

## **Welke Hartaandoeningen zijn er?**

Hartaandoeningen zijn in te delen in de volgende groepen:

- Ziekte van de kransslagaders.
- Aangeboren en verworven hartziekten.
- Ziekte van de hartspier.
- Stoorissen in het ritme van het hart.
- Ziekte van het hartzakje.

Deze aandoeningen kunnen leiden tot verschijnselen als pijn op de borst door zuurstofgebrek van de hartspier, hartinfarct of hartfalen.

## **Waarom is bewegen belangrijk voor mensen met hartziekte?**

De taak van het hart is om bloed door het lichaam te pompen. Het bloed bevat zuurstof en voedingsstoffen die als brandstof dienen voor alle spieren en organen in het lichaam. Wanneer er een zuurstoftekort ontstaat, ontstaan er hart- en vaatziekten. Het is dus belangrijk om uw hart en bloedvaten gezond te houden. Bewegen is daarbij de eerste stap. Het heeft een gunstige invloed op het beloop van een aantal chronische aandoeningen en daarmee de kwaliteit van het leven. Speciaal voor mensen die in het verleden een hartinfarct, een bypassoperatie, dotteringreep of een hartklepoperatie

hebben gehad, is het beweegprogramma **Hartrevalidatie fase III** ontwikkeld.

Dit kan tevens bijdragen tot een vermindering van de medische consumptie.

## **Wat is het doel van de beweegprogramma's?**

De belangrijkste doelstellingen van dit programma is veranderen van bewegingsgedrag, verminderen van angst voor inspanning, stimuleren van een actievere lichamelijke levensstijl en verminderen van risico op ziekten en sterfte. Naast het veranderen van het beweeggedrag is het aanpassen van de (ongezonde) levensstijl zoals gezonder gaan eten, stoppen met roken en matig drankgebruik even zo belangrijk. Na het voltooiën van dit programma moet de lichamelijke activiteit wel gecontinueerd worden.

## **Waarom begeleiden door een fysiotherapeut?**

De fysiotherapeut onderscheidt zich doordat hij/zij gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met een verminderde belastbaarheid van het bewegingsapparaat van chronisch zieken en ouderen. De programma's zijn gericht op het structureel veranderen van het beweeggedrag van mensen.

## **Hoe ziet het programma eruit?**

Eerst vindt er een intake plaats. In dit gesprek wordt bekeken of er belemmerende factoren zijn voor deelname aan het fysieke testen. Hierna wordt er een beweegervaringstest, conditietest, krachttest en een gezondheidstest afgenomen. Als er geen belemmeringen worden gevonden kunt u instromen in het beweegprogramma. Het beweegprogramma duurt drie maanden, waarbij u twee keer per week een uur traint in een kleine groep van maximaal vijf personen. Ook vindt er regelmatig informatieoverdracht plaats over hartrevalidatie en bewegen. Aan het eind van het programma vindt er een eindtest plaats om de vorderingen te bekijken.

## **Hoe kan ik mij aanmelden?**

Om deel te kunnen nemen kunt u verwezen worden door huisarts/specialist, maar u kunt ook rechtstreeks naar uw fysiotherapeut gaan.

### **Hoe wordt dit programma vergoed?**

Het programma wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

### **Hoe verder na afronding van het beweegprogramma?**

Na beëindigen van het beweegprogramma, is het belangrijk dat u de behaalde bewegingswinst vasthoudt en eventueel uitbreidt. Daar bieden wij u met Fysiofit de gelegenheid voor. Hierbij kunt u in groepsverband, onder begeleiding van de fysiotherapeut trainen.



**Fysiodé**  
**Postbus 533**  
**7400 AM Deventer**

Locatie  
De Hoge Hond  
Schurenstraat 8a  
7413 RA Deventer  
Tel. (0570) 633964

Locatie  
Zandweerd  
C. de Crayerstraat 1  
7412 SG Deventer  
Tel. (0570) 611092

[Info@fysiodé.nl](mailto:Info@fysiodé.nl)

Voor de meest actuele zaken, veranderingen en uitgebreide informatie verwijzen wij u naar onze website [www.fysiodé.nl](http://www.fysiodé.nl)

# **HART REVALIDATIE FASE III**