

# PATIËNTENINFORMATIE



## Hartrevalidatie



## Welkom

In deze brochure vind je informatie over de hartrevalidatie in het HeiligHart ziekenhuis van Lier.

Het revalidatieprogramma bestaat uit fysieke training, medische opvolging en begeleiding in verandering van (ongezonde) leefgewoonten. Nadelige invloed van roken, hoge bloeddruk, overgewicht, beperkte lichaamsbeweging, suikerziekte en stress komen in dit programma aan bod. Het doel is om je fysiek en psychologisch welbevinden te vergroten. Je wordt begeleid door een uitgebreid team van artsen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten, diëtisten en psychologen.

We wensen je alvast een goed herstel en een optimale revalidatie.

## Inhoudstafel

1. Wat is hartrevalidatie?
2. Voor wie?
3. Verloop van het revalidatieprogramma
4. Inhoud van het revalidatieprogramma
5. Praktisch
6. Kosten
7. Contact

## 1. Wat is hartrevalidatie?

Je bent recent opgenomen in het ziekenhuis met een hartprobleem. Misschien heb je een infarct doorgemaakt, een hartoperatie ondergaan, werd er een stent ingeplant of werd je opgenomen met een verzwakt hart (hartfalen). In al deze gevallen zal een goede revalidatie de kans op een nieuw hartprobleem en vroegtijdig overlijden sterk doen verminderen met ongeveer 20%!

Vroeger werd aan mensen met een hartaandoening langdurige rust voorgeschreven. De laatste 15 jaar is het echter duidelijk geworden dat langdurige inactiviteit meer kwaad dan goed doet: “rust roest”. De kans op hart- en vaatziekten zal duidelijk verminderen wanneer je regelmatig fysieke inspanningen doet of sport. Hoe meer fysieke activiteit je doet, hoe groter het effect. Dit positieve effect zal echter ook verdwijnen wanneer je de inspanningen staakt.

Heel vaak hebben hartpatiënten het gevoel dat hun hart beschadigd is en zijn ze bang voor fysieke activiteiten. Hartpatiënten weten vaak niet goed hoe ze met hun hartprobleem moeten omgaan en zijn heel onzeker over hun toekomst. “Ga ik mijn leven nog kunnen leiden zoals voordien?” “Ga ik mijn werk nog kunnen doen?” “Mag ik nog op vakantie gaan/vliegtuigreizen maken?”. Dit zijn enkele vragen die patiënten zich vaak stellen en ze geven weer wat hen ongerust of onzeker maakt. Deze negatieve gevoelens kunnen zelfs uitmonden in depressieve gevoelens, verlengde arbeidsongeschiktheid en een verminderde levenskwaliteit. Om deze negatieve gevolgen te voorkomen en/of te bestrijden, volg je dus best van in het begin van de hartaandoening een actief revalidatieprogramma. Een verbeterde fysieke conditie zal je veel vertrouwen geven in een positieve toekomst. Het programma leert je ook de risicofactoren te vermijden die (mogelijk) aanleiding hebben gegeven tot het ontstaan van je hartziekte.

## 2. Voor wie hartrevalidatie?

- » na een hartinfarct
- » na een ballondilatatie (PTCA) en/of stentimplantatie
- » overbruggingen van de kransslagaders (CABG)
- » klepoperatie
- » harttransplantatie

- » hartfalen
- » angina pectoris

Onderzoek toont aan dat een revalidatieprogramma de kans op verkwikelingen en vroegtijdig overlijden vermindert, de fysieke conditie verbetert en de levenskwaliteit verhoogt.

### 3. Verloop van het revalidatieprogramma

#### 3.1. Revalidatie tijdens hospitalisatie

Het revalidatieproces begint al tijdens je opname of alleszins binnen enkele weken erna. De oefensessies gebeuren onder leiding van ervaren kinesitherapeuten die permanent aanwezig zijn in de oefenzaal. Tijdens opname komt ook reeds de diëtiste tot bij jou om de invloed van voeding te bespreken en aanwijzingen te geven om je voedingspatroon ten goede te veranderen.

Bij ontslag ontvang je afspraken voor het ambulant verderzetten van je cardiale revalidatie en het uitvoeren van een ergospirometrie. Deze inspanningsproef meet je inspanningscapaciteit. De inspanning wordt geleidelijk aan zwaarder waarbij allerlei metingen worden verricht zoals: hartritme, bloeddruk, zuurstofopname, electrocardiogram (ECG)... en dit vanaf rust tot bij een maximale inspanning. De intensiteit van je individueel trainingsprogramma wordt hierop afgestemd en tevens meet deze inspanningsproef de evolutie van je algemene conditie.

#### 3.2. Ambulante revalidatie

Na de hospitalisatie wordt de revalidatie onder de vorm van een ambulant revalidatieprogramma verdergezet. Dit bestaat uit een fysiek oefenprogramma en informatieve sessies waarbij de invloed van de levensstijl op je probleem meer uitgebreid wordt toegelicht. Je levenspartner is (kosteloos) welkom op deze sessies.

Je kan oefenen op de fiets, loopband, stepmachine, armfiets, met gewichten,... en tijdens deze oefeningen zal je hartslag gevolgd worden. Uiteraard zullen de oefeningen aangepast worden aan uw eigen voorkeuren of beperkingen (vb. rugpijn, artrose heup,...).

Bij elke sessie worden bloeddruk en hartslag gecontroleerd en kan je vragen, problemen, lichamelijke klachten, ... met de kinesitherapeuten bespreken. Indien nodig zullen zij de cardioloog-revalidatiearts contacteren. Uiteraard is ook alle apparatuur voor dringende hulpverlening in de revalidatiezaal aanwezig. Je kan er dus op rekenen dat je steeds veilig je oefenprogramma kan afwerken, wat je het nodige (zelf)vertrouwen zal geven om fysieke inspanningen te doen.

## 4. Inhoud van het revalidatieprogramma

### 4.1. Lichamelijke revalidatie

Bewegingstherapie zal je lichamelijke conditie geleidelijk aan verbeteren en spierkracht verhogen. Door de inspanningen op een veilige manier op te bouwen, bereiden we je voor op een terugkeer naar huis. De oefeningen onder begeleiding van de kinesitherapeut gaan door op je kamer en/of in de revalidatiezaal.

Je traint onder begeleiding van ervaren kinesitherapeuten, waarbij je de training uitvoert op de fiets, de loopband, crosstrainer en armfiets. Ook krachttraining is aanwezig. De hartfrequentie wordt gevolgd met ingebouwde hartritmemonitors op de revalidatietoestellen.

Tijdens elke sessie worden bloeddruk en hartslag gecontroleerd bij aanvang en bij afsluiten van de revalidatiesessie. Bij problemen hieromtrent wordt de verantwoordelijke cardioloog-revalidatiearts gecontacteerd.

### 4.2 Informatieve sessies

Veel patiënten en hun familie blijken vaak onvoldoende op de hoogte te zijn van het ontstaan en de risicofactoren van een hartprobleem. Ook hebben ze soms onvoldoende inzicht in hun eigen aandeel in herstel. Door juiste informatie hieromtrent zal je meer overtuigd zijn om de voorgestelde aanpassingen van leefgewoonten effectief door te voeren. Hierdoor zal zowel de gezondheid verbeteren als ook de levenskwaliteit verhogen en verkleint het risico op nieuwe hartproblemen.

Er worden interactieve informatiesessies georganiseerd over volgende onderwerpen:

- » medische achtergrond, ontstaan en behandeling van het hartprobleem
- » stressreductie
- » een hartvriendelijk eetpatroon
- » angst en beweging

Deze sessies maken een essentieel onderdeel uit van een persoonlijk revalidatieprogramma (en ook voor de terugbetaling ervan).

### *Levensstijl*

De cardioloog zal met jou de verschillende cardiale risicofactoren bespreken. Zo zal de invloed van roken, ongezonde voeding, hoge cholesterolwaarden, hoge bloeddruk, stress en suikerziekte op hartproblemen worden uitgelegd worden.

De cardioloog-revalidatiearts licht de werking van het hart en de bloedvaten toe. Ook wordt er uitleg gegeven over de medicamenteuze behandeling met voordelen en eventuele nevenwerkingen.

Voldoende lichaamsbeweging is noodzakelijk. Er wordt aanbevolen om minimaal vijfmaal per week gedurende minstens 30 minuten per dag sportief actief te zijn. Aangewezen activiteiten hierbij zijn wandelen (stevig doorstappen), fietsen, zwemmen, joggen en aerobics.

Enkele tips zijn:

- » Neem de trap i.p.v. de lift.
- » Wandel of fiets en laat de auto zo veel mogelijk staan, ook bij korte afstanden.
- » Maak bij mooi weer een extra wandeling of fietstocht.
- » Werk in de tuin.
- » Wil je terug beginnen sporten zoals voorheen, overleg dit dan eerst met je cardioloog. Dit kan best, al is het mogelijk dat je op een lager niveau zal moeten sporten.



## Rookstop

Roken verhoogt sterk het risico op hart- en vaatziekten. Rokers hebben twee- tot driemaal meer kans om te overlijden aan hart- en vaatziekten dan niet-rokers.

Ondanks hartproblemen blijft ongeveer 20% van de mensen roken. Rookstop is absoluut noodzakelijk! Aarzel niet om professionele hulp te zoeken via een psycholoog of tabakoloog. Je kan ook beroep doen op de Tabakstop-telefoonlijn, een initiatief van de Belgische Stichting tegen Kanker (tel. 0800/111 000)

## Gezonde voeding

Kennis over de verschillende soorten vetten, de werking van cholesterol, de invloed van zout,... zijn essentieel in de preventie van hart- en vaatziekten. Je krijgt tips en productinformatie om te hoge cholesterol, overgewicht (in het bijzonder buikzwaarlijvigheid) en hoge bloeddruk via voeding op een positieve manier te beïnvloeden.





## *Omgaan met een hartziekte/ stress*

Langbestaande stress, van welke oorzaak dan ook of korte intense stress zijn belangrijke uitlokkende factoren om hartproblemen te ontwikkelen. Het aanpakken van stress is dan ook belangrijk in de preventie van nieuwe problemen.

Het doormaken van een hartaandoening is een gebeurtenis die emotioneel een impact heeft. Vaak zijn er gevoelens van stress, angst en verdriet. In deze bijeenkomst staan we stil bij het omgaan met hartziekte en het doorlopen van de verwerkingsfase.

Daarnaast kan een veranderde gezondheidstoestand ook de dynamiek van een relatie beïnvloeden en deze soms onder druk zetten. Zowel patiënt als partner moeten leren omgaan met een nieuwe realiteit. Dit heeft vaak ook een negatief effect op intimiteit.

Al deze onderwerpen kunnen in een open sfeer besproken worden om zowel patiënten als partners te begeleiden.

## *Energiemanagement*

Voor veel patiënten heeft de vermoeidheid en het constante gebrek aan energie een grote invloed op hun dagelijks functioneren. De ergotherapeut(e) kan je via tips en trics adviseren hoe je binnen je dagdagelijkse activiteiten zaken kan optimaliseren zodanig dat je ze zelf kan blijven doen. Vb: Zorg dat je voldoende rust neemt, bouw rustmomenten in, spreid je energie over de dag en de week en stel prioriteiten: kies voor de taken die belangrijk zijn.

## **5. Praktisch**

- » Frequentie van het revalidatieprogramma: gemiddeld 15 weken met 2 of (bij voorkeur) 3 sessies per week. Dit is echter afhankelijk van het onderliggende hartprobleem. Na een hartoperatie duurt het revalidatie programma soms nog wat langer, na een stentimplantatie kan een programma van 8 weken vaak al volstaan. Bij ernstig verzwakte patiënten (hartfalen) wordt de intensiteit soms gereduceerd naar 2 keer per week.
- » Een trainingssessie duurt 60-90 minuten met rustpauzes inbegrepen. Je brengt best aangepaste losse (sport)kledij mee en een handdoek. Kleedkamers en douche zijn voorzien.

- » Tijdens het gehele revalidatieproces blijf je uiteraard in opvolging van je eigen cardioloog. Bij problemen of vragen zal de cardioloog-revalidatie-arts gecontacteerd worden.
- » Revalidatiesessies gaan door op vaste momenten. Deze worden vooraf afgesproken aan het secretariaat Revalier of met de kinesitherapeut.

Indien je nog vragen hebt, aarzel niet om deze aan je arts/cardioloog te stellen. Je kan uiteraard ook steeds terecht op de dienst revalidatie (Revalier).

## 6. Kosten

Ons ziekenhuis heeft een erkenning voor cardiale revalidatie. Bij je opname in het ziekenhuis wordt een aanvraag gedaan bij je mutualiteit voor goedkeuring van de revalidatie.

## 7. Contact

**Secretariaat Revalier**  
**03/491 27 86**

### **Cardioloog-revalidatiearts**

Dr. Marc Lambelin

### **Fysische geneeskunde en revalidatie**

Dr. Catherine Gorris

Dr. Michael Schreurs

### **Cardiologie**

Dr. Joris De Bondt

Dr. Tim De Meyer

Dr. Johan Goovaerts

Dr. Antoon Wildiers

# Notities

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

© 2020 HeiligHartziekenhuis

HeiligHartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier | [www.heilighartlier.be](http://www.heilighartlier.be)  
T: 03/491 23 45 | Afspraken: [mijnzorg.heilighartlier.be](http://mijnzorg.heilighartlier.be) of 03/491 27 20 - 03/491 27 41