

## Praktisch

### Waar?

Revalidatiecentrum Sint-Trudo Ziekenhuis,

 volgen.

### Wanneer?

Maandag-woensdag-vrijdag (eerste 10 weken)

Dinsdag-donderdag (laatste 9 weken)

De trainingen worden in de voormiddag gegeven.

### Parkeren

U kunt gratis parkeren.

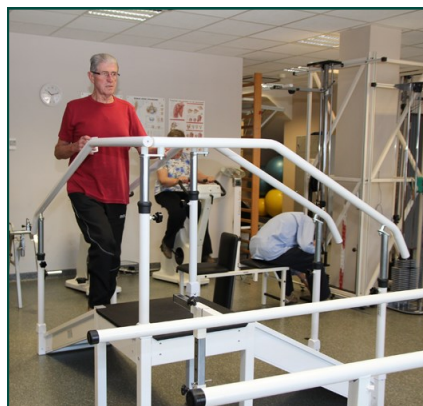
### Kosten

Het remgeld per sessie varieert van 3,50 euro tot 7,50 euro.

## Nuttige telefoonnummers

Secretariaat

011 69 93 67



Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10  
info@stzh.be • www.sint-trudo.be

# Cardiale en respiratoire revalidatie



## Voor wie?

Patiënten met een hartaandoening (infarct, overbrugging, stent ...) of een longaandoening (COPD, emfyseem ...) kunnen door respectievelijk de cardioloog, pneumoloog of revalidatiearts doorverwezen worden voor verdere revalidatie.

## Wat houdt de revalidatie in?

Het revalidatieprogramma omvat een **fysiek trainingsprogramma** (aangepast aan uw individuele mogelijkheden en beperkingen) bij de kinesitherapeut. U krijgt een persoonlijke begeleiding in groepsverband. Mogelijks wordt dit aangevuld met **adviezen en tips voor thuis** door de ergotherapeut. We beschikken over een moderne infrastructuur met verschillende therapeutische mogelijkheden: fietsen, loopband, trappen, crosstrainer, trekapparaat, zitfiets ...



## Metten is weten!

Voor de hartpatiënten wordt er vooraf een fietsproef afgenomen door de cardioloog om de maximale hartfrequentie te bepalen.

Voor de longpatiënten worden er eerst testen afgenomen door de kinesitherapeut betreffende spierkracht en uithoudingsvermogen.

Tijdens de revalidatie wordt bij de cardiale patiënten de bloeddruk en de hartfrequentie regelmatig gecontroleerd.

Bij respiratoire revalidatie wordt de zuurstofsaturatie gemeten.

Op basis van deze gegevens kan de evolutie beoordeeld worden.



## Doelstelling

De doelstelling van hart- en longrevalidatie is voornamelijk om het uithoudingsvermogen en de conditie te verbeteren. Ook worden door specifieke training de risicofactoren op herval of andere medische problemen verminderd. Zo heeft sporten ook een gunstige invloed op cholesterol, bloeddruk, stress, diabetes, overgewicht ...

## Algemeen

Indien nodig kan er, in samenspraak met arts, therapeut en patiënt, een beroep gedaan worden op de psychologe of diëtiste.

De revalidatie gebeurt in een veilige omgeving, steeds begeleid door een kinesitherapeut.

**Wij trachten u een 'HART' onder de riem te steken zodat u terug op 'ADEM' kan komen.**