

## Praktisch

### Route 145

U vindt de dienst cardiale revalidatie op route 145.

### Verlof uitstellen

De trainingen hebben meer effect zonder onderbreking. Stel uw verlof daarom uit tot na uw revalidatie.

### Duur revalidatie

De revalidatie duurt ongeveer drie maanden. U oefent driemaal per week (6 weken) en in een latere fase eventueel tweemaal per week (dinsdag- en donderdagmiddaggroep). De training zelf duurt één uur.

### Eet minstens één uur vooraf

Eet minstens één uur voor u naar de revalidatie komt. Sla geen maaltijd over en vergeet uw medicatie niet te nemen.

## Kosten

Na de goedkeuring van uw dossier door de adviserende arts van uw ziekenfonds betaalt u enkel nog het remgeld. Dit bedraagt ongeveer 100 euro per maand.

## Contact



Hebt u nog vragen, wenst u meer info of wilt u een afspraak maken? U kunt ons bereiken tijdens de kantooruren op het secretariaat cardiale revalidatie: tel. 03 821 39 73 of via de sociaal verpleegkundige: magda.thomas@uza.be.

Verwittig tijdig als u verhinderd bent via tel. 03 821 39 73 of cardiale.revalidatie@uza.be.

### Hartrevalidatieteam

Cardioloog - revalidatiearts	Prof. dr. Anne Vorlat Dr. Tom Vermeulen Dr. Riwa Nasser (in opleiding)
Coördinator kinesitherapeut	Dr. Wendy Hens
Kinesitherapeuten	Sebastiaan Naessens Lauren De Cock Mira Goris Veerle Schruers
Verpleegkundigen	Katrien Masset Magda Thomas Stephanie Pallemans Nathalie Van Ginkel
Psycholoog	Brenda Van Leemput
Sociaal verpleegkundige	Roxanne Maris
Diëtiste	Anne Huysmans
Secretariaat	

*Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.*

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem  
Tel +32 3 821 30 00 / [www.uza.be](http://www.uza.be)  
Volg ons op facebook  en twitter 

© UZA, december 2022. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Cardiologie, 2021/24

# Cardiale revalidatie

## Herstellen na hartaandoening

Informatiebrochure patiënten



Beste patiënt,

Welkom op de dienst cardiale revalidatie van het UZA. Onlangs kreeg u een hartaandoening. In deze folder leest u hoe u uw conditie weer kan opbouwen tijdens de cardiale revalidatie. Hebt u nog vragen, neem dan gerust contact op.

## Cardiale revalidatie

Tijdens de cardiale revalidatie helpen we u om uw lichamelijke conditie weer op te bouwen met aangepaste oefeningen. U leert de mogelijkheden en grenzen van uw lichaam kennen en ontdekt hoe u het risico op hart- en vaatziekten kunt verlagen. Het cardiale revalidatieteam helpt u en uw partner ook om uw hartaandoening te verwerken.

Ons team bestaat uit cardiologen-revalidatieartsen, verpleegkundigen, kinesitherapeuten, een diëtiste, psychologen, een sociaal verpleegkundige en secretaressen. U kunt steeds bij hen terecht met vragen of problemen.

## Deelnemen

De dienst cardiale revalidatie van het UZA is door het RIZIV erkend (nummer 7.82.113.95). Daarom moeten we strikte deelnamecriteria hanteren.

Deelname aan het cardiaal revalidatieprogramma kan enkel op voorschrift van uw behandelend cardioloog en/of huisarts. Onze sociaal verpleegkundige geeft tijdens uw opname uitleg over het belang van revalidatie. Wanneer u deelneemt, maakt zij de afspraken voor de voorbereidende onderzoeken.

## Revalidatieprogramma

Voor u met de revalidatie start, brengen we uw gezondheidstoestand in kaart. We nemen bloed af om onder meer uw cholesterol te bepalen en u doet een inspanningsproef op de fiets. Daarnaast doen we een aantal metingen om uw training individueel uit te stippelen. Bepaalde onderzoeken keren regelmatig terug tijdens de revalidatieperiode.

### Dag van het eerste onderzoek

- Schrijf u in aan het onthaal van de dienst cardiale revalidatie (route 145). Breng uw identiteitskaart mee.
- Eet minimum 1 à 2 uur op voorhand en neem uw medicatie in.
- Breng een recent medicatieschema mee.
- Drink geen alcohol (> 24u), rook niet (> 8u) en gebruik geen cafeïne (> 8u) voor de test.

### Inspanningsproef

Uw trainingsprogramma wordt opgesteld en aangepast op basis van de inspanningsproef. Deze wordt herhaald. Hiervoor spreken we telkens een tijdstip met u af.

### Oefeningen

Uw oefenprogramma is een combinatie van cardio-oefeningen (zoals fietsen, roeien, ...) en krachtoefeningen. We bepalen vooraf de hartslagzone waarbinnen u moet blijven om de training efficiënt en haalbaar te houden.

## Ondersteuning

### Bij de revalidatiearts

Neem uw medicatie steeds nauwkeurig volgens de voorschriften met een glas water. Vergat u ze toch te nemen, zeg het ons dan. Onze arts kan uw medicatie eventueel aanpassen.

Breng ons altijd op de hoogte als uw huisarts of cardioloog uw medicatie wijzigde. Zo kunnen we uw programma eventueel aanpassen.

### Bij de psychologe

Een hart- en vaatziekte is ingrijpend en kan u onzeker of angstig maken. De psychologe nodigt alle revalidatiepatiënten en hun eventuele partner uit voor een gesprek. U mag ook altijd zelf een (extra) afspraak maken.

### Bij de sociaal verpleegkundige

U kan terecht bij de sociaal verpleegkundige voor vragen over de administratieve afhandeling van uw ziekteverlof, werkhervatting en ziekenvervoer.

### Bij de diëtiste

Wij maken een afspraak met onze diëtiste voor meer informatie over gezonde voeding of dieet.

### Infosessies

In de loop van de revalidatieperiode neemt u deel aan vier infosessies. Onze teamleden gaan hier twee uur uitgebreid in op verschillende revalidatieaspecten en risicofactoren voor hart- en vaatlijden. Het is nuttig dat uw partner ook aanwezig is.