

Cardiale revalidatie

Informatie voor patiënten



Hartcentrum ZNA
Jouw hart, onze zorg

Beste toekomstige revalidant,

Onlangs kreeg je te horen dat je een aandoening hebt aan je hart of onderging je een ingreep aan je hart.

Dit kan een grote impact hebben op je dagelijks leven.

Niet alleen zit je met heel veel vragen over je nieuwe medicatie, je verhoogde cholesterol, hoge bloeddruk ... maar ook over hoe het nu verder moet: kan ik nog veilig sporten? Wat met mijn job?

Het centrum voor hartfalen en cardiale revalidatie biedt je in overleg met je cardioloog, huisarts en/of cardiochirurg een multidisciplinair programma aan. Ons team zal je begeleiden in deze revalidatie.

Het multidisciplinair team bestaat uit een psycholoog, kinesist, diëtiste, sociaal assistent(e) en tabakoloog. Ze staan je bij met raad en daad. Bij hen kan je terecht met al je vragen over gezonde voedingsgewoonten, omgaan met eventuele stress, rookstopbegeleiding ...

Waaruit bestaat het revalidatieprogramma?

- Individueel aangepaste fysieke training om veilig terug te beginnen sporten
- Persoonlijk voedingsadvies en begeleiding
- Rookstopbegeleiding op aanvraag
- Follow up door onze revalidatiecardiologen tijdens je revalidatie



Hoe gaan we tewerk?

Binnen het Hartcentrum ZNA kan je het hartrevalidatieprogramma volgen in ZNA Middelheim en in ZNA Jan Palfijn. Afhankelijk van jouw woonplaats en voorkeur kijken we samen wat de beste optie is voor jou.

Eén van onze teamleden komt tijdens je opname in het ziekenhuis bij je langs. Je krijgt meer info over de toekomstige revalidatie en men brengt administratief alles in orde.

Kom je in aanmerking voor het revalidatieprogramma? Dan zorgt je ziekenfonds voor een ruime tussenkomst in de kosten van de nazorg.

Vóór je met je trainingsprogramma begint, moet je een fietsproef doen. Zo kunnen we in overleg met de cardioloog de training naar jouw behoeften en noden aanpassen.

We herhalen deze fietsproef tijdens en op het einde van de revalidatie. Zo kunnen we je training evalueren en op een verantwoorde manier aanpassingen doen.

Het revalidatieprogramma houdt in dat je

- 2 tot 3 trainingssessies per week volgt onder leiding van een kinesitherapeut
- 45 sessies volgt waarvan enkele multidisciplinair
- zowel individueel als in groep advies krijgt van onze diëtiste en klinisch psycholoog

Veilig revalideren: hoe en waarom?

Om je revalidatie zo veilig mogelijk te laten verlopen, doen we in dit centrum aan valpreventie. Om valpartijen te voorkomen geven we je de volgende tips mee:

- Loop niet op blote voeten of kousen. Draag steeds schoenen die de voet goed omsluiten en die niet glijden.
- Draag losse kledij die niet te nauw aansluit en waarin je goed kan bewegen, bv sportkledij.
- Draag je bril altijd. Zo kan je elke hindernis op tijd opmerken.
- Elk fitnesstoestel houdt een valrisico in. Dit kan je herkennen aan de gele sticker. Wacht op de instructies van je therapeut en laat je begeleiden.
- Meld klachten van duizeligheid en evenwichtsmoeilijkheden aan je kinesist.



Ben je overtuigd?

Het centrum voor hartfalen en cardiale revalidatie ZNA Middelheim - ZNA Jan Palfijn hoopt je spoedig te mogen verwelkomen in één van onze centra.

Een gezond hart is goud waard!



Patiëntenrechten





Contactadres:

ZNA Middelheim

Centrum voor hartfalen en cardiale revalidatie

Lindendreef, 2020 Antwerpen

verdieping -1

03 280 41 40 telefoon

03 280 41 47 fax

ZNA Jan Palfijn

Centrum voor hartfalen en cardiale revalidatie

Lange Bremstraat 70, 2170 Merksem

verdieping 5

03 800 60 31 sociaal secretariaat

03 800 60 29 oefenzaal

03 640 28 66 secretariaat Cardiologie

www.hartcentrumzna.be