

## Praktische informatie

### Start

-De evaluatie voorafgaand aan het starten van het revalidatieprogramma gebeurt bij de cardioloog-revalidatiearts. Hier gebeurt ook de uitgebreide inspanningstest. U krijgt hiervoor een afspraak bij ontslag.

### Trainingen

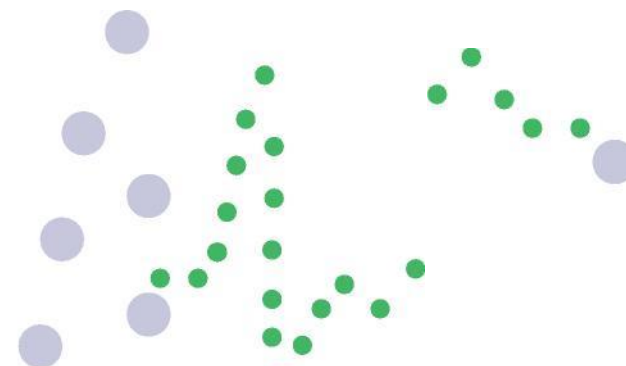
- Het trainingsprogramma gaat door in :  
Cardiale revalidatie ZMK  
Diestersteenweg 425  
3680 Maaseik
- Een oefensessie duurt ± 1,5 uur
- Benodigdheden: gemakkelijke, sportieve kledij en schoeisel. Handdoeken zijn beschikbaar in de revalidatie-zaal.

### De revalidatiesessies

Maandag 9.00u – 10.30u en 10.30u – 12.00u  
Woensdag 9.00u – 10.30u en 10.30u – 12.00u  
Vrijdag 9.00u – 10.30u en 10.30u – 12.00u

### Contact

089 50 56 20 (secretariaat Cardiologie)  
089 50 55 81 (oefenzaal)



# Cardiale Revalidatie

Auteur: Team cardiale revalidatie  
Versie april 2018

ZMKBR0127



Ziekenhuis Maas en Kempen vzw • Diestersteenweg 425 •

3680 Maaseik •

tel. 089 50 50 50 • [info@zmk.be](mailto:info@zmk.be)

ziekenhuis maas en kempen

## Welkom

U wordt behandeld voor een hartziekte. Mogelijk onderging u een heelkundige ingreep, werd een stent geplaatst, of werd recent uw medicatie aangepast. Wij zijn ervan overtuigd dat het cardiaal revalidatieprogramma de kans op een nieuw hartprobleem of verergering van de ziekte vermindert. Na het volgen van het trainingsprogramma voelen patiënten zich globaal ook beter en fitter.

Na de hospitalisatie kan u meestal op korte termijn starten met de ambulante training. Het basisprogramma bevat 3x per week training gedurende 3 maanden, aangepast aan uw noden en mogelijkheden.

Het Cardiaal Revalidatiecentrum van ZMK is een door de overheid erkend centrum. De kosten van het revalidatieprogramma worden grotendeels gedragen door de mutualiteit/ziekteverzekering. U betaalt enkel het remgeld.

## Het revalidatie-team

### Arts

Voorafgaand aan het starten van het revalidatieprogramma komt u op consultatie bij de cardioloog-revalidatiearts. Op basis van uw dossier, en na een uitgebreide inspanningstest, wordt een individueel revalidatieprogramma voorgesteld. Ook tijdens het trainingsprogramma kan u terecht voor vragen in verband met uw gezondheidstoestand. Er is ook steeds overleg met uw behandelend hartspecialist.

### Kinesitherapeut

Ervaren kinesitherapeuten zullen u begeleiden tijdens de training. Regelmatig zullen zij uw oefeningen aanpassen om zo uw conditie te verbeteren en uw algemene gezondheid te bevorderen.

### Psycholoog

Een hartziekte heeft invloed op uw psychologisch welbevinden. Mogelijk ervaart u angst of onzekerheid, voelt u zich bedrukt, of kan u moeilijk met uw omgeving praten over uw ziekte. Tijdens het revalidatieprogramma wordt ondersteuning voorzien via onze psycholoog.

### Diëtist

Aangepaste voeding en eventueel vermagering is belangrijk om uw hart- en bloedvatsysteem te beschermen voor de toekomst. Aangepast dieet is goed voor uw algemene gezondheid en u voelt zich hierdoor ook beter.

### Ergotherapeut

Een opname en medische behandeling heeft zeker invloed op uw omgeving, werk en gezinssituatie. Om opnieuw zo zelfstandig mogelijk te kunnen handelen, worden er praktische tips gegeven en ingeoeft om zo energiebesparend te leren werken. Onze medewerkers zullen u helpen en begeleiden waar nodig.

