



AZ JAN PALFIJN  
GENT

# (PAL) FIJN HART PROGRAMMA

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

## (PAL) FIJN HART-PROGRAMMA

Bij de behandeling en revalidatie van hartaandoeningen is een multidisciplinaire aanpak essentieel. Het team helpt patiënten op weg naar een gezonde levensstijl met voldoende beweging en een evenwichtige voeding. Ook de psychologische impact van hartaandoeningen mag niet uit het oog verloren worden.

Het revalidatieprogramma van AZ Jan Palfijn Gent bestaat enerzijds uit inspanningstherapie onder begeleiding van een kinesitherapeut en anderzijds uit een aantal sessies onder leiding van een diëtist en een psycholoog waar wordt gewerkt rond voedingsadvies en het leren omgaan met stress en angst.

## INSPANNINGSTHERAPIE

De inspanningstherapie bestaat uit een reeks **groepsessies** met **fysieke oefeningen**. De oefeningen van deze gezamenlijke therapie worden wel telkens aangepast aan uw persoonlijk niveau en bijgestuurd indien nodig.

De **doelstellingen** van deze inspanningstherapie zijn:

- ▶ conditie opbouwen
- ▶ effecten van de hartaandoening op het lichaam beperken
- ▶ risico op een nieuw cardiaal probleem verkleinen
- ▶ symptomen van de cardiale aandoening onder controle houden

### Praktisch?

Inspanningstherapie vindt plaats op maandag, woensdag en vrijdag, telkens tussen 12.30 en 17 uur

## DIEET

De **rol van voeding** wordt in een reeks groepsessies besproken. Een te hoge cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes (suikerziekte)... het zijn allemaal risicofactoren voor hartaandoeningen waar voeding een invloed op heeft. We bespreken deze zaken en gaan dieper in op de betekenis van onder meer 'zoutarm', 'vetvrij' en 'vochtinname'. Door middel van praktische oefeningen helpen we u om deze informatie toe te passen in het dagelijkse leven.

### Praktisch?

Dieetsessies vinden tweewekelijks plaats op maandag, van 17.30 tot 18.30 uur. Individuele consultaties zijn enkel mogelijk na afspraak, op vrijdag tussen 12.00 en 16.00 uur

## PSYCHOLOOG

De psycholoog kan een belangrijke ondersteuning bieden bij het **aanvaardingsproces** van een cardiale aandoening en meer specifiek de impact ervan op uw dagdagelijkse functioneren. De psycholoog kan hulp bieden bij de angsten, onzekerheden en ongemakken die u mogelijk ervaart. Daarnaast zorgt de psycholoog voor technieken om **om te gaan met stress** en vind je er steun bij de **uitbouw van een gezonde levensstijl**.

De psycholoog kan ook beperkte individuele ondersteuning bieden of zorgen voor een gerichte doorverwijzing als daar nood aan is.

### Praktisch?

De sessies bij de psycholoog zijn tweemaandelijks voorzien op maandag van 16.30 tot 17.30 uur.

## ROOKSTOP

De erkende tabakoloog kan u begeleiden in uw poging om te stoppen met roken. In een eerste gesprek zal de tabakoloog beoordelen hoe verslaafd u lichamelijk, psychologisch en gedragsmatig bent. Daarna zal hij de verschillende manieren om van uw verslaving af te raken, op een rijtje zetten.

In de volgende gesprekken werkt de tabakoloog samen met u een persoonlijke strategie uit om te ontwennen. Tijdens dit ontwenningstraject werkt de tabakoloog met u aan uw motivatie. Hij luistert, steunt en motiveert u met respect voor het tempo dat u wil volgen.

Deze begeleiding duurt meestal een paar maanden.

### Praktisch?

Voor meer info verwijzen we u graag door naar de website [rookstop.vrgt.be](http://rookstop.vrgt.be)

## MULTIDISCIPLINAIRE BENADERING

Verschillende wetenschappelijk onderbouwde studies hebben aangetoond dat een multidisciplinaire aanpak een **verhoging van de levenskwaliteit** betekent.

Het “(Pal)fijn hart-programma” kan een positieve bijdrage leveren voor:

- ▶ hogere drempel voor retrosternale pijn (angina pectoris) bij fysieke activiteit
- ▶ verbeterde cholesterolwaarden in het bloed
- ▶ lagere bloeddruk
- ▶ betere bloedsuikerspiegel
- ▶ minder angst en depressies
- ▶ beter in staat om dagelijkse activiteiten uit te voeren
- ▶ verhoogd zelfvertrouwen en een subjectief goed gevoel
- ▶ hogere graad van hernemen van beroeps- en vrijetijdsactiviteiten
- ▶ minder arts- en ziekenhuisbezoeken
- ▶ minder afhankelijkheid van medicatie

## MEER INLICHTINGEN

### Dienst Patiëntenbegeleiding

T +32(0)9 224 88 70 - [psychologen@janpalfijngent.be](mailto:psychologen@janpalfijngent.be)

### Dienst Dieet

T +32(0)9 224 87 56 - [dienst.dieet@janpalfijngent.be](mailto:dienst.dieet@janpalfijngent.be)

### Dienst Fysische revalidatie – Kinesitherapie

T +32(0)9 224 87 78 - [kinesitherapie@janpalfijngent.be](mailto:kinesitherapie@janpalfijngent.be)

### Dienst Polikliniek Cardiologie

T +32(0)9 224 87 82



**AZ JAN PALFIJN  
GENT**