

Cardiale revalidatie

Fysieke trainingen voor patiënten die werden opgenomen voor hartproblemen en o.a. een stentimplantatie ondergingen, een hart infarct doormaakten, leden aan hartfalen of een hartoperatie kregen.

Verloop

- Tijdens eerste raadpleging worden enkele testen doorlopen om uw conditie te bepalen.
 - Lichamelijk onderzoek
 - Inspanningstest
 - Elektrocardiogram (ECG)
- De resultaten worden meteen besproken.
- Cardiale risicofactoren worden voor u in kaart gebracht (anamnese) en opgevolgd.
- Vervolgens volgt u in groep en onder professionele begeleiding fysieke trainingen.

Begeleiding

Cardiale revalidatie wordt multidisciplinair opgevolgd.

- Begeleiding tijdens fysieke trainingen.
- Diëtiste geeft advies over uw voeding.
- Psychologe helpt omgaan met angst en stress en helpt u stoppen met roken.
- Sociaal assistente geeft uitleg en ondersteuning rond thema's zoals rijden met de auto en werkhervatting.

Waarom blijven bewegen?

Onderzoek heeft aangetoond dat patiënten die een gestructureerd revalidatieprogramma volgen en hun conditie daarna blijven onderhouden, minder risico lopen op cardiovasculaire problemen en over een betere fysieke conditie en levenskwaliteit beschikken..

Het is dus belangrijk om uw conditie te blijven onderhouden.

Je kunt dit alleen doen of via een privé kinesist.

Het beste is om een revalidatie programma te volgen via de dienst hartrevalidatie omdat er in groep revalideren meer motiverend en effectiever blijkt dan alleen.

Na een 3-tal maanden is er mogelijkheid om je onderhoudsrevalidatie verder te zetten door in groep te blijven bewegen en sporten via de vzw Hartvriendenkring Klein-Brabant.

Het is ook mogelijk om specifiek te kiezen voor te blijven bewegen onder vorm van fietsrevalidatie.

Hierbij kun je je aansluiten voor wekelijks begeleide groepstrainingen via het Cardiab Cycling Team, de enige wielervedploeg in België welke enkel gericht is op de groep hart-, vaat- of diabetespatiënten.