

**Het hart in beweging**

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, kan dit duiden op verschillende hart- en vaatziekten zoals slagaderverkalking, een hartinfarct, etalagebenen, een beroerte of hartfalen. Het is dus belangrijk om uw hart en bloedvaten gezond te houden. Bewegen is daarbij de eerste stap.

**Hart- en vaatziekten. Wat zijn de klachten?**

- Pijn op de borst
- Kortademig of extreem vermoeid
- Onregelmatige of snelle hartslag
- Misselijkheid en/of duizelingen
- Koorts

**Oorzaken van hart- en vaatziekten**

Het is onduidelijk hoe de verschillende vormen van hart- en vaatziekten ontstaan. Vaak is een vernauwing in de bloedvaten een oorzaak. Deze vernauwing kan leiden tot bijvoorbeeld een beroerte of een hartinfarct. Ook kan het hart zelf verzwakt zijn en niet in staat om het bloed optimaal door het lichaam te pompen. Daarnaast is bekend dat een ongezonde leefstijl de kans op hart- en vaatziekten vergroot. Onder 'on gezond' verstaan we: roken, niet genoeg bewegen en ongezonde voeding.

**Advies**

- Volg het beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen
- Beweeg (wandelen, fietsen of zwemmen)
- Eet gezond voor een gezond gewicht
- Houd uw conditie op peil
- Stop met roken

**Meer weten?**

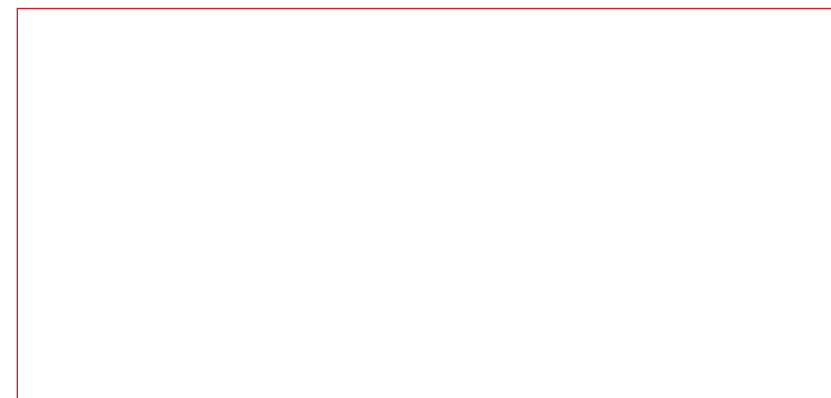
Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut of kijk op [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl).

Voor meer specifieke vragen over hart- en vaatziekten kunt u kijken op: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl).

## Kom nu in beweging

### Meld u vandaag nog aan

*U kunt zich aanmelden bij onderstaande fysiotherapeut bij u in de buurt.*

**Waar vindt u de fysiotherapeut**

Alleen fysiotherapeuten die staan ingeschreven in het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie, kunnen opgeleid worden voor het beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen. Deze fysiotherapeuten voldoen aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing, vakoverleg en werken volgens wetenschappelijke richtlijnen. Waar vindt u eenvoudig en snel uw fysiotherapeut? Neem contact op met bovenstaande fysiotherapeut of kijk op [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl).

**Verwijzen en vergoeden**

Informeer voor het beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen bij uw fysiotherapeut, huisarts of specialist. Over de vergoeding van het beweegprogramma kunt u contact opnemen met uw fysiotherapeut, ziekenfonds of particuliere ziektekostenverzekeraar.



**Beweegprogramma**  
Hart

Ondersteund door:



**Beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen**

**Sta stil bij bewegen**

**Beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen**



**Bewegen: het hart van uw gezondheid**

Een initiatief van:



Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

In samenwerking met:



Met medewerking van:



Nederlandse Hartstichting  
[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)  
*Redt levens*

## Gezond leven begint met bewegen

Hoe is het met uw conditie? Wilt u de kans op nieuwe hartklachten zo klein mogelijk maken? En ervoor zorgen dat uw gezondheid zo optimaal mogelijk is? Bent u bang dat bewegen uw klachten kunnen verergeren? Het omgekeerde is waar. Bewegen is dé manier om de kans op hart- en vaatziekten kleiner te maken. Zonder beweging zullen uw klachten juist eerder optreden en uw mogelijkheden zullen steeds verder afnemen. Bewegen kan uw leven verrijken.

## Elke dag verantwoord bewegen

Speciaal voor mensen die in het verleden een hartinfarct hebben gehad of die een bypassoperatie, dotteringreep, PCI of hartklepoperatie hebben ondergaan, is het beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen ontwikkeld. U doorloopt het beweegprogramma samen met een kwaliteitsfysiotherapeut. Dit is een fysiotherapeut die voldoet aan de kwaliteitseisen van het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie. De fysiotherapeut is speciaal opgeleid voor het beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen en daarmee deskundig om u te begeleiden tijdens het programma. Uw begeleiding is in goede handen.

Tijdens het programma werkt u samen met uw fysiotherapeut om gezond en verantwoord te bewegen. Wat levert het beweegprogramma u op? Gezond leven, verbeterde conditie en verantwoord bewegen!

## Uw persoonlijke beweegprogramma

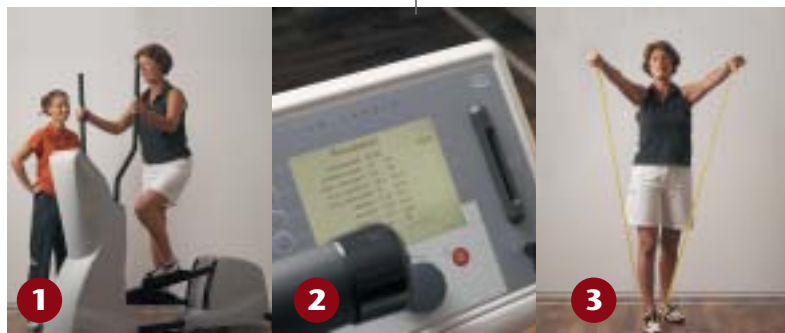
Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met TNO een beweegprogramma gemaakt voor mensen met hartaandoeningen. Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks te bewegen en vooral te blijven bewegen. Want bewegen is noodzakelijk voor het verbeteren van uw gezondheid.

De fysiotherapeut zal beginnen met een eerste gesprek en een aantal testen. Hierdoor kan de fysiotherapeut u het beweegprogramma op maat aanbieden. De testen laten zien wat uw huidige conditie is en welke bewegingen u kunt maken. Na afloop van het beweegprogramma zal de fysiotherapeut een soortgelijke test afnemen en met u de resultaten en de voortgang bespreken.

## Drie stappen naar gezond bewegen

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. Tijdens het programma heeft u regelmatig individuele gesprekken met uw fysiotherapeut. Verder is het beweegprogramma in groepsverband, met mensen die ook bekend zijn met hartaandoeningen. In de groep kunt u elkaar steunen en stimuleren en ervaringen uitwisselen.

Het beweegprogramma duurt in totaal drie maanden (twaalf weken) en bestaat uit drie stappen:



### Stap 1: Eerste gesprek en testen

### Stap 2: Beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen

### Stap 3: Dagelijks bewegen

#### Stap 1: Eerste gesprek en testen

Wanneer u de eerste stap zet, ontvangt u thuis alle informatie en een korte vragenlijst. De ingevulde vragenlijst neemt u mee naar uw eerste gesprek. Nadat de fysiotherapeut de vragen en antwoorden met u heeft doorgenomen, worden de testonderdelen doorlopen. De testonderdelen zijn: een beweegervaringstest, een conditietest en een aantal fitheidstesten.

Op basis van uw medische gegevens en de informatie uit de testen kan uw fysiotherapeut u adviseren deel te nemen aan het beweegprogramma, ergens anders te gaan trainen of u verwijzen naar uw huisarts of specialist.



## Stap 2: Beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen

Na uw eerste gesprek en testen kunt u eventueel instromen in het beweegprogramma. In twaalf weken doorloopt u een schema waarbij de belasting geleidelijk wordt opgebouwd. Het beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen is te verdelen in drie onderdelen:

### Goed beginnen

U ontvangt informatie en voorlichting over het beweegprogramma. Het belangrijkste in het inleidende programma is dat u weer plezier krijgt in bewegen. Daar zorgt u samen met uw fysiotherapeut voor. U leert ook herkennen wat normale verschijnselen zijn wanneer u bepaalde bewegingen maakt.

### Uw persoonlijke programma

Na drie weken gaat u door met het verder opbouwen van uw beweegprogramma; dit is afhankelijk van wat u aan het einde van het programma wilt bereiken.

### Informatie en inspiratie: individueel en in de groep

Tijdens het programma vinden er op verschillende momenten individuele gesprekken plaats. Daarnaast woont u een aantal groepsbijeenkomsten bij. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt informatie gegeven over bewegen en gezondheid. Ook kunt u ervaringen uitwisselen over het beweegprogramma en kunt u elkaar steunen en motiveren.

### Stap 3: Dagelijks bewegen

Tijdens het beweegprogramma voor mensen met hartaandoeningen heeft u geleerd om zelfstandig en gezond te bewegen. Na twaalf weken kijkt uw fysiotherapeut samen met u naar de resultaten van het beweegprogramma. De fysiotherapeut adviseert u dan welke vormen van bewegen het beste bij u passen en wat voor u mogelijk is.

### 'Het is nooit te laat om te beginnen met bewegen'

*'Bewegen is een must voor je hart en vaten. Voor mensen die een probleem met hun hart hebben of hebben gehad, is bewegen tijdens en na de revalidatieperiode heel belangrijk om de conditie weer op te bouwen. De fysiotherapeut is bewegingsspecialist. Hij of zij kan heel goed de rol van coach vervullen om bijvoorbeeld hartpatiënten over hun bewegingsangst heen te helpen of te remmen als zij te hard van stapel lopen. En bewegen is natuurlijk de beste manier om hartproblemen te voorkomen. Iedere dag een half uur matig intensief bewegen draagt bij aan een goede gezondheid.'*

Marja Westhoff,  
Programmamanager Preventie en Voorlichting, Nederlandse Hartstichting

**Verbeter de kwaliteit van uw leven, uw fysiotherapeut helpt**