Cardiale revalidatie

Een belangrijk onderdeel van het herstelproces na een hartziekte. Je krijgt na een behandeling of operatie een persoonlijk revalidatieschema.

REVALIDEREN

Wat houdt cardiale revalidatie in?

Revalidatie vormt een belangrijk onderdeel van het herstelproces na een hartziekte, interventie of operatie aan je hart.

Werd je opgenomen in het ziekenhuis door een hartprobleem?
Dan heb je de gewoonte om nadien, net als vroeger, je hart te sparen en inspanningen te vermijden. Toch is dat net niet de bedoeling. Studies tonen aan dat dat zorgt voor een trager en onvolledig herstel, voor een langere arbeidsongeschiktheid en voor minder levenskwaliteit.

Om die negatieve gevolgen te vermijden, volg je dus best een revalidatieprogramma. Ons hartcentrum biedt dat aan in **ZAS Middelheim** en **ZAS Palfijn**.

Hoe verloopt cardiale revalidatie?

Nog tijdens de opname in het ziekenhuis komt iemand van het cardiale revalidatieteam bij je langs. Je krijgt dan meer informatie over je toekomstige revalidatie en we brengen de administratie alvast in orde.

Kom je in aanmerking voor het revalidatieprogramma? Dan zorgt je ziekenfonds voor een ruime tussenkomst in de kosten van deze nazorg. Je betaalt enkel het remgeld. Concreet betekent dat dat je per revalidatiesessie slechts 4,50 euro betaalt.

Voor je met je revalidatieprogramma start, moet je een fietsproef doen. Op basis van die resultaten kan het revalidatieteam, in overleg met de cardioloog, de training afstemmen op je specifieke noden. We herhalen deze fietsproef nog eens tijdens en op het einde van je revalidatie. Zo kunnen we, indien nodig, je training steeds op een veilige en verantwoorde manier aanpassen.

Het revalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma omvat

- 2 tot 3 trainingssessies per week, onder leiding van een **kinesitherapeut** ;
- in totaal 45 sessies van telkens 60 minuten - het programma eindigt ten laatste 6 maanden na de hospitalisatie;
- enkele **multidisciplinaire** momenten waarin je - individueel of in groep - advies krijgt van onze **diëtist**, **klinisch psycholoog** en s**sociaal verpleegkundige** / **maatschappelijk werker** .

Tijdens het revalidatieprogramma

- volg je een individueel aangepaste fysieke training om weer veilig te starten met sporten. De kinesisten begeleiden je tijdens elke revalidatiesessie;
- krijg je persoonlijk voedingsadvies en begeleiding bij de toepassing ervan;
- kan je op aanvraag in begeleiding gaan bij onze klinisch psycholoog: samen met jou wordt bekeken waar je het moeilijk mee hebt en wat je nodig hebt om daar verder mee aan de slag te gaan;
- volg je op aanvraag rookstopbegeleiding;
- kan je terecht bij een sociaal verpleegkundige/ maatschappelijk werker voor vragen omtrent administratie, vervoer, ziekte-attesten, ...;
- word je opgevolgd door onze revalidatiecardiologen.

Contact en praktische informatie

Waar volg je de revalidatie?
Binnen ons hartcentrum kan je het hartrevalidatieprogramma volgen in ZAS Middelheim en in ZAS Jan Palfijn.

Contact

- Cardiale revalidatie ZAS Middelheim: 03 280 41 40
- Cardiale revalidatie ZAS Palfijn: 03 800 60 31

Afhankelijk van je woonplaats en voorkeur bekijken we samen wat de beste optie is.

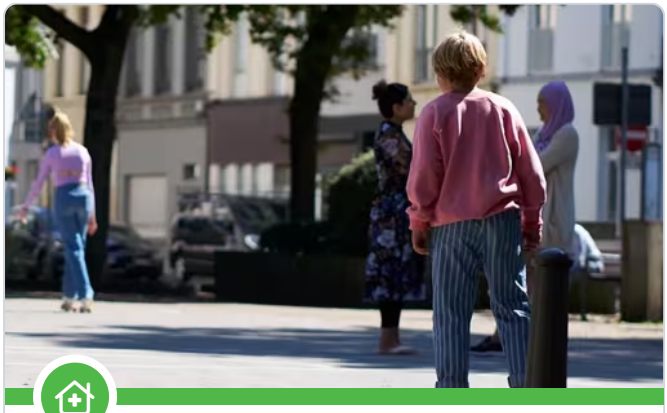
Patiënt aan het woord

> De cardiale revalidatie maakte mij weer de oude
>
> **– Chris**
>
> Chris (76) kreeg een stent en volgde daarna een revalidatieprogramma om haar conditie weer op peil te krijgen.
>
> Lees het verhaal van Chris →

Laatst bijgewerkt op 13/08/2026

Diensten

1 - 1 van 1



Dienst

Hartcentrum

cardiologie
cardiochirurgie
cardiale heelkunde
hartziekte
hartoperatie
hartchirurgie
vaatziekte

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus | ZAS Cadix | ZAS Hoge Beuken | ZAS Middelheim | ZAS Palfijn | ZAS Polikliniek Hof ter Schelde | ZAS Sint-Jozef | ZAS Vincentius

Contacteer | Over deze dienst

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: zas.be/ombudsdienst

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: https://www.zas.be/behandelingen/cardiale-revalidatie