

Deze kaart is persoonlijk en zal u helpen om zo gezond mogelijk te zijn.

Noteer hierop, samen met uw arts, de factoren die uw risico op een hartaandoening verhogen en volg ze op.

Laat deze kaart zien aan uw huisarts, uw cardioloog en uw revalidatie-arts.

Naam

Cardiale preventie en revalidatie UZ Leuven

informatie voor patiënten

Behandelbare risicofactoren en de streefwaarden

Roken	< 6 ppm
Hoge bloeddruk	≤ 130/80 mmHg
Hoge cholesterol	LDL cholesterol ≤ 70 à 80 mg/dL
Zwaarlijvigheid	body mass index (BMI) ≤ 25 kg/m ² Mijn streefgewicht = (lengte in meter) ² * 25 = ...
Slechte fysieke conditie	≥ 85% van de gemiddelde conditie van mannen/vrouwen van uw leeftijd
Depressie, angst, stress	DASS-score: D < 10, A < 8, S < 15

Als u in aanmerking komt voor cardiale revalidatie wordt u in principe gecontacteerd door iemand van het team. Voor bijkomende inlichtingen of een afspraak kunt u terecht op het secretariaat cardiale revalidatie, tel. 016 34 87 07.

Hospitalisatie

datum ontslag: . . / . . / . .

Mijn CO-meting = ppm

Ik ben

zwaar roker (> 20 ppm)

licht tot matig roker
(7-19 ppm)

niet- tot licht roker
(<6 ppm)

Mijn bloeddruk = mmHg

Ik bereik de streefwaarde

niet

bijna

wel

Mijn LDL-cholesterol = mg/dL

Ik bereik de streefwaarde

niet

bijna

wel

Mijn body mass index = kg/m²

Ik heb

zwaarlijvigheid (30-39)

overgewicht (25-29)

een goed gewicht (18-25)

Mijn fitheid = % van het gemiddelde van een man/
vrouw van mijn leeftijd.

Dit is

matig verminderd (60-41)
 ernstig verminderd (40-31)

licht verminderd (85-61)

normaal (> 85)

Mijn score op depressie =

Mijn score op angst =

Mijn score op stress =

Ik voel me

slecht (> 20)

redelijk angstig (> 15)

redelijk gestresseerd (> 25)

minder goed (10-20)

een beetje angstig (8-14)

licht gestresseerd (16-25)

goed (< 10)

niet angstig (< 8)

ontspannen (< 15)

.....
.....
.....

Start cardiale revalidatie

datum 1e CRV-raadpleging: .. / .. / ..

Mijn CO-meting = ppm

Ik ben

zwaar roker (> 20 ppm)

licht tot matig roker
(7-19 ppm)

niet- tot licht roker
(<6 ppm)

Mijn bloeddruk = mmHg

Ik bereik de streefwaarde

niet

bijna

wel

Mijn LDL-cholesterol = mg/dL

Ik bereik de streefwaarde

niet

bijna

wel

Mijn body mass index = kg/m²

Ik heb

zwaarlijvigheid (30-39)

overgewicht (25-29)

een goed gewicht (18-25)

Mijn fitheid = % van het gemiddelde van een man/
vrouw van mijn leeftijd.

Dit is

matig verminderd (60-41)

licht verminderd (85-61)

normaal (> 85)

ernstig verminderd (40-31)

Mijn score op depressie =

Mijn score op angst =

Mijn score op stress =

Ik voel me

slecht (> 20)

minder goed (10-20)

goed (< 10)

redelijk angstig (> 15)

een beetje angstig (8-14)

niet angstig (< 8)

redelijk gestresseerd (> 25)

licht gestresseerd (16-25)

ontspannen (< 15)

.....
.....
.....

Evaluatie na 2 à 3 maanden cardiale revalidatie

datum 2e CRV-raadpleging: .. / .. / ..

Mijn CO-meting = ppm

Ik ben
 zwaar roker (> 20 ppm) licht tot matig roker (7-19 ppm) niet- tot licht roker (<6 ppm)

Mijn bloeddruk = mmHg

Ik bereik de streefwaarde
 niet bijna wel

Mijn LDL-cholesterol = mg/dL

Ik bereik de streefwaarde
 niet bijna wel

Mijn body mass index = kg/m²

Ik heb
 zwaarlijvigheid (30-39) overgewicht (25-29) een goed gewicht (18-25)

Mijn fitheid = % van het gemiddelde van een man/
vrouw van mijn leeftijd.

Dit is
 matig verminderd (60-41) licht verminderd (85-61) normaal (> 85)
 ernstig verminderd (40-31)

Mijn score op depressie =
Mijn score op angst =
Mijn score op stress =

Ik voel me
 slecht (> 20) minder goed (10-20) goed (< 10)
 redelijk angstig (> 15) een beetje angstig (8-14) niet angstig (< 8)
 redelijk gestresseerd (> 25) licht gestresseerd (16-25) ontspannen (< 15)

.....
.....
.....

Evaluatie na 4 à 6 maanden cardiale revalidatie

datum 3e CRV-raadpleging : . . / . . / . .

Mijn CO-meting = ppm

Ik ben <input type="checkbox"/> zwaar roker (> 20 ppm)	<input type="checkbox"/> licht tot matig roker (7-19 ppm)	<input type="checkbox"/> niet- tot licht roker (<6 ppm)
---	---	---

Mijn bloeddruk = mmHg

Ik bereik de streefwaarde <input type="checkbox"/> niet	<input type="checkbox"/> bijna	<input type="checkbox"/> wel
--	--------------------------------	------------------------------

Mijn LDL-cholesterol = mg/dL

Ik bereik de streefwaarde <input type="checkbox"/> niet	<input type="checkbox"/> bijna	<input type="checkbox"/> wel
--	--------------------------------	------------------------------

Mijn body mass index = kg/m²

Ik heb <input type="checkbox"/> zwaarlijvigheid (30-39)	<input type="checkbox"/> overgewicht (25-29)	<input type="checkbox"/> een goed gewicht (18-25)
--	--	---

Mijn fitheid = % van het gemiddelde van een man/
vrouw van mijn leeftijd.

Dit is <input type="checkbox"/> matig verminderd (60-41) <input type="checkbox"/> ernstig verminderd (40-31)	<input type="checkbox"/> licht verminderd (85-61)	<input type="checkbox"/> normaal (> 85)
--	---	---

Mijn score op depressie =
Mijn score op angst =
Mijn score op stress =

Ik voel me <input type="checkbox"/> slecht (> 20) <input type="checkbox"/> redelijk angstig (> 15) <input type="checkbox"/> redelijk gestresseerd (> 25)	<input type="checkbox"/> minder goed (10-20) <input type="checkbox"/> een beetje angstig (8-14) <input type="checkbox"/> licht gestresseerd (16-25)	<input type="checkbox"/> goed (< 10) <input type="checkbox"/> niet angstig (< 8) <input type="checkbox"/> ontspannen (< 15)
---	---	---

.....
.....
.....

IK BEN OPGENOMEN OMWILLE VAN

RIJGESCHIKTHEID

- Ik ben rijgeschikt en heb een schriftelijk attest ontvangen van mijn arts.
- Ik ben voorlopig om medische redenen nog niet rijgeschikt.
- Voorziene datum van rijgeschiktheid:

WERK

- Ik ben nog werkonbekwaam/in ziekteverlof.
- Voorziene datum van werkhervatting:
- Niet van toepassing (gepensioneerd, invalide).

GROEPSESSIES

Ik volgde de volgende informatiesessies:

- cardiale revalidatie en beweging
- mijn hartziekte en mijn medicatie
- gezonde voeding
- hartlijden: hoe pakt u het aan?
- hartlijden, relaties, werk en vrije tijd
- stress en spanningen

Mijn behandelend cardioloog is

.....

Ik heb een afspraak op

X

X

X

X

© december 2013 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het cardiale revalidatieteam van de dienst hart- en vaatziekten in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700343.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

