

**AZ
Sint-Jan
Brugge**



**AZ
S.J.**

Hartrevalidatie

Nuttige nummers

Secretariaat (hart)revalidatie

- 050 45 29 10
- secretariaat.revalidatie@azsintjan.be

Het secretariaat van de revalidatie bevindt zich op de eerste verdieping, route 170. Hier kan je terecht om jouw afspraken over de revalidatie in te plannen of te wijzigen.

Zodra je start met de hartrevalidatie ontvang je ook een blauwe parkeerkaart. Met deze kaart kan je gratis parkeren. Op het einde van jouw sessie bied je de blauwe kaart aan bij de betalingsautomaat. Daarna bied je jouw wit parkeerticket aan. Deze wordt gevalideerd en je kan gratis met het witte parkeerticket door de slagboom rijden.

We vragen ook om altijd te verwittigen (050 45 29 10) als je een afspraak niet kan nakomen.

Secretariaat cardiologie

- 050 45 26 70
- cardiologie@azsintjan.be

Secretariaat cardiale heelkunde

- 050 45 26 90
- hartheelkunde@azsintjan.be

Hartfalen

- 050 45 20 93 mevr. Boukje Hoekman
- boukje.hoekman@azsintjan.be

Inleiding

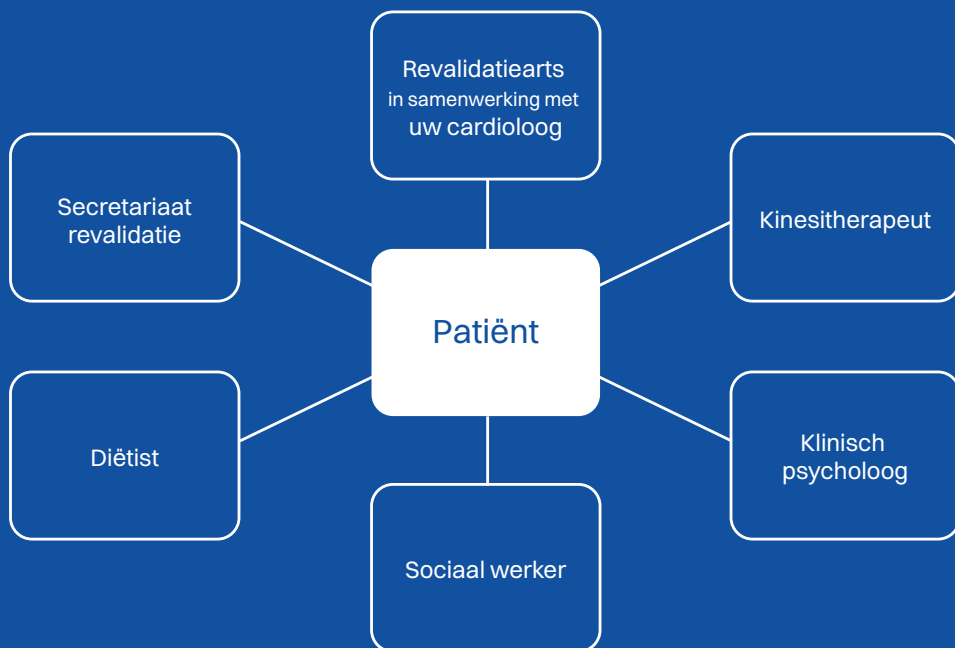
Je werd onlangs opgenomen met een hartaandoening in het AZ Sint-Jan Brugge en onderging hiervoor al dan niet een ingreep.

Hierdoor kom je mogelijk in aanmerking voor het ambulant multidisciplinair cardiaal revalidatieprogramma kaderend binnen de RIZIV-conventie.

Het multidisciplinair hartrevalidatieteam van het AZ Sint-Jan Brugge staat voor je klaar. We helpen je om stap voor stap te herstellen op fysiek, mentaal, sociaal en professioneel vlak. Daarnaast leren we je jouw hartaandoening beter te begrijpen en meer inzicht te krijgen in jouw fysieke mogelijkheden.

We wensen je een vlotte revalidatie!

HET MULTIDISCIPLINAIR TEAM



Voor wie?

De overheid (het RIZIV) voorziet in de (gedeeltelijke) terugbetaling voor hartrevalidatie in een erkend centrum en dit na hospitalisatie voor onderstaande aandoeningen:

- Acuut hartinfarct
- Heelkundige ingreep van de kransslagaders (bypassoperatie)
- Percutane endovasculaire ingreep op de kransslagaders of het hart (zoals het plaatsen van een stent)
- Heelkundige ingreep aan de hartkleppen of een ander onderdeel van het hart
- Heelkundige ingreep omwille van een aangeboren afwijking
- Hart- en/of longtransplantatie
- (Linker)hartfalen

Het AZ Sint-Jan Brugge is een erkend centrum voor hartrevalidatie.

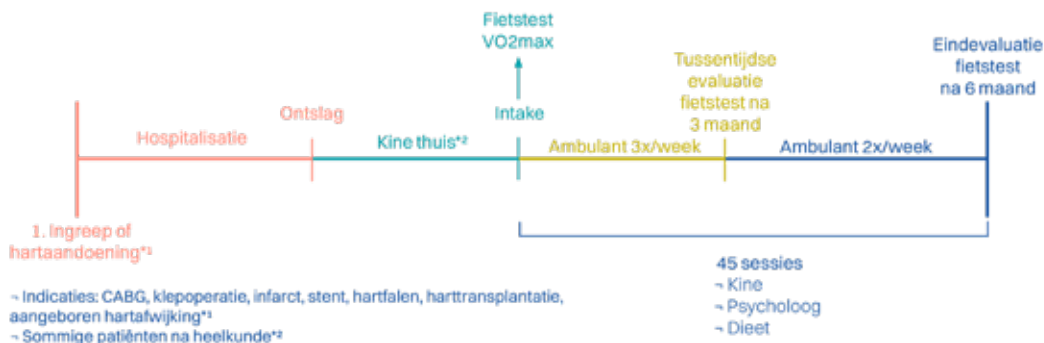
Als jouw opname/ingreep in het AZ Sint-Jan Brugge is doorgegaan, dienen we vanuit het ziekenhuis jouw aanvraag in bij de mutualiteit. Je zal hiervoor gevraagd worden het aanvraagdocument voor cardiale revalidatie te ondertekenen.

Als je na de ingreep in het AZ Sint-Jan Brugge onmiddellijk terugkeert naar het ziekenhuis waar je opgenomen was, zal het verwijzende ziekenhuis instaan voor de aanvraag voor cardiale revalidatie. Jouw huisarts wordt op de hoogte gehouden van het verloop van jouw revalidatie.

Inleidende video:



Verloop van jouw revalidatie



1. Hospitalisatie

Op voorschrift van jouw cardioloog start de hartrevalidatie al tijdens de opname in het ziekenhuis.

Tijdens jouw opname kunnen meerdere zorgverleners bij jou langskomen. De diëtist, de sociaal werker en/of de kinesitherapeut zullen je uitleg geven over de cardiale revalidatie en/of begeleiden tijdens jouw opname.

In de verdere individuele pluridisciplinaire revalidatie tijdens de opname zal:

- ~ de kinesitherapeut samen met jou werken aan jouw fysiek herstel.
- ~ de diëtist bij jou langskomen om jouw huidig voedingspatroon te bespreken. Op basis van jouw voedingsanamnese en medische voorgeschiedenis zal er een persoonlijk advies worden gegeven.
- ~ de sociaal werker jou voorzien van de nodige informatie of assisteren bij het regelen van thuiszorg, zoals maaltijden aan huis, poetshulp, thuisverpleging en hulpmiddelen (ziekenhuisbed, rollator of rolstoel) en/of ondersteuning bieden bij administratieve vragen, zoals tegemoetkomingen, parkeerkaarten en zorgverlof (deze dienstverlening is kosteloos).

2. Ambulante revalidatie

Om de cardiale revalidatie op te starten, neem je contact op met het secretariaat revalidatie. Jouw revalidatie moet afgerond zijn binnen de 6 maanden na jouw ontslag. Als je vragen hebt over de goedkeuringsperiode van de cardiale revalidatie kan je hiervoor terecht bij het secretariaat revalidatie.

Tijdens de ambulante revalidatie kan je gedurende 16 weken hartrevalidatie volgen in het ziekenhuis. Je start de hartrevalidatie telkens in een frequentie van 3 dagen/week (ma-woe-vrij), na 8 weken schakel je over naar een frequentie van 2x/week (di-do).

Er wordt gewerkt met vaste groepen en vaste instapmomenten voor de cardiale revalidatie. Wanneer je kan starten, wordt door het secretariaat revalidatie met jou afgestemd. Je krijgt dan een afsprakenblad waarop alle groepssessies (dieetafdeling, kinesitherapie, klinische psychologie en sociale dienst) vermeld staan.

De hartrevalidatie is een belangrijk deel van jouw behandeling. Het is dan ook van belang het volledige multidisciplinaire traject te doorlopen.

Naast de medische tussenkomst door de cardioloog/chirurg is de cardiale revalidatie onmisbaar in de verdere preventie van hart- en vaataandoeningen. Onderzoek toont aan dat het volgen van cardiale revalidatie heel wat voordelen met zich meebrengt. Jouw lichamelijke fitheid verbetert, je levenskwaliteit neemt toe evenals jouw psychisch welbevinden. Door het volgen van multidisciplinaire cardiale revalidatie doen we aan secundaire preventie, met andere woorden daalt het risico op verdere cardiale problemen.

3. Na de revalidatie

Follow-up bij uw eigen cardioloog & huisarts. Eventueel ook aangevuld met begeleiding kine/coaching/BOV

Consultatie en fietsproef

Voor de start van het ambulante deel van de revalidatie (deel 2 op de tijdlijn, rode kleur), nodigen we je uit voor een INTAKE sessie (A). Deze gaat door op de poli cardiologie (route 635, 6de verdieping) en bestaat uit een inspanningstest met zuurstofmeting om je huidige conditie te meten, een gesprek met de kinesitherapeut en een klinisch medisch onderzoek bij de revalidatiecardioloog. Breng hiervoor alvast sportieve of gemakkelijke kledij mee. Deze testen worden herhaald na 3 maanden om je programma individueel te kunnen bijsturen en na 6 maanden als eindevaluatie. De opvolging na het revalidatietraject gebeurt via uw eigen behandelende cardioloog.

Multidisciplinair revalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma is samengesteld uit:

- Kinesitherapie- groepssessies
gaan de eerste 8 weken door op maandag-, woensdag- en vrijdagvoormiddag, vanaf week 9 op dinsdag- en donderdagvoormiddag.
- Reva-academie groepssessies
 - Dieet op donderdagnamiddag
 - Klinische psychologie op woensdagvoormiddag
 - Sociale dienst op dinsdagnamiddag

Voor de groepssessies (dieet, klinische psychologie en sociale dienst) is jouw partner ook welkom.

De opvolging tijdens de revalidatie gebeurt door de verantwoordelijke arts van de hartrevalidatie. Na 3 maanden en na 6 maanden wordt een nieuwe fietsproef ter evaluatie van jouw conditie ingepland.

Opgelet: het is belangrijk om je telkens vóór elke therapiesessie met jouw e-ID aan te melden aan de kiosken.

Groepssessies kinesitherapie

Om jouw vooropgestelde persoonlijke doelen te bereiken, word je begeleid door de kinesitherapeut tijdens de groepssessies revalidatie. Deze groepssessies bestaan uit fysieke uithoudings-training, intervaltraining en krachttraining. Op basis van de eerder uitgevoerde fietsproef worden jouw individuele trainingszones bepaald. Tijdens de trainingssessies wordt jouw hartslag gemonitord via een horloge en een hartslagmeter.

Er zijn kleedkamers voor vrouwen en mannen. De kleedkamers zijn voorzien van lockers om jouw persoonlijke spullen in op te bergen.

Na jouw revalidatiesessies heb je de mogelijkheid om te douchen. Hiervoor brengt je jouw handdoek en toiletgerief mee.

Groepssessies klinische psychologie

Wanneer je geconfronteerd wordt met een hartaandoening en/of hartoperatie, is dat vaak een ingrijpende gebeurtenis.

Allerlei emoties en onzekerheden kunnen voelbaar zijn, dit is een normale reactie op wat je overkomt. Ze kunnen niettemin een grote impact hebben op jouw dagelijks functioneren. Daarnaast betekent een hartaandoening of hartoperatie voor veel patiënten een signaal dat er iets aan hun levensstijl (stress, roken ...) moet veranderen.

Samen kunnen we de psychosociale noden helpen opvangen en verlichten, ook werken we aan een blijvende verandering in jouw levensstijl.

Groepssessie dieet

Tijdens de groepssessie 'Smaakvol hart: de kracht van voeding voor het hart' geven we praktische tips om gezonde voeding beter te implementeren in jouw dagdagelijks leven.

Individuele begeleiding

Dieetafdeling

Tijdens de ambulante revalidatie gaat de diëtist verder aan de slag met de tijdens de hospitalisatie besproken werkpunten. De diëtist ondersteunt je bij het maken van positieve dieetveranderingen en helpt omgaan met obstakels en uitdagingen om goede voedingskeuzes te maken. Er wordt uitleg gegeven over de rol van voeding om je beter te beschermen tegen hart- en vaatziekten (secundaire preventie).

De diëtist zal een meting uitvoeren om inzicht te verkrijgen over jouw lichaamssamenstelling.

Wanneer je overgewicht hebt, kan er ook begeleiding voorzien worden rond gewichtsverlies.

Sociale dienst

Als je tijdens jouw cardiale revalidatie kampt met problemen van sociale, administratieve en/of financiële aard, kan je gratis beroep doen op de sociaal werker.

Telefoonnummer: 050 45 20 40

Rookstop

Roken is een belangrijke vermijdbare risicofactor bij hart- en vaat-aandoeningen, waardoor rookstop altijd wordt geadviseerd. Voor meer informatie en begeleiding bij dit proces kan je terecht bij Tabakstop.

Op de website www.tabakstop.be vind je meer uitleg en tabakologen in de buurt die er zijn om jou bij te staan.

Seksuologe

De gevolgen van hart- en vaatziekten reiken verder dan alleen fysieke gezondheid. Ze hebben mogelijks ook een significante invloed op het seksueel welzijn. De lichamelijke en emotionele veranderingen die gepaard gaan met hart- en vaatziekten kunnen een invloed hebben op het intieme leven.

Medische behandelingen, onzekerheden en impactvolle ervaringen kunnen het seksueel leven verstoren. Ze leiden soms tot een verminderd seksueel verlangen, fysieke ongemakken, veranderingen in seksuele opwindning, veranderingen in hoe intimiteit beleefd wordt enz.

Een seksuoloog gaat aan de slag rond vragen en bezorgdheden op vlak van intimiteit en seksualiteit. Op een laagdrempelige en toegankelijke manier biedt een seksuoloog ondersteuning. Deze begeleiding is altijd afgestemd op wat nodig en wenselijk is en kan zich vertalen in emotionele ondersteuning, ondersteuning in communicatie, werken rond seksuele dysfuncties.

Een gesprek bij een seksuoloog is mogelijk, je kan hiervoor informatie vragen bij jouw arts of rechtstreeks contact opnemen met de dienst Klinische psychologie.

Wat na de ambulante revalidatie?

Na de ambulante revalidatie kan je samen met jouw kinesitherapeut thuis op een zelfstandige manier verder werken om de opgebouwde conditie thuis verder te onderhouden.

Bijlages



Brochure gezonde voeding - mediteraans



Brochure voeding bij hartfalen - zoutarm



Brochure groepsaanbod emotionele ondersteuning



Brochure Klinische psychologie



Brochure hartfalen



Goede zorg laat niemand achter

Dienst Hartrevalidatie

Verantwoordelijke arts

Dr. Sander Trenson

Revalidatie

Route: 170

050 45 29 10

secretariaat.revalidatie@azsintjan.be

Openingsuren secretariaat:

maandag t.e.m. vrijdag 8.00-17.00 u.

AZ Sint-Jan Brugge A.V.

Campus Sint-Jan, Ruddershove 10, 8000 Brugge, 050 45 21 11

Campus SFX, Spaanse Loskaai 1, 8000 Brugge, 050 47 04 70

info@azsintjan.be - www.azsintjan.be

v.u.: Hans Rigauts, AZ Sint-Jan Brugge AV,
Ruddershove 10, 8000 Brugge - januari 2024

**AZ
Sint-Jan
Brugge**

**AZ
S.J.**