



Jouw hart  
naar de fitness:

**de cardiale  
revalidatie**

Leven met een hartziekte is een ingrijpende gebeurtenis, niet alleen lichamelijk, maar ook op emotioneel en psychologisch vlak. Om de re-integratie in de maatschappij - denk hierbij aan werk of hobby's - zo vlot mogelijk te laten verlopen, zal de cardioloog je hartrevalidatie voorschrijven. Naast de juiste medicatie en een aanpassing van de levensstijl (stoppen met roken, een beperkte inname van alcohol, vetarme voeding,...) bieden we in AZ Rivierenland ook een op maat gemaakt trainingsprogramma aan. Dit alles gaat ervoor zorgen dat je (bewegings)angst afneemt, je levenskwaliteit toeneemt én dat de kans op nieuwe hartproblemen sterk vermindert.

#### **Hartrevalidatie start al tijdens jouw opname in het ziekenhuis!**

Tot in de jaren '60 schreef men hartpatiënten absolute bedrust voor gedurende 6 weken. De daaropvolgende 6 maanden kreeg je nog eens het advies om het kalm aan te doen... Onder tussen weten we dat deze aanpak enkel negatieve gevolgen heeft. Nu starten we tijdens jouw opname in het ziekenhuis al vroegtijdig met mobilisatie-oefeningen, soms zelfs al op intensieve zorgen. De oefeningen worden dagelijks opgedreven, zodat je bij het verlaten van het ziekenhuis al vrij mobiel bent. Als je in aanmerking komt voor cardiale revalidatie, dan word je tijdens je verblijf in het ziekenhuis op vraag van de behandelend cardioloog bezocht door het revalidatieteam. De teamleden zullen je uitgebreid informeren over de werking van de cardiale revalidatie en welke type revalidatie het beste is voor jou. Ook wordt dan gekeken naar een datum om de ambulante revalidatie op te starten na ontslag uit het ziekenhuis.

#### **Uit het ziekenhuis... en nu?**

Na ontslag uit het ziekenhuis start het ambulante luik van het trainingsprogramma: de hartrevalidatie zal ervoor zorgen dat jouw inspanningscapaciteit toeneemt en de risicofactoren voor nieuwe hartaandoeningen sterk dalen. Je leert ook de mogelijkheden en grenzen van je lichaam kennen. Het trainingsprogramma bestaat uit uithoudingstraining (fietsen, lopen, steppen,...), krachttraining voor de onderste en bovenste ledematen en eventueel ademhalingsoefeningen. De trainingen gebeuren in een beperkte groep en onder begeleiding van een kinesitherapeut, speciaal opgeleid in de cardiale revalidatie.

# in het ziekenhuis



In Bornem, waar de revalidatie gebeurt door de kinesisten, gaat de aandacht vooral uit naar het lichamelijk luik. Het psychologische en sociale aspect wordt zeker niet uit het oog verloren: indien nodig kunnen andere zorgverstrekkers zoals een diëtist of een psycholoog worden ingeschakeld. Het hartrevalidatieprogramma duurt gemiddeld 12 weken, met een frequentie van 2 à 3 sessies per week. Eén trainingssessie duurt gemiddeld 60 tot 90 minuten.



Deze sessies worden voor het grootste deel terugbetaald door de mutualiteit. Naargelang je statuut bij de mutualiteit zal het persoonlijk aandeel variëren. Heb je een hospitalisatieverzekering, dan kan deze soms tussenbeide komen. Kijk hiervoor best de polis van jouw verzekering na. Indien andere zorgverstrekkers (diëtist, psycholoog,...) ingezet worden, dienen deze apart betaald te worden.

## Wie komt hiervoor in aanmerking?

-  aangeboren hartaandoeningen
-  stabiele angor (een drukkend pijngevoel in de hartstreek door zuurstoftekort)
-  na een hartinfarct
-  na een bypassoperatie
-  na een klepoperatie
-  na plaatsing van een stent
-  na plaatsing van een pacemaker of defibrillator
-  hartfalen
-  hartritmestoornissen
-  hoge bloeddruk



# in het ziekenhuis



Sinds 1 januari 2019 heeft campus Rumst een RIZIV-erkende cardiale revalidatie waarbij alle patiënten in de revalidatie intensief worden opgevolgd door de revalidatiecardioloog, kinesisten, psychologe, sociaal verpleegkundige en diëtiste. Trainingen verlopen onder continue monitoring en na afname van ergospirometrie (een inspanningstest). Het hartrevalidatieprogramma duurt gemiddeld 3 à 4 maanden met een frequentie van 3 sessies per week. Eén trainingssessie duurt 60 minuten.

De revalidatiecardioloog coördineert de medische begeleiding van de patiënt en adviseert mee de andere teamleden. Waar nodig wordt de medicatie aangepast. Elke patiënt wordt gecontacteerd door de psychologe voor minstens één gesprek. Indien nodig of gewenst wordt verdere begeleiding aangeboden. Bij onze sociaal verpleegkundige kan je terecht voor vragen over administratie, vervoer, ziekteverlof, werkhervatting,... Er staat ook een diëtiste ter beschikking voor gepast voedingsadvies.



Deze sessies worden voor het grootste deel terugbetaald door de mutualiteit. Naargelang je statuut bij de mutualiteit zal het persoonlijk aandeel variëren. Heb je een hospitalisatieverzekering, dan kan deze soms tussenbeide komen. Kijk hiervoor best de polis van jouw verzekering na. In totaal heeft de patiënt goedkeuring voor maximaal 45 sessies, verdeeld over de verschillende disciplines.



**dr. Barbara Cornez**  
Revalidatiecardioloog

Deze tussenkomst van de mutualiteit is volgens de wet enkel van toepassing voor patiënten met volgende aandoeningen én goedgekeurde aanvraag opgesteld tijdens een opname:

-  acuut myocardinfarct (hartinfarct)
-  kransslagaderchirurgie (overbruggingen, bypassen)
-  therapeutische percutane endovasculaire ingreep op het hart en/of de kransslagaders onder controle door medische beeldvorming (stent)
-  heilkundige ingreep omwille van een aangeboren of verworven misvorming van het hart of wegens klepletsel (een hartoperatie)
-  harttransplantatie
-  cardiomyopathie met dysfunctie van de linker hartkamer (hartfalen)

Niet iedereen komt in aanmerking voor erkende cardiale revalidatiesessies. Soms is het intensieve programma ook om praktische of andere redenen niet haalbaar: dan kan je op campus Rumst terecht bij de kinesist en fysisch arts, net zoals op campus Bornem.

## En daarna?

Het hartrevalidatieprogramma zorgt voor een verhoogde inspanningscapaciteit en maakt je minder angstig voor inspanningen. Ook het contact met lotgenoten wordt meestal als prettig en ondersteunend ervaren. Om deze gunstige fysieke, psychische én sociale effecten te behouden, raden we aan om niet te stoppen met trainen. Secundaire preventie, onder de vorm van bewegen, blijft levenslang belangrijk. Vandaar dat we onze hartpatiënten stimuleren om wekelijks 1 à 2 x per week te blijven oefenen.



Op campus Rumst is er binnen het ziekenhuis een mogelijkheid om nadien verder te trainen onder begeleiding van de kinesist na afspraak bij de fysisch arts/revalidatiearts.



Wens je verder opgevolgd te worden door de psycholoog of diëtist na de revalidatie, dan kan dit volgens de reguliere tussenkomstregels van de mutualiteit.



In Bornem bieden we in het ziekenhuis een vervolgprogramma aan, maar ook daarbuiten zijn er een aantal initiatieven. Het is de cardioloog die beslist welke revalidatie je het best volgt.

**In het ziekenhuis:** aan patiënten met ernstige hartaandoeningen raden we aan om verder te trainen in het ziekenhuis: dit is immers een veilige omgeving tijdens jouw inspanningen. Nadat je een afspraak gemaakt hebt bij de fysisch arts/revalidatiearts, heb je de mogelijkheid om 48 keer per jaar te trainen in het ziekenhuis. Dit komt neer op 1 keer per week.

### VZW Hartvriendenkring Klein-Brabant (HVKB):

De Hartvriendenkring is een vereniging vóór en dóór hart- en diabetespatiënten, telt meer dan 350 leden en bestaat intussen 30 jaar. HVKB wil patiënten stimuleren om te blijven bewegen: zo organiseert de Hartvriendenkring elke dinsdagavond een conditietraining en kan je wekelijks mee volleyballen en badmintonnen. Maandelijks wordt er ook gewandeld en/of gefietst.

Elk lid van de Hartvriendenkring ontvangt elk kwartaal een tijdschrift waarin alle activiteiten en alle nuttige informatie aangekondigd worden. Meer informatie vind je op de website [www.hartvriendenkring.be](http://www.hartvriendenkring.be) of via [info@hartvriendenkring.be](mailto:info@hartvriendenkring.be).



Het jaarlijks lidgeld van de Hartvriendenkring bedraagt 15 euro (inclusief sportverzekering). De Hartvriendenkring is een erkende sportclub: dit wil zeggen dat de mutualiteit het jaarlijks lidgeld (bijna) volledig terugbetaalt. Het volleyballen, badmintonnen, fietsen en wandelen is voor alle leden gratis.

### Cardiab Cycling Team (CCT, subgroep van HVKB):

De missie van het Cardiab Cycling Team is om hart- en diabetespatiënten aan te zetten tot bewegen en specifiek te begeleiden in de wielersport. CCT organiseert vanaf maart tot en met oktober elke zaterdag een rit met de racefiets. Vanaf midden april kan er gekozen worden tussen 2 ritten: één kortere rit (tussen 60 en 80 km) aan een iets lager tempo (22km/u) en één langere rit (tussen 70 en 100 km) aan een iets hoger tempo (25 km/u). Tijdens de wintermaanden wordt er op zaterdagmiddag een mountainbiketocht georganiseerd en kan je op vrijdagavond deelnemen aan spinningssessies. Jaarlijks wordt er ook een Moezelweekend gepland in de maand mei en in de eerste week van september trekt het Cardiab Cycling Team voor een week naar het buitenland (meestal Frankrijk) om enkele cols te bedwingen. Alle hart- en diabetespatiënten die lid zijn van de Hartvriendenkring en hun partners mogen deelnemen aan de ritten van het Cardiab Cycling Team. Meer informatie vind je op de website [www.cardiabcyclingteam.be](http://www.cardiabcyclingteam.be) of via [info@cardiabcyclingteam.be](mailto:info@cardiabcyclingteam.be).



Elk lid van de Hartvriendenkring is automatisch lid van het Cardiab Cycling Team. Voor de ritten met de racefiets en mountainbike wordt er geen bijdrage gevraagd. De kostprijs van de spinningssessies bedraagt 5 euro per les.