

De inhoud van deze folder komt uit onze ETZ behandelwijzer app. Daarom kan het zijn dat sommige verwijzingen in deze folder niet juist zijn omdat zij naar een mogelijkheid in de app verwijzen. Om de informatie zo goed mogelijk te kunnen bekijken is het downloaden van onze app via de app store of google play store aan te raden. Deze app is gratis.

## Welkom

---

### Welkom



**Welkom in de app van onze hartrevalidatie. In deze app vindt u informatie over het traject van revalidatie.**

### Meer informatie over: ETZ

In dit filmpje krijgt u algemene informatie over het ETZ.

### Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis



Het TweeSteden ziekenhuis (TSz) en het St. Elisabeth Ziekenhuis (EZ) zijn per 14 augustus 2013 bestuurlijk gefuseerd. De werknaam is tegenwoordig Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ). Het bestuurlijk samengaan van onze ziekenhuizen levert zowel op medisch kwalitatief als op financieel gebied een positieve bijdrage aan de zorg in de regio, met als uitgangspunt 'Dichtbij wat kan, centraal wat moet'.

De orthopedische zorg binnen het ETZ wordt op dit moment aangeboden op 2 locaties (Elisabeth en TweeSteden-Tilburg) wat betreft de opnames.

Voor bezoek aan de polikliniek zijn er 3 locaties (Elisabeth, TweeSteden - Waalwijk en TweeSteden-Tilburg)

Er wordt hard gewerkt aan de concentratie van orthopedische zorg op 2 locaties, waarbij bijna alle Orthopedische ingrepen op de locatie TweeSteden-Tilburg plaats vinden en de traumatologie, rug-chirurgie en kinderorthopedie op de locatie Elisabeth gaat worden uitgevoerd, soms aangevuld met totale heup operaties. Voor u betekent dit dat u mogelijk voor een poliklinisch consult op de ene locatie gezien wordt terwijl de ingreep op een andere locatie wordt uitgevoerd. Wij zorgen er echter voor dat de coördinatie van zorg zo goed mogelijk wordt bewaakt.

### MijnETZ - Patiëntenportaal



Veilig toegang tot uw Persoonlijk Digitaal Patiëntendossier

Regelt u uw zaken graag digitaal? [Mijnetz](#) geeft u toegang tot uw medische dossier in ons ziekenhuis. De eerste keer moet u zich even aanmelden met een activatiecode.

→ [Klik hier om naar het patiëntenportaal 'Mijn ETZ' te gaan](#)

## Hartrevalidatie in het ETZ

**Als u als patiënt met een hartziekte thuiskomt na uw opname, heeft u vaak last van psychische of lichamelijke problemen. U bent het vertrouwen in uw lichaam kwijt en hebt soms te kampen met angsten. Als verpleegkundig consulent helpen wij u om de balans weer terug te vinden.**

### Meer informatie over: Hartrevalidatie in het ETZ

We nemen de tijd om naar uw verhaal te luisteren en geven uitleg en advies. Afhankelijk van uw behoeften verwijzen we door naar de fysiotherapie of naar de medische psycholoog.

Het doel van hartrevalidatie is u terug te laten keren naar het niveau van functioneren van de periode voorafgaand aan de hartziekte. Samen met u stellen we doelen op om dat te bereiken. Ter ondersteuning bieden we een programma dat bestaat uit drie modules: een informatiebijeenkomst, een fysiotherapietraject en psychologische ondersteuning. U kiest zelf aan welke modules u wilt deelnemen.

## Betrokkenheid partner

**Wij betrekken de partner heel nadrukkelijk bij het traject, want een hartziekte treft ook partner en familie. Daarom mag de partner altijd mee naar het intakegesprek, de informatiebijeenkomst en indien gewenst naar de psychische ondersteuning. Alleen de trainingen zijn enkel voor patiënten.**

## De juiste balans

**Behalve dat het goed is om weer vertrouwen in uw lichaam op te bouwen, is het fijn om gewoon eens samen met lotgenoten te zijn. U wordt op allerlei manieren ondersteund om de juiste balans terug te vinden. U verbetert uw lichamelijke conditie en krijgt adviezen over leefstijl. En u krijgt inzicht in de factoren die uw hartziekte veroorzaken. Verderop in deze app leest u meer over de uitleg van de diverse modules binnen de hartrevalidatie.**

### Meer informatie over: Folder hartrevalidatie

Via [deze link](#) kunt u direct naar de folder Hartrevalidatie

## Het intakegesprek

---

### Het intakegesprek

**Hartrevalidatie kan echt helpen, als u twijfelt of het iets voor u is, kom dan tenminste naar het**

**intakegesprek. Hartrevalidatie is maatwerk. Omdat niet iedereen dezelfde behoeften heeft aan informatie, ondersteuning en lichamelijk training, streven wij ernaar om het programma zoveel mogelijk af te stemmen op uw wensen. Tijdens een intakegesprek met de verpleegkundig consulent hartrevalidatie, kijken we samen met u of u deel gaat nemen aan de hartrevalidatie en welk programma het beste bij u past. Ook stellen we in dit intakegesprek, samen met u, uw persoonlijke doelen vast.**

## **Informatiebijeenkomst**

---

### **De informatiebijeenkomst**

**De periode na een opname/behandeling wegens hartproblemen is vaak heel turbulent voor uzelf en voor de mensen in uw omgeving. We willen u daarin graag coachen. In de informatiebijeenkomst proberen we u en uw familie informatie te geven over de verschillende disciplines die zijn betrokken bij hartrevalidatie. Ook willen we u wijzen op het belang van revalidatie na een opname, operatie of behandeling in verband met hartziekte. U kunt de informatiebijeenkomst in de app bekijken. In het bovenstaande filmpje ziet u de uitleg van de cardioloog. Onder de kopjes diëtist en psycholoog vindt u nog 2 filmpjes met uitleg.**

### **Meer informatie over: Informatiebijeenkomst**

Het is wetenschappelijk aangetoond dat deelname aan hartrevalidatie, waar nodig in combinatie met aanpassing van leefstijl, zorgt voor vermindering van kans op herhaling van problemen met het hart. In de bijeenkomst geven we u informatie over uw opname. En we bespreken risicofactoren en manieren om uw leefstijl aan te passen. Ook bespreken we kort werking en nut van verschillende soorten medicatie.

Naast de cardioloog komen ook de psycholoog en de diëtiste aan het woord. Aan het eind van deze module hopen we dat u gebruik maakt van de ondersteuning waarvan u denkt deze nodig te hebben. Het hartrevalidatieteam bestaat uit:

De cardioloog

Fysiotherapeut

Medische psycholoog

Diëtist

Verpleegkundig consulent

Een aantal van deze teamleden vertellen u tijdens deze informatiebijeenkomst over de gevolgen van hartziekte, risicofactoren en hoe u uw eigen herstel kunt bevorderen.

Via [deze link](#) vindt u de folder hartrevalidatie, voorlichting en advies

## **Medische psychologie**

---

### **Screening psycholoog**

**Samen met de verpleegkundig consulent is besloten dat u op gesprek komt bij de medisch psycholoog. De psycholoog staat tijdens het gesprek stil bij de psychologische impact van de hartklachten. In het gesprek is er aandacht voor verschillende onderwerpen, bijvoorbeeld stress of angst, maar kijken we ook naar de steun die u van familie of vrienden krijgt. In het filmpje hierboven ziet u uitleg van de psycholoog.**

## **Meer informatie over: Screening psycholoog**

Het doel van dit gesprek is om te zien of er psychologische behandeling nodig is. Deze behandeling kan op meerdere manieren vormgegeven worden (1) groepsprogramma PEP-module, (2) individuele behandeling op de afdeling medische psychologie, (3) individuele behandeling elders.

## **PEP module**

**De impact van hartklachten op uw psychologisch welzijn kan groot zijn. Om u hierin te ondersteunen wordt deelname aan de PEP-module voor u aangeraden. De PEP-module staat voor Psycho-educatieve preventiemodule. Het is een groepsprogramma bestaande uit vier wekelijkse bijeenkomsten van elk twee uur. Er zijn maximaal acht hartpatiënten en hun partners aanwezig bij de bijeenkomsten.**

## **Meer informatie over: PEP module**

Het groepsprogramma is bedoeld om u te informeren, uw bewustzijn te vergroten, maar ook om effectiever om te gaan met uw klachten. Dit doen we door informatie te geven over veelvoorkomende klachten, ervaringen uit te wisselen en door huiswerkopdrachten te maken. De thema's die aan bod komen zijn:

- Omgaan met stress
- Omgaan met frustratie en boosheid
- Motivatie voor gedragsverandering
- Omgaan met somberheid
- Omgaan met angstklachten
- Perfectionisme.

## **Individuele behandeling medische psychologie**

**Soms is deelname aan de PEP-module niet mogelijk. In dat geval is een (kortdurende) individuele behandeling op de afdeling medische psychologie mogelijk. Samen met de psycholoog bepaalt u waar de nadruk van de individuele sessies op komt te liggen.**

## **Individuele behandeling elders**

**Indien uw psychologische klachten niet gerelateerd zijn aan uw hartklachten of een andere medische aandoening dan wordt een psychologische behandeling buiten het ziekenhuis aangeraden. Denk bijvoorbeeld aan relatieproblematiek of problemen vanuit het werk. Om contact met een psycholoog buiten het ziekenhuis te bewerkstelligen heeft u een verwijzing van de huisarts nodig. De psycholoog in het ziekenhuis zal u na het gesprek dan ook naar de huisarts verwijzen en, met uw toestemming, de huisarts informeren. Zodat u met hulp van de huisarts bij de juiste hulpverlener terecht komt.**

## **Informatiebijeenkomst psycholoog**

**In het filmpje hierboven kunt u de informatie van de psycholoog uit de informatiebijeenkomst beluisteren.**

# Dietist

---

## Rol van de dietist

**De rol van de diëtist binnen de hartrevalidatie is het verstrekken van informatie over voeding bij hart- en vaatziekten in de vorm van een groepsbijeenkomst. De informatie is gebaseerd op de adviezen van de Hartstichting, de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum (Schijf van Vijf). In het filmpje hierboven ziet u uitleg van de diëtist.**

### Meer informatie over: **Individueel dieetadvies**

U kunt niet op het spreekuur van de diëtist in het ETZ komen voor individueel dieetadvies. Enkel indien hier een indicatie voor is (ondervoeding). Dan kan uw cardioloog u doorverwijzen. Indien u individueel dieetadvies wenst en/of een gesprek met een diëtist wenst en er is geen indicatie voor een diëtist in het ETZ, dan verwijzen wij u door naar de eerste lijn. U kunt zelfstandig een diëtist benaderen of advies/een verwijzing vragen via uw huisarts

## Kooktips voor meer smaak (koken zonder/met minder zout)

**Allereerst: probeer vol te houden, want wennen aan minder zout gaat vanzelf en kost tijd. Experimenteer! Zoek uit wat U lekker vindt. Houd een smaakschriftje bij met smaaknotities en ontwikkel uw smaak!**

### Meer informatie over: **Smaakgebieden van de tong**

Smaakgebieden van de tong:

- 95% van wat we proeven wordt bepaald door onze geur.
- Onze smaakpapillen worden iedere 7-10 dagen vernieuwd.

### Maak gebruik van de smaakversterkende werking van specerijen.

Koop specerijen van goede kwaliteit. Houd je voorraad beperkt, want specerijen verliezen na loop van tijd smaak. Verse kruiden in potten zijn vooral in de zomer heel goed bruikbaar.

Indien mogelijk/gewenst kun je myoteren of roosteren. Myoteren is op laag vuur (eventueel in olie) verwarmen van sommige specerijen waardoor textuur en smaak verbeteren. Bijvoorbeeld kerriepoeder, paprikapoeder, komijnzaad, korianderzaad en venkelzaad.

### Bereid in schil, papier, aluminiumfolie of pas de caveman methode toe.

Caveman methode is het garen van voedsel (vlees, groente, vis, etc.) door het direct op de gloeiende kolen te leggen.

### Gereedschap en hulpmiddelen

- Vijzel: voor het fijnmalen van verse kruiden, uigewassen en zaden, zoals mosterdzaad, komijnzaad, venkelzaad en korianderzaad.
- Rasp: voor het fijnmaken van nootmuskaat, schil van citrusvruchten, gemberwortel, mierikswortel en chocolade
- Koffiemolen: voor het maken van je eigen specerijenmengsel.

## Smaakversterkers en vervangers van zout

### Smaakversterkers

- Lavas & laurier

Goede vervangers van zout in soepen en sauzen:

- Geraspte schil van (liefst biologisch) citrusfruit.
- Ui, prei, knoflook, bosui, alle soorten pepers.
- Steranijs in zoete gerechten, gestoofd vlees en wild.
- Wijn, azijnsoorten, vruchtensappen.
- Tomatenpuree, (gerookte) paprikapoeder en kerrie.
- Vers geraspte gemberwortel, mierikswortel en geelwortel.
- Honing, karamel, ahornsiroop, guavesiroop, (appel)stroop, gedroogde zuidvruchten en vanille.

## Recepten

### *Viskruiden mengsel:*

15 delen paprikapoeder  
2 delen kurkuma  
1 deel gemberpoeder  
1 deel piment  
1 deel komijn  
1 deel knoflookpoeder  
1 deel cayennepeper  
½ deel nootmuskaat  
½ deel kruidnagel

### *Kipkruiden mengsel:*

3 delen mosterdzaad  
1 deel dille  
1 deel kurkuma  
1 deel tijm  
1 deel witte peper  
½ deel lavas  
½ deel gemberpoeder  
½ deel peterselie  
¼ deel citroenzuur

### *Zelfgemaakte mosterd:*

150 gram mosterdzaad  
150 ml water  
250 ml witte wijnazijn  
30 gram rietsuiker of lichtbruine basterdsuiker  
½ theelepel kurkuma  
½ theelepel piment  
Zwarte peper naar smaak

Mosterdzaad 1 nacht weken in water en de rest van de ingrediënten de volgende dag toevoegen en in een blender malen tot een gladde substantie (5-10 minuten).

## Informatiebijeenkomst diëtist

In het filmpje hierboven kunt u de informatie van de diëtist uit de informatiebijeenkomst beluisteren.

## Welke behandeling heeft u gehad?

---

### Fysiotherapie uitgebreid

---

#### Beweging (FIT) module

Onder begeleiding van de fysiotherapeut krijgt u inspannings- en ontspanningsoefeningen. U volgt deze module in groepsverband.

#### Oefeningen voor thuis

Om ervoor te zorgen dat u in de tijd tussen het intakegesprek en start fysiotherapie aan uw conditie/ uithoudingsvermogen kunt werken, hebben we hier onder oefeningen toegevoegd die u in de thuissituatie alvast kunt opstarten.

#### Meer informatie over: Oefeningen voor thuis uitgebreid

Hieronder vindt u diverse oefeningen.

#### Oefeningen voor verbeteren uithoudingsvermogen

1. Ga dagelijks 30-40 minuten wandelen waarbij u regelmatig de snelheid verandert naar sneller en langzamer, (Ga nog niet hardlopen!)
2. Indien voorhanden: ga dagelijks maximaal 20 minuten op een hometrainer fietsen waarbij de weerstand laag staat en met name in beweegtempo wordt gevarieerd (sneller/ langzamer trappen)

#### Kracht oefeningen

Hoe de oefeningen moeten worden uitgevoerd staat aangegeven bij de oefeningen. Hoeveel herhalingen en hoeveel series staat hierbij vermeld. (1 serie = 10 herhalingen) Na iedere serie van 10 herhalingen moet u 1 minuut pauze aanhouden. Indien de oefeningen te gemakkelijk zijn (U ze eenvoudig 10 x kunt uitvoeren) kunt u de oefeningen zwaarder maken:

- Door het gewicht te verzwaren
- De oefening langzamer uit te voeren
- De pauzes te verkorten
- Een extra serie uit te voeren

**NB: de oefeningen mogen geen pijn doen, voer ze voorzichtig uit.**

#### LET OP!

Dit zijn oefeningen die u de eerste **6 weken** na hartkatheterisatie of dotteroperatie mag doen. Als u een openhartoperatie of pacemaker-implantatie heeft gehad mag u deze **NIET** doen. Kijk dan voor de juiste oefeningen onder het kopje 'Oefeningen voor thuis minder uitgebreid'.

## Oefeningen zittend



Allebei de oefeningen doet u 5 tot 10 seconden in 2 series (2 x 10 herhalingen).

### *Oefening 1 (plaatje boven)*

- Ga goed achterin de stoel zitten
- Strek uw knie maximaal door uw voet naar voor te steken
- Houd uw been zo recht mogelijk
- Herhaal de oefening met uw andere been

### *Oefening 2 (plaatje onder)*

Hef uw been door uw knie op te tillen

- Uw knie blijft hierbij gebogen
- Laat uw voet loskomen van de grond
- Houd uw been op deze wijze in de lucht
- Herhaal de oefening met uw andere been

## Oefeningen staand



U doet alle oefeningen 5 tot 10 seconden in 2 series (2 x 10 herhalingen)

### *Oefening 1 (plaatje boven)*

- Ga rechtop staan en steun met uw handen op een stevig oppervlak
- Hef een been zijwaarts, houd uw been hierbij gestrekt
- Maak de beweging alsof u tussen twee muren staat
- Leun niet naar voor en draai uw lichaam niet
- Herhaal de oefening met uw andere been

### *Oefening 2 (plaatje midden)*

- Ga rechtop staan en steun met uw handen tegen een stevig oppervlak
- Hef een been achterwaarts.
- Let op dat u hierbij niet met uw lichaam voorover buigt
- Herhaal de oefening met uw andere been

### *Oefening 3 (plaatje onder)*

- Beweeg uw knie naar voor en omhoog.
- Houd uw been stil in de lucht
- Probeer steeds alleen uw been te bewegen, uw rug blijft recht
- Herhaal de oefening met uw andere been

## Oefeningen liggend 1



Doe alle oefeningen 5 tot 10 seconden in 2 series (2 x 10 herhalingen)

### *Oefening 1 (plaatje boven)*

- Ga in kruiphouding staan op handen en knieën
- Strek nu een been naar achter, uw bekken moet hierbij horizontaal blijven
- Houd uw been in de lucht
- Herhaal de oefening met uw andere been



### Oefening 2 (plaatje midden)

- Ga op uw zij liggen met een rechte rug en uw onderste been gebogen
- Houd uw bovenste been gestrekt in het verlengde van uw romp
- Til dan uw gestrekte been op
- Rol hierbij niet naar achter Herhaal de oefening met uw andere been

### Oefening 3 (plaatje onder)

- Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en de voeten op de grond
- Hef uw bekken
- Strek een been rustig uit, houd uw bekken hierbij horizontaal
- Wissel af met uw linker en rechter been

## Oefeningen liggend 2



Doe alle oefeningen 5 tot 10 seconden in 2 series (2 x 10 herhalingen)

### Oefening 4 (bovenste plaatje)

- Ga op uw buik liggen, eventueel met een kussen onder uw buik
- Til dan uw hoofd, schouders, armen en eventueel benen van de grond
- Adem door en blijf naar de grond kijken

**Let op: als u buiten adem raakt, moet u stoppen met deze oefening**

### Oefening 5 (een na bovenste plaatje)

- Steun op uw onderarmen en voeten
- Houd uw rug gestrekt en stabiel
- Houd deze houding vast terwijl u normaal doorademt
- Deze oefening wordt de "halve plank" genoemd

### Oefening 6 (een na onderste plaatje)

- Steun op uw onderarm en enkel/voet
- Houd uw rug gestrekt en stabiel
- Houd deze houding vast terwijl u normaal doorademt
- Deze oefening wordt de "zijwaartse plank" genoemd

### Oefening 2 (onderste plaatje, deze oefening 30 tot 60 seconden 2 keer)

- Ga op uw rug liggen
- Maak fietsbewegingen met uw benen
- Als het lukt tilt u hierbij uw hoofd van de grond

## Oefeningen staand 2



Oefening 1, 2 series = 2 x 10 herhalingen (bovenste afbeelding)

- Ga staan en zet een grote stap naar voor
- Zak rustig naar knie/hielstand

- Houd uw onderrug gestrekt
- Sta langzaam op en steun hierbij vooral op uw voorste been

#### *Oefening 2, 2 series (onderste afbeelding)*

- Zet uw voeten wat uit elkaar en steun op uw hele voet. De hakken zijn op de grond
- Houd uw rug gestrekt, licht hol
- Zak nu door heupen en knieën (maak een squat).
- Houd hierbij uw lichaam niet kaarsrecht, maar steek uw billen iets naar achter. De romp helt naar voor
- Voer deze oefening rustig uit

U kunt de oefening ook uitvoeren door langzaam op een stoel te gaan zitten en weer op te staan. Probeer dit te doen zonder uw handen te gebruiken.

## Oefeningen voor de armen



#### *Oefening 1, 2 series = 2 x 10 herhalingen (bovenste afbeelding)*

- Neem in beide handen een gewicht, bijvoorbeeld een flesje gevuld met water
- Buig en strek uw elleboog in een rustig tempo, 3 seconden heen en 3 seconden terug

#### *Oefening 2, 2 series (onderste afbeelding)*

- Neem in beide handen een gewicht
- Beweeg een arm in een rustig tempo voorwaarts omhoog, 3 seconden heen en 3 seconden terug
- Beweeg daarna de andere arm op dezelfde manier omhoog

## Hoe verder na fitmodule?

Hierover leest u meer in [deze link](#).

## Fysiotherapie minder uitgebreid

---

### Beweging (FIT) module

Onder begeleiding van de fysiotherapeut krijgt u inspannings- en ontspanningsoefeningen. U volgt deze module in groepsverband.

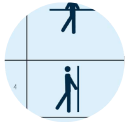
### Oefeningen voor thuis minder uitgebreid

Om ervoor te zorgen dat u in de tijd tussen het intakegesprek en start fysiotherapie aan uw conditie/ uithoudingsvermogen kunt werken, hebben we hier onder oefeningen toegevoegd die u in de thuissituatie alvast kunt opstarten.

### Meer informatie over: Oefeningen voor thuis minder uitgebreid

Hieronder vindt u een aantal oefeningen.

## Oefeningen staand



Doe deze oefeningen 5 tot 10 seconden in 2 series (= 2 x 10 herhalingen).

### Oefening 1 (bovenaan)

- Ga rechtop staan en steun met uw handen op een stevig oppervlak
- Hef een been zijwaarts, houd uw been hierbij gestrekt
- Maak de beweging alsof u tussen twee muren staat
- Leun niet naar voor en draai uw lichaam niet
- Herhaal de oefening met uw andere been

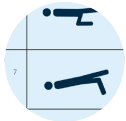
### Oefening 2 (midden)

- Ga rechtop staan en steun met uw handen tegen een stevig oppervlak
- Hef een been achterwaarts. Let op dat u hierbij niet met uw lichaam voorover buigt
- Herhaal de oefening met uw andere been

### Oefening 3 (onderaan)

- Beweeg uw knie naar voor en omhoog. Houd uw been stil in de lucht
- Probeer steeds alleen uw been te bewegen, uw rug blijft recht
- Herhaal de oefening met uw andere been

## Oefeningen liggend



Doe deze oefeningen 5 tot 10 seconden in 2 series

### Oefening 1 (boven)

- Ga op uw zij liggen met een rechte rug en uw onderste been gebogen
- Houd uw bovenste been gestrekt in het verlengde van uw romp
- Til dan uw gestrekte been op
- Rol hierbij niet naar achter
- Herhaal de oefening met uw andere been

### Oefening 2 (midden)

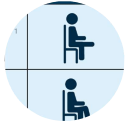
- Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en de voeten op de grond
- Hef uw bekken
- Strek een been rustig uit, houd uw bekken hierbij horizontaal
- Wissel af met uw linker en rechter been

Doe deze oefening 30 tot 60 seconden 2 keer

### Oefening 3 (onder)

- Ga op uw rug liggen
- Maak fietsbewegingen met uw benen
- Als het lukt tilt u hierbij uw hoofd van de grond

## Oefeningen zittend



Doe deze oefeningen 5 tot 10 seconden in 2 series ( = 2 x 10 herhalingen).

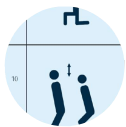
Oefening 1 (bovenste afbeelding)

- Ga goed achterin de stoel zitten
- Strek uw knie maximaal door uw voet naar voor te steken
- Houd uw been zo recht mogelijk
- Herhaal de oefening met uw andere been

Oefening 2 (onderste afbeelding)

- Hef uw been door uw knie op te tillen
- Uw knie blijft hierbij gebogen
- Laat uw voet loskomen van de grond
- Houd uw been op deze wijze in de lucht
- Herhaal de oefening met uw andere been

## Oefeningen staand 2



Doe deze oefeningen in 2 series (= 2 x 10 herhalingen)

Oefening 1 (boven)

- Ga staan en zet een grote stap naar voor
- Zak rustig naar knie/hielstand
- Houd uw onderrug gestrekt
- Sta langzaam op en steun hierbij vooral op uw voorste been

Oefening 2 (onder)

- Zet uw voeten wat uit elkaar en steun op uw hele voet. De hakken zijn op de grond
- Houd uw rug gestrekt, licht hol
- Zak nu door heupen en knieën (maak een squat). Houd hierbij uw lichaam niet kaarsrecht, maar steek uw billen iets naar achter. De romp helt naar voor
- Voer deze oefening rustig uit
- U kunt de oefening ook uitvoeren door langzaam op een stoel te gaan zitten en weer op te staan. Probeer dit te doen zonder uw handen te gebruiken.

## Oefeningen voor verbeteren uithoudingsvermogen

1. Ga dagelijks 30-40 minuten wandelen waarbij u regelmatig de snelheid verandert naar sneller en langzamer, (Ga nog niet hardlopen!)
2. Indien voorhanden: ga dagelijks maximaal 20 minuten op een hometrainer fietsen waarbij de weerstand laag staat en met name in beweegtempo wordt gevarieerd (sneller/ langzamer trappen)

## Krachoefeningen

Hoe de oefeningen moeten worden uitgevoerd staat aangegeven bij de oefeningen. Hoeveel herhalingen en hoeveel series staat hierbij vermeld. (1 serie = 10 herhalingen) Na iedere serie van 10 herhalingen moet u 1 minuut pauze aanhouden. Indien de oefeningen te gemakkelijk zijn (U ze eenvoudig 10 x kunt uitvoeren) kunt u de oefeningen zwaarder maken:

- Door het gewicht te verzwaren
- De oefening langzamer uit te voeren
- De pauzes te verkorten
- Een extra serie uit te voeren

**NB: de oefeningen mogen geen pijn doen, voer ze voorzichtig uit.**

## Hoe verder na fitmodule?

Hierover leest u meer in [deze link](#).

## Nawoord

---

### Nawoord

Wij hopen dat u aan het einde van het hartrevalidatietraject uw doelen heeft behaald. Zowel u als uw partner kunnen positieve resultaten verwachten van het hartrevalidatieprogramma. Het welslagen van de hartrevalidatie is afhankelijk van het aangeboden programma, maar vooral ook van uw eigen inzet.

### Vergoeding hartrevalidatie.

Hartrevalidatie binnen een ziekenhuis met verwijzing van de cardioloog, wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Let op hartrevalidatie buiten het ziekenhuis, valt niet onder de basisverzekering, maar vanuit de aanvullende verzekering.

## Contactgegevens

Verpleegkundig consulenten zijn: Ank Brekelmans en Lonneke Stollman U kunt contact opnemen via MijnETZ of via email: [hartrevalidatie@etz.nl](mailto:hartrevalidatie@etz.nl) of telefoonnummer 013-2210030

## Nuttige links

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

[www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond-.asp>

[xhttps://](https://)

[www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten](http://www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten)