, duizeligheid, koorts, enz., moet u uw huisarts raadplegen.

IN EEN NOTENDOP: BESCHERM UW HART

- Stop met roken
- Neem zorgvuldig de door uw arts voorgeschreven geneesmiddelen
- Eet gezond
- Houd uw gewicht onder controle
- Controleer uw bloeddruk
- Blijf fysiek actief
- Beheer uw stress
- Houd rekening met familiale antecedenten
- Onderschat nooit de symptomen van een hartaanval of een beroerte: leer ze herkennen.

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

SITE ST-ELISABETH

Onthaal	→ ☎ 02 614 20 01	
Centrum voor hartrevalidatie	→ ☎ 02 614 71 66	reva.se@euzh.be
Raadplegingen cardiologie	→ ☎ 02 614 27 10	
Dienst diëtetiek	→ ☎ 02 614 44 00	diet.se@euzh.be
Sociale dienst	→ ☎ 02 614 92 92	soc.se@euzh.be
Spoedgevallen	→ ☎ 02 614 29 90	

SITE ST-MICHIEL

Onthaal	→ ☎ 02 614 30 00	
Centrum voor hartrevalidatie	→ ☎ 02 614 37 05	reva.sm@euzh.be
Raadplegingen cardiologie	→ ☎ 02 614 37 10	
Psycholoog / Tabakoloog	→ ☎ 02 614 38 09	s.massart@euzh.be
Dienst diëtetiek	→ ☎ 02 614 36 80	diet.sm@euzh.be
Sociale dienst	→ ☎ 02 614 93 93	soc.sm@euzh.be
Spoedgevallen	→ ☎ 02 614 39 01	

Bij algemene malaise: spoedgevallendienst 112

CLINQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

GEPERSONALISEERDE BENADERING
RESPECT
COMPETENT
DOELTREFFEND
GEAVANCEERD

De Europa Ziekenhuizen zijn een referentieziekenhuis voor Brussel en omgeving. Als meertalig algemeen ziekenhuis bieden wij een volledig zorgaanbod aan op onze vier sites, St-Elisabeth in Ukkel, St-Michiel in Etterbeek/Europese Wijk, het Bella Vita Medical Center in Waterloo en de Externe Raadpleging te Halle.

Met ruim 300 artsen-specialisten en 1.800 medewerkers zetten wij ons elke dag samen in om zo'n 2.500 patiënten een juiste diagnose, een gepaste behandeling en gepersonaliseerde zorg te bieden. Daarbij zetten wij de meest geavanceerde medische technologie in binnen een hedendaagse infrastructuur, om iedere patiënt hoog kwalitatieve en veilige zorg te bieden in het grootst mogelijke comfort.

www.europaziekenhuizen.be

Site St-Elisabeth

De Frélaan 206 - 1180 Brussel

 02 614 20 00

Site St-Michiel

Linhoutstraat 150 - 1040 Brussel

 02 614 30 00

Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16 - 1410 Waterloo

 02 614 42 00

Externe raadpleging te Halle

Bergensesteenweg 67 - 1500 Halle

 02 614 95 00