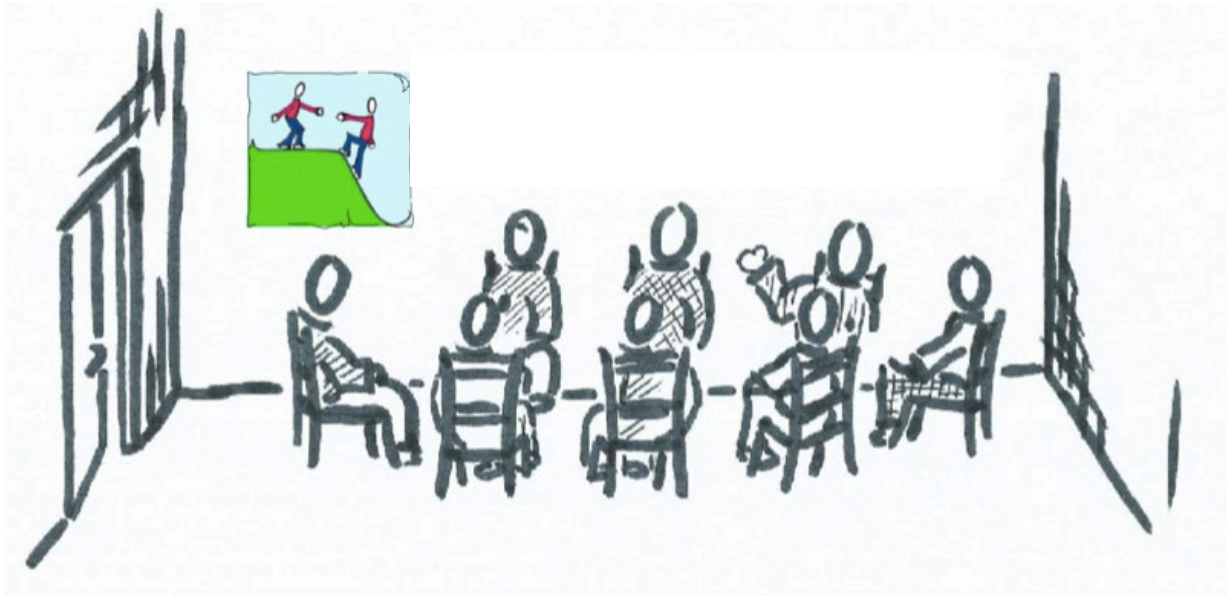


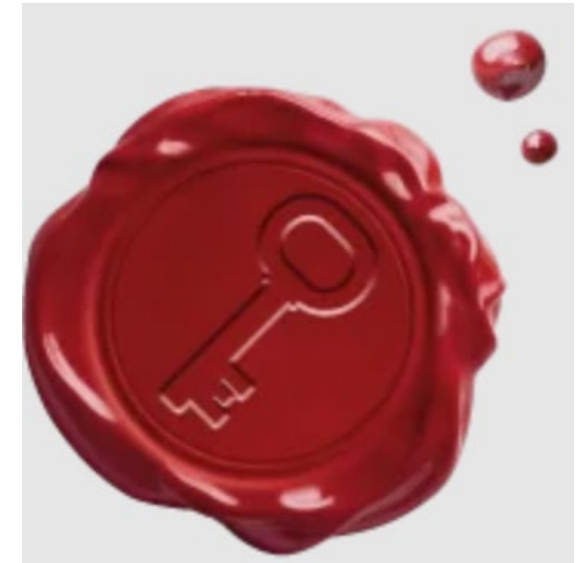
Hartrevalidatie

Voorstelrondje

- Naam
- Wat doe je?
- Waarom hartrevalidatie?
- Verwachtingen van de revalidatie?

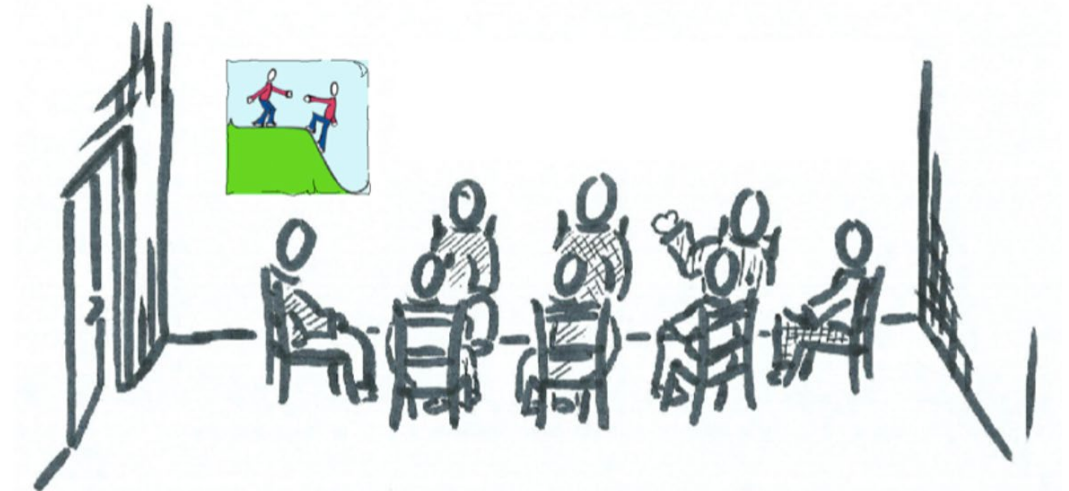


Vertrouwelijk



Programma

- Uitleg over hart- en vaatziekten
- Risicofactoren hart- en vaatziekten
- Uitleg hartrevalidatie programma
- Uitleg platform

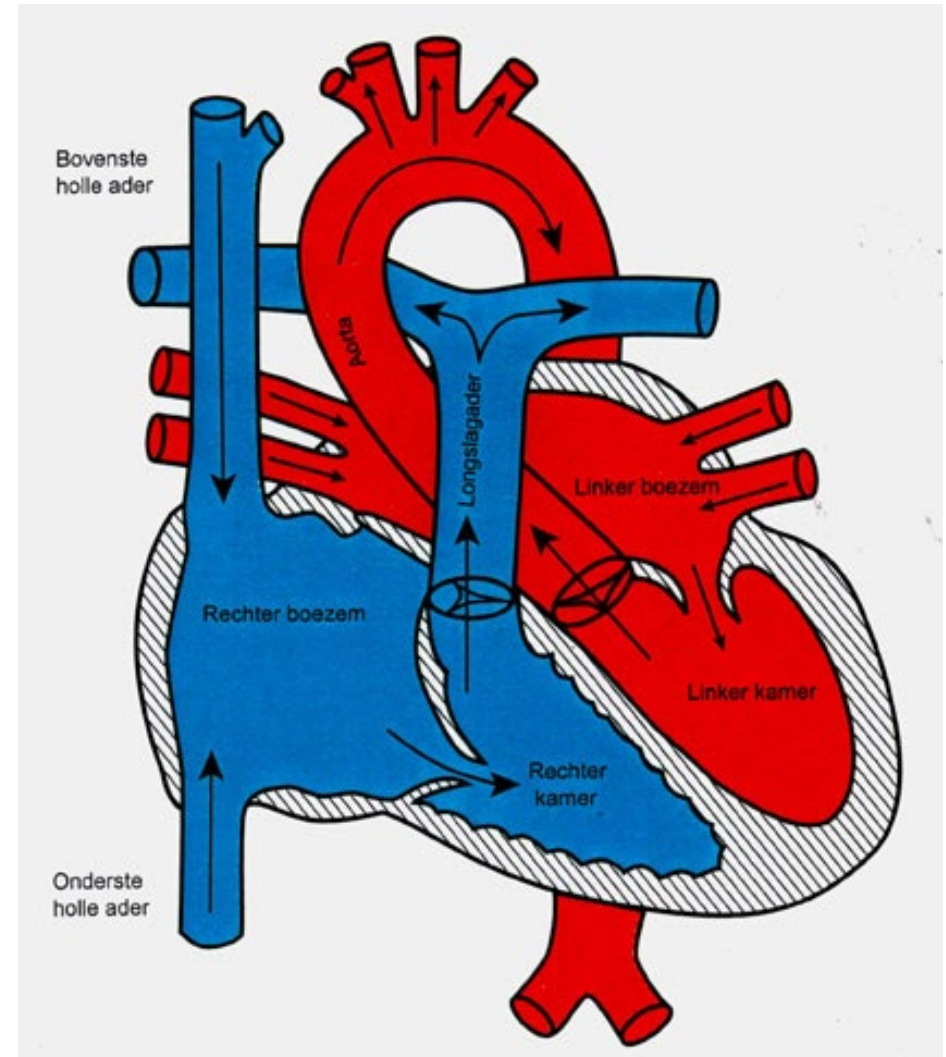
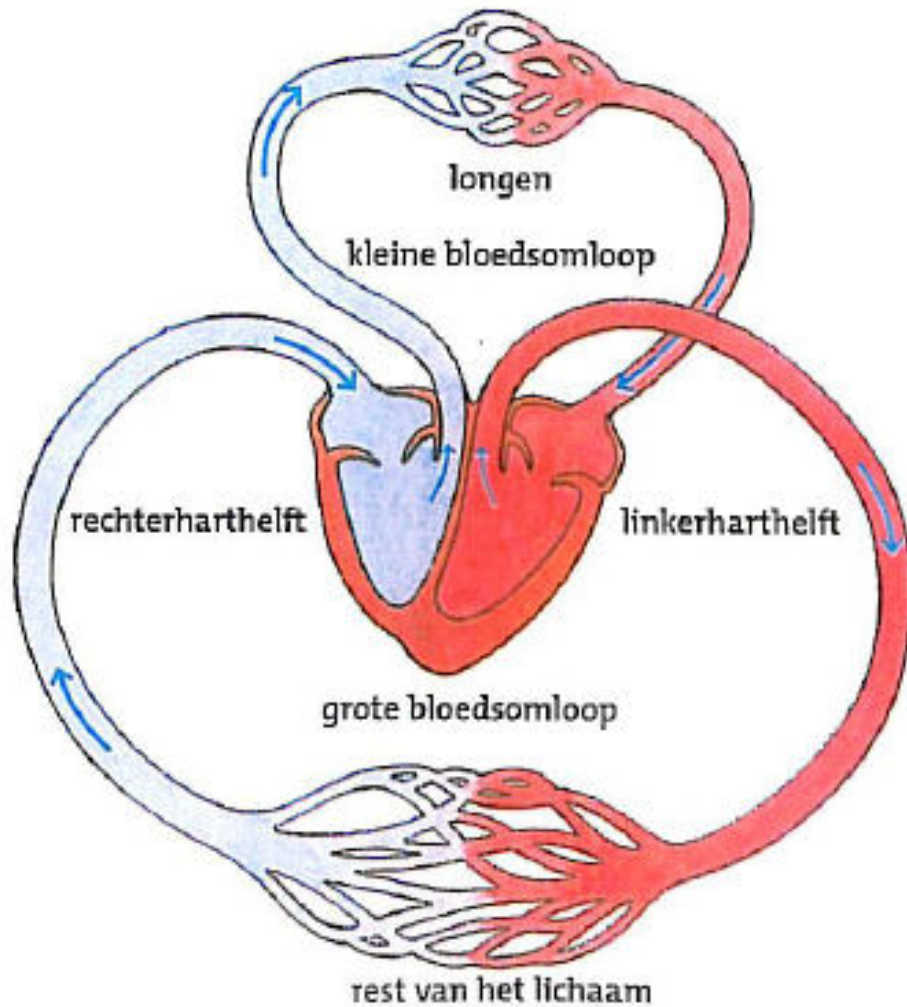


Het hart en de meest voorkomende aandoeningen

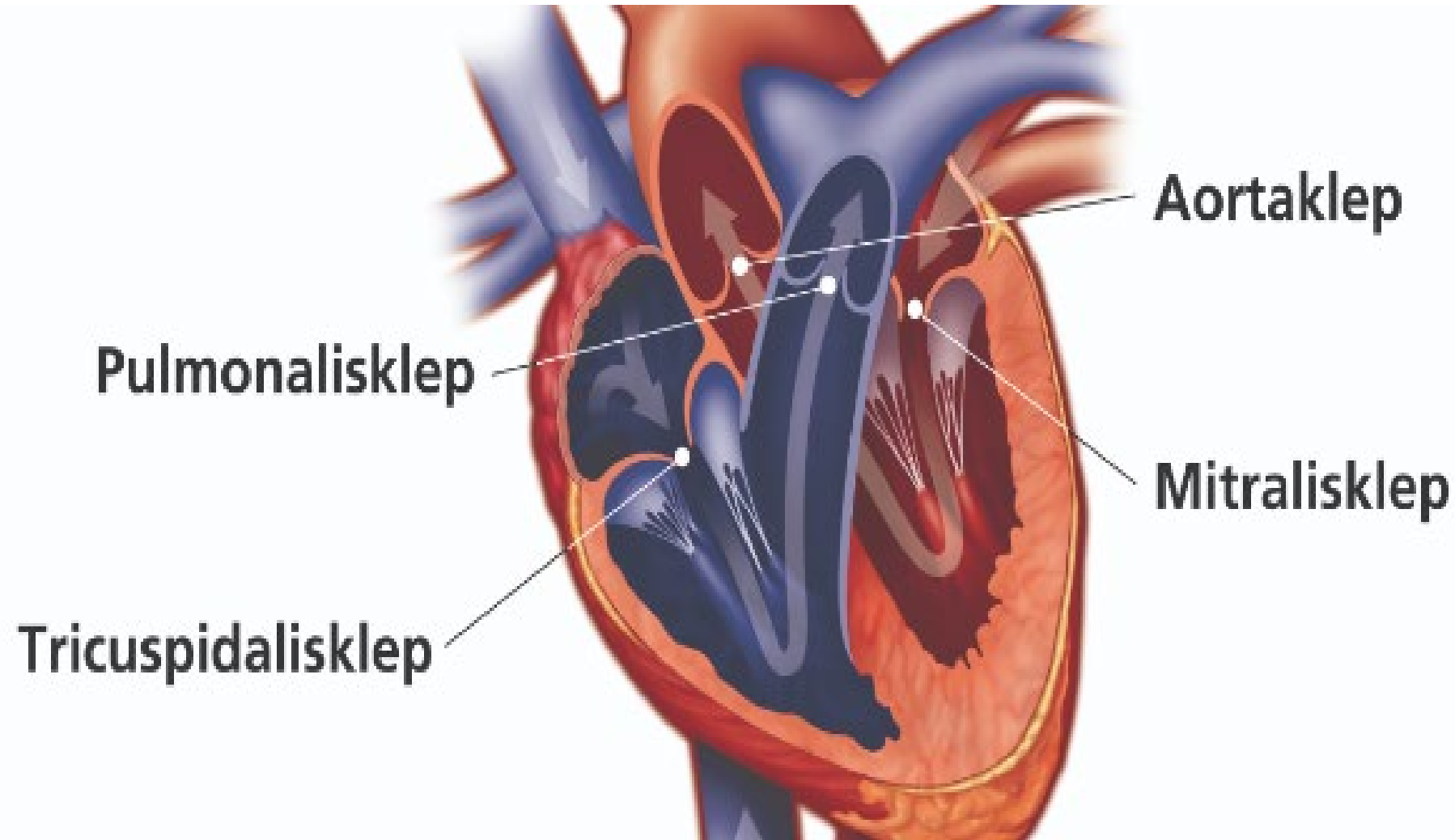
1. Anatomie van hart
2. Hartkleppen
3. Hartritme
4. Kransvaten



Het hart en de bloedsomloop



Hartkleppen



Hartklepafwijkingen

1. Lekkage

2. Vernauwing

- Klachten

- Pijn op de borst

- Vermoeidheid

- Duizeligheid

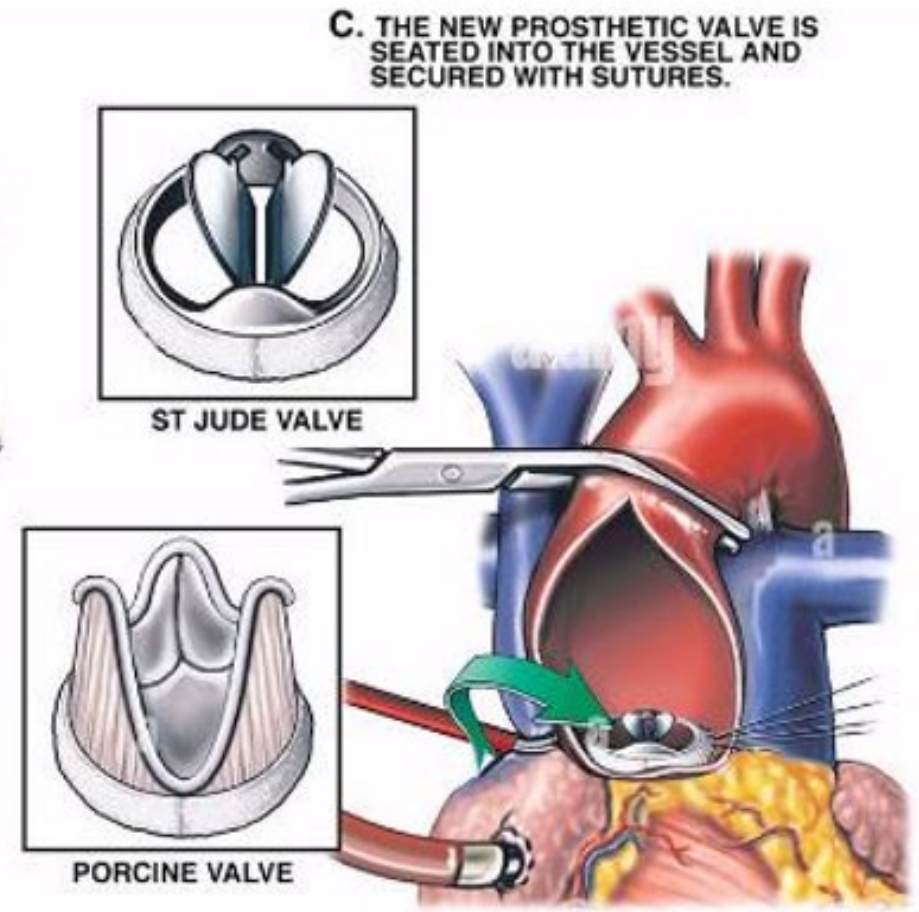
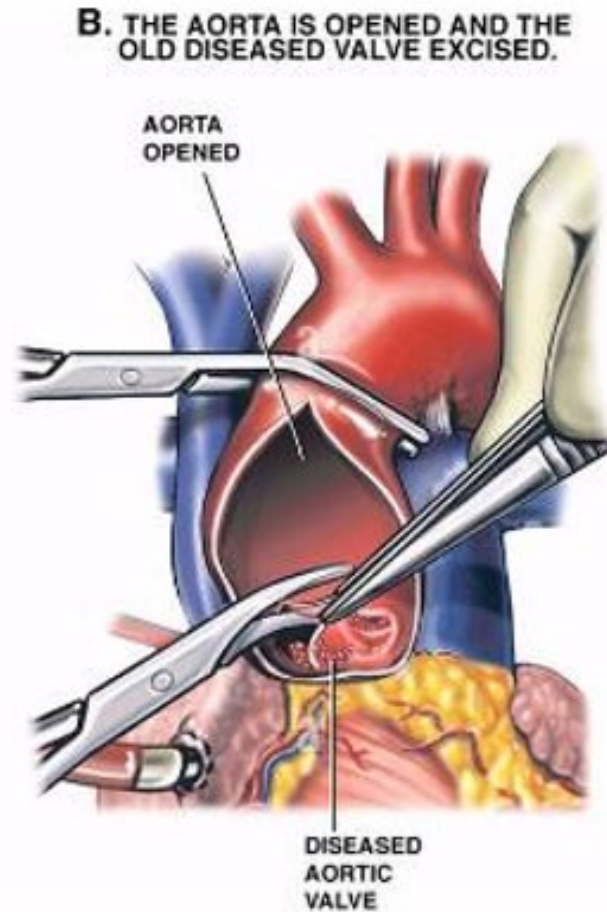
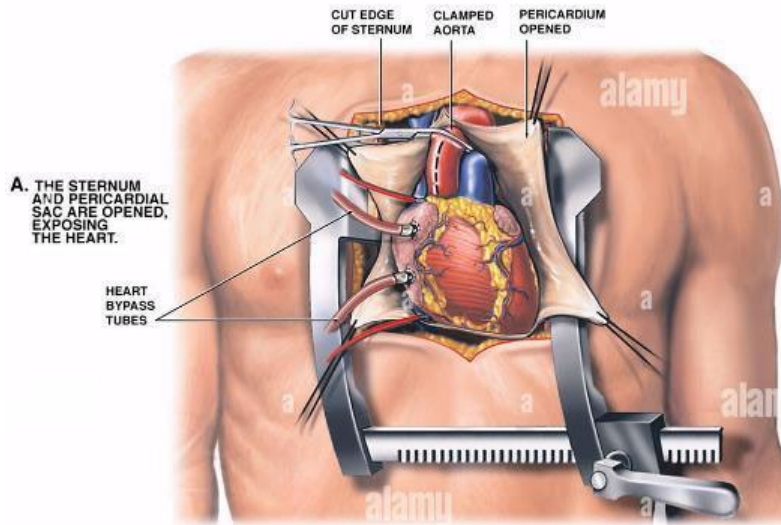
- Kortademigheid bij inspanning en plat liggen

- Vocht in de benen

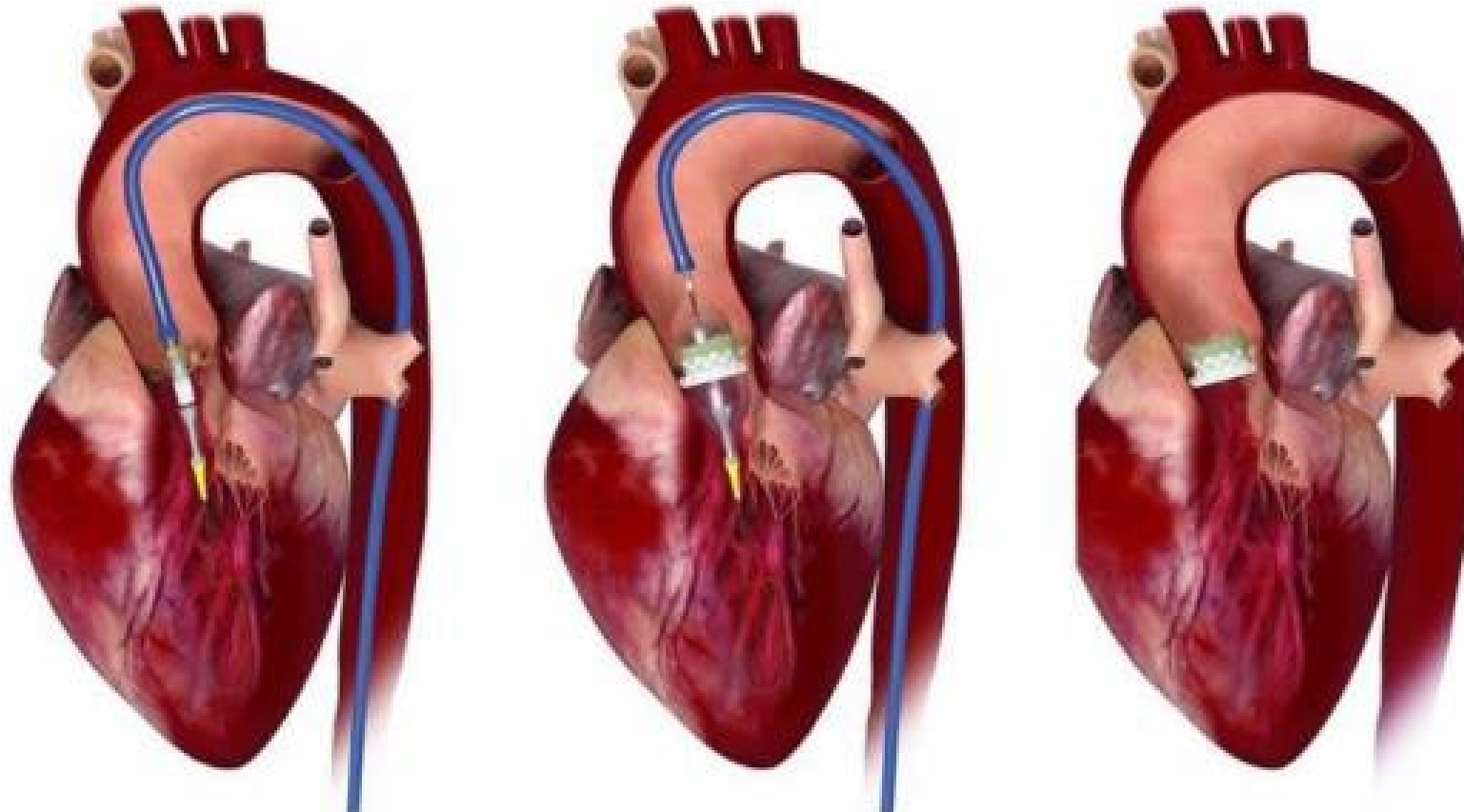
Behandeling hartklepafwijkingen

1. Medicijnen om het hart en de klep te ontlasten
2. Klepoperatie via de borstkas (soms samen met bypassoperatie)
 - Nieuwe hartklep plaatsen
 - Oude hartklep repareren
3. Hartklepoperatie via de lies

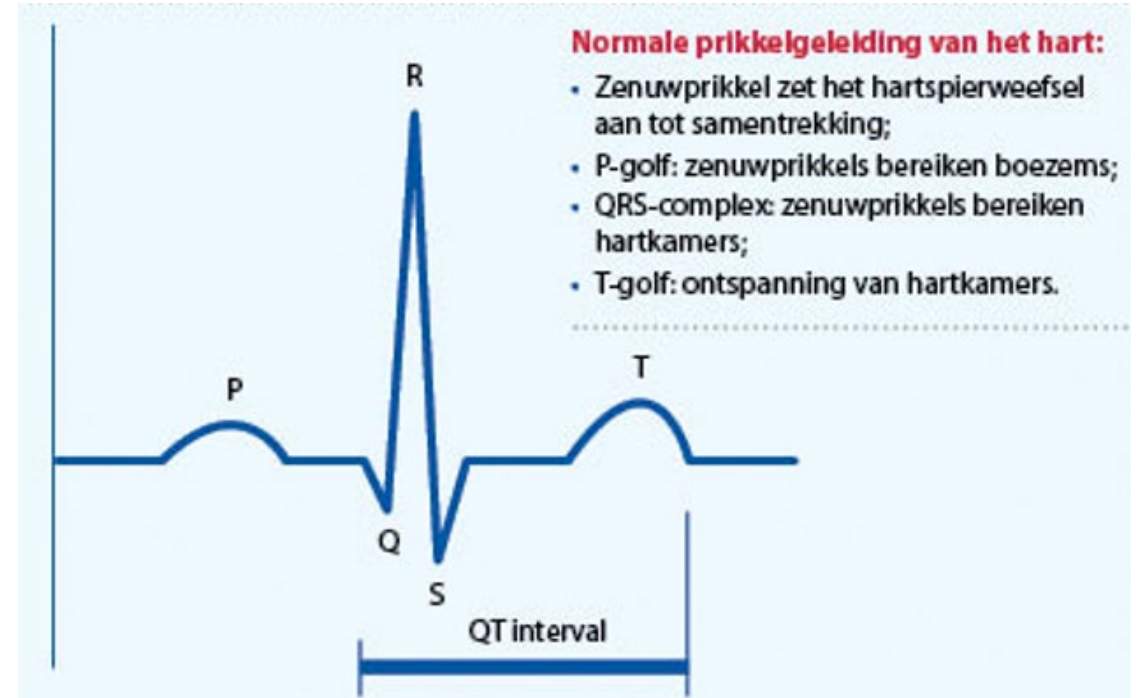
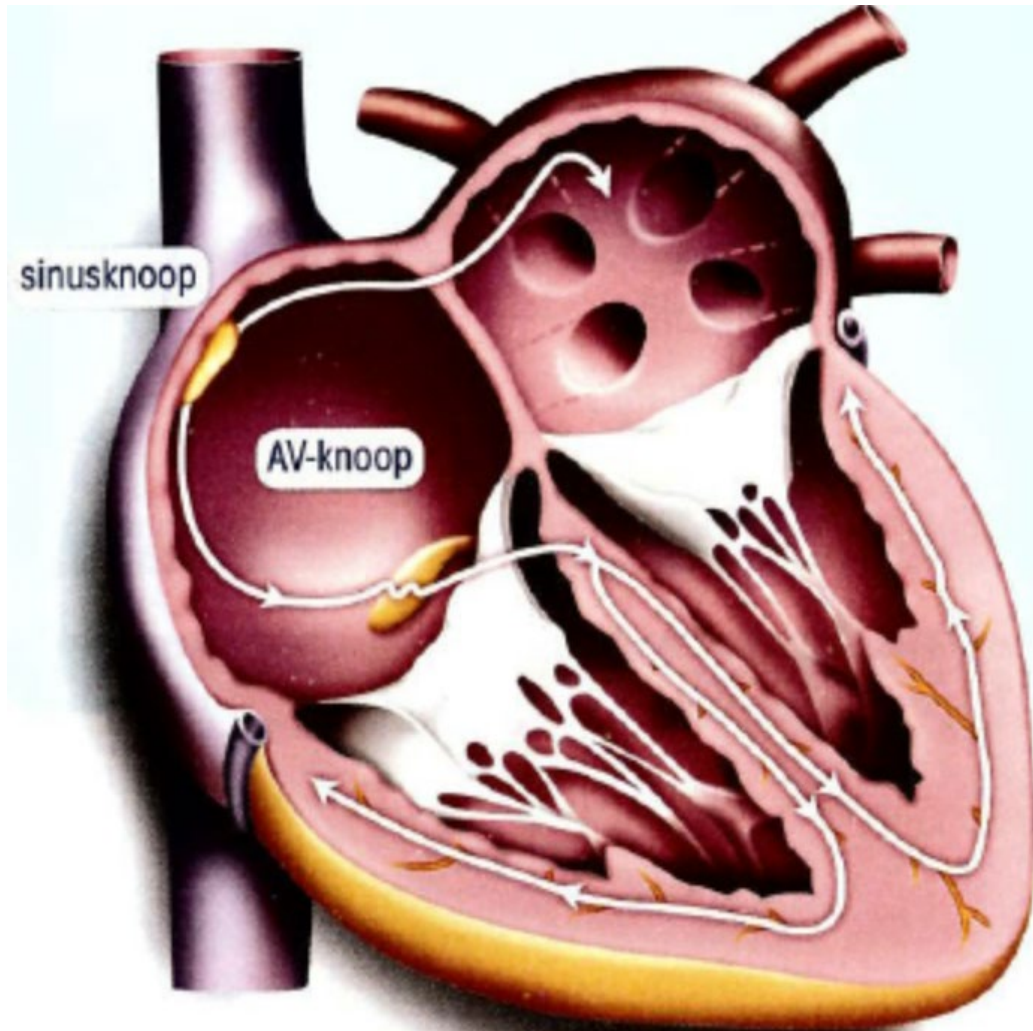
Klepvervanging via operatie



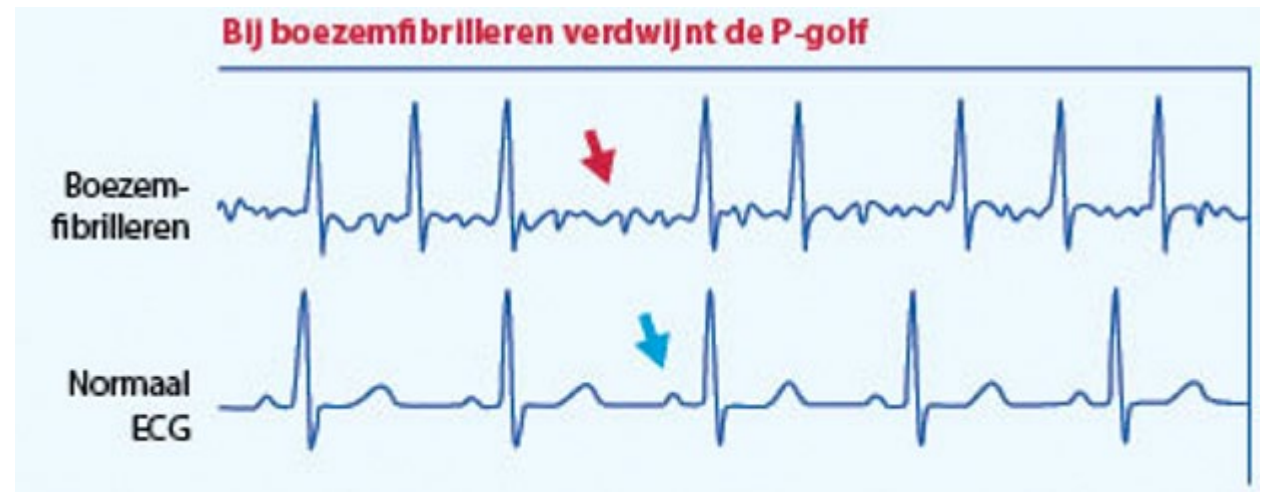
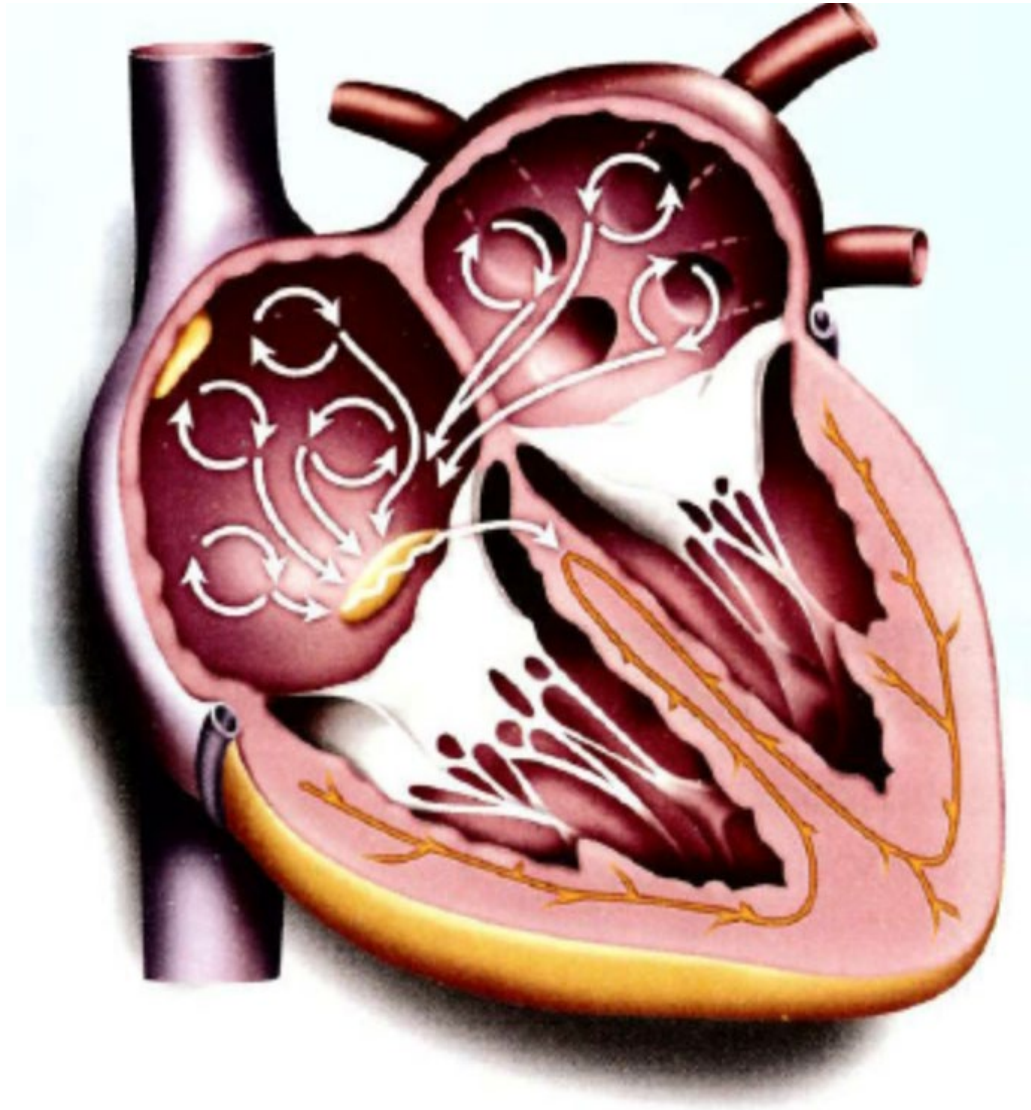
Klepvervanging via bloedvaten (TAVI)



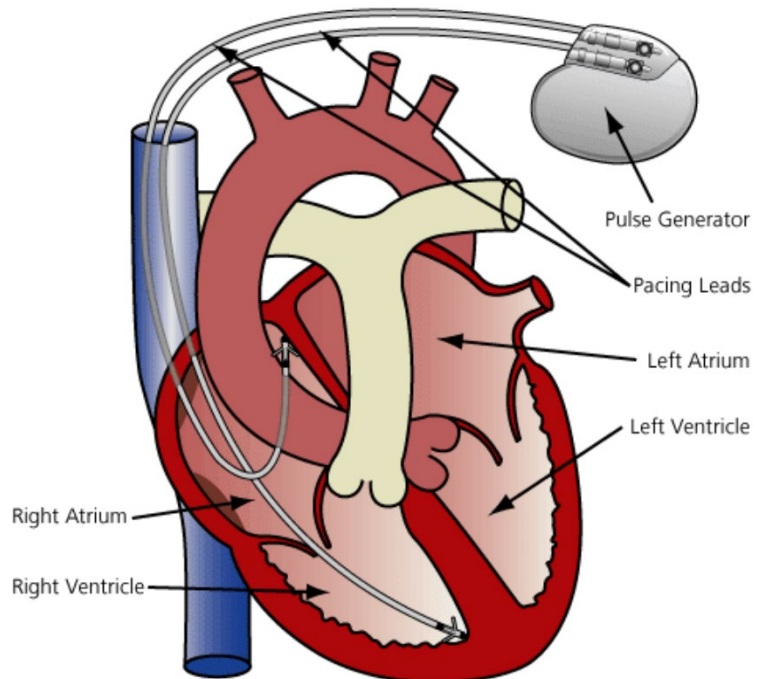
Hartritme



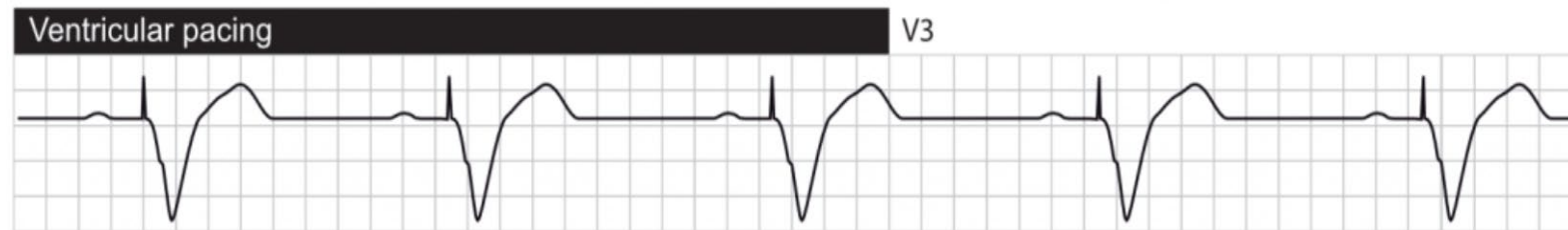
Hartritme



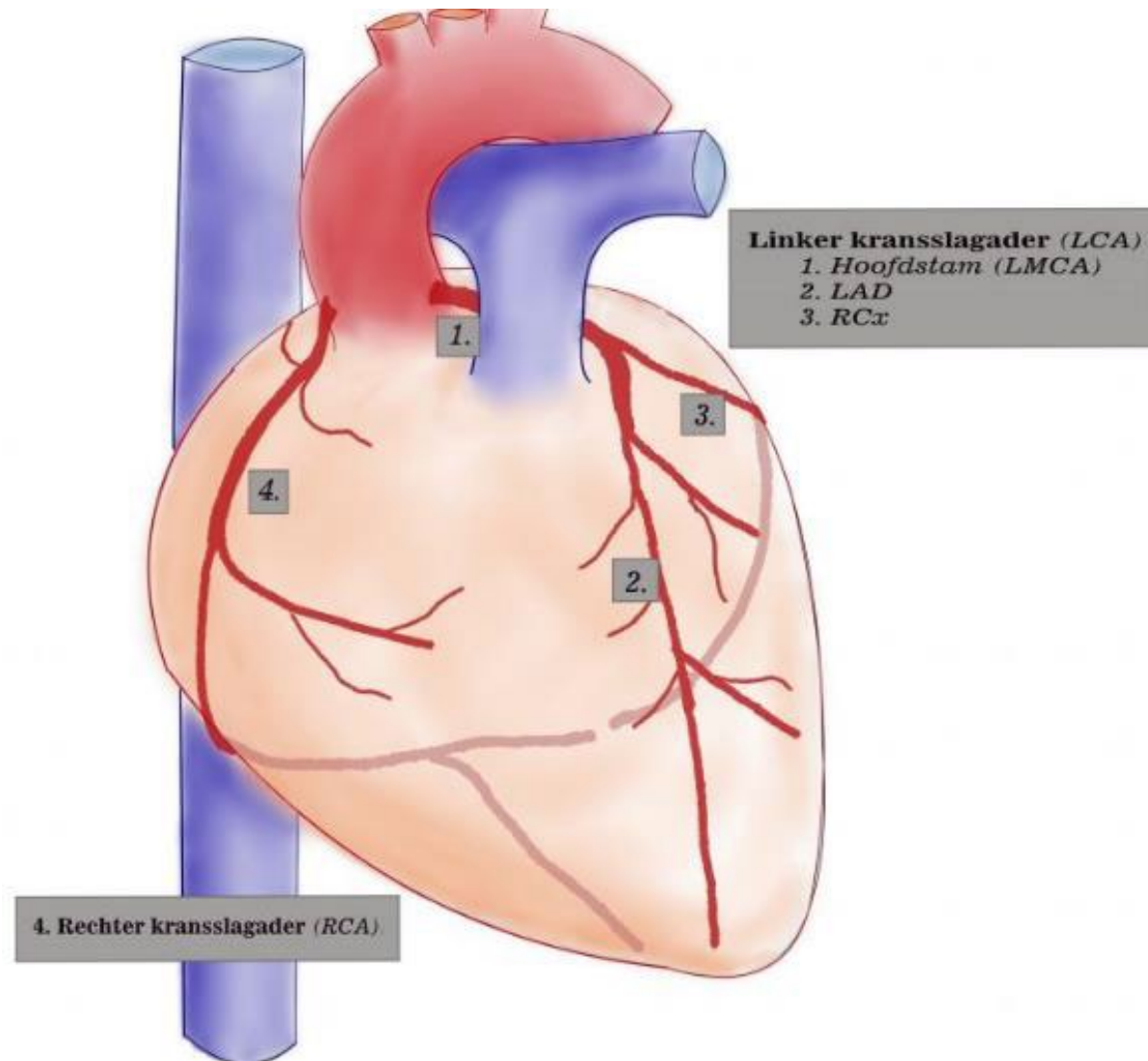
Geleidingsprobleem



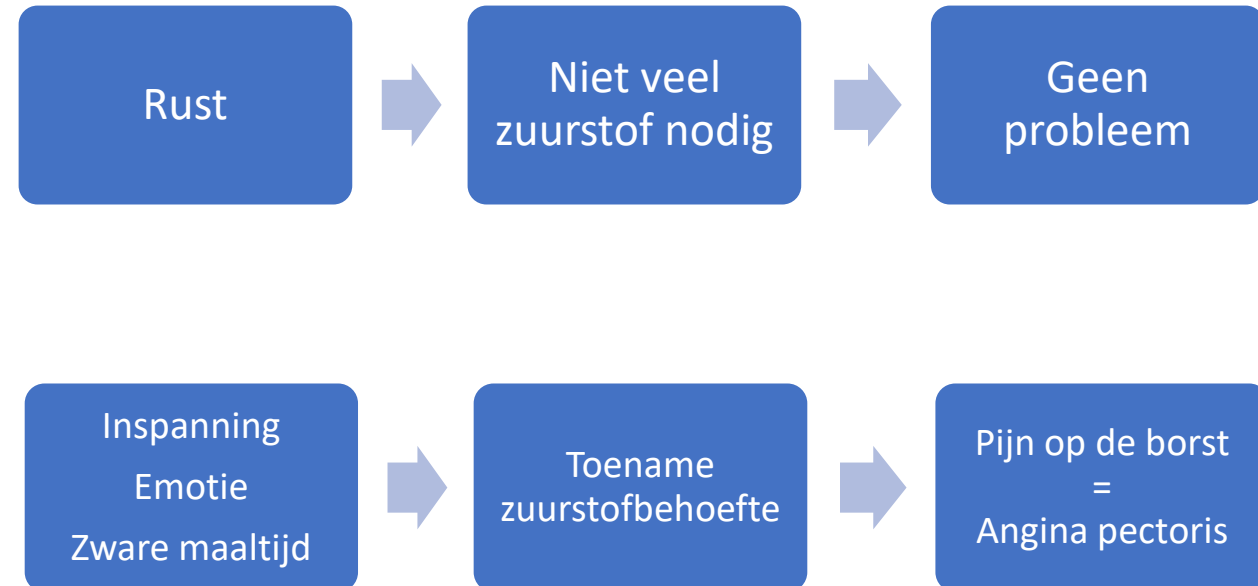
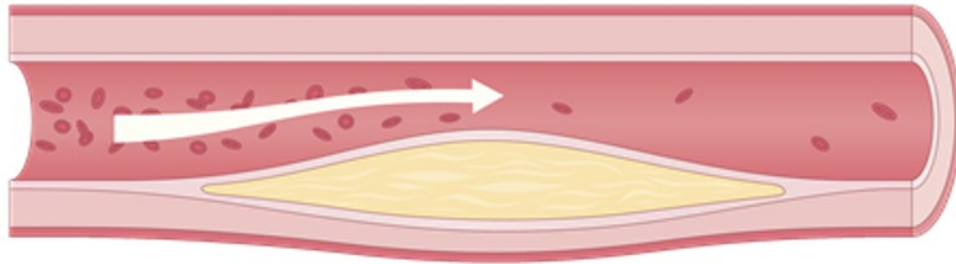
Pacemaker



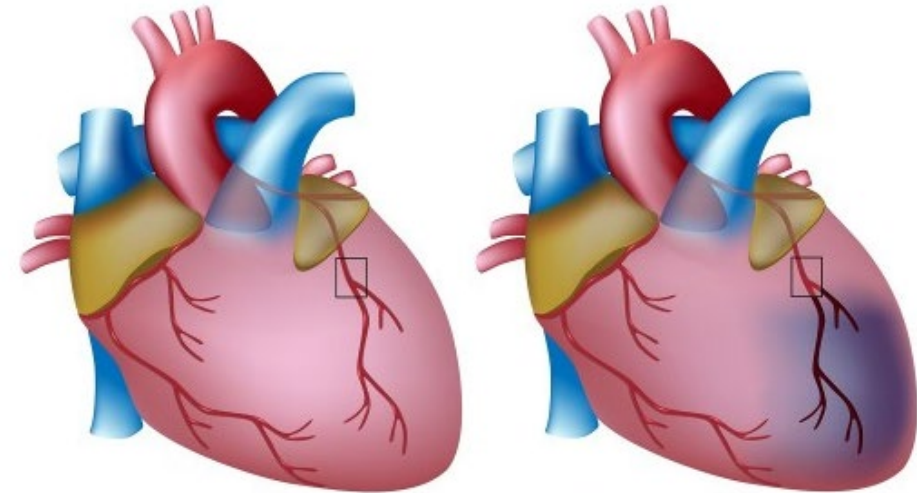
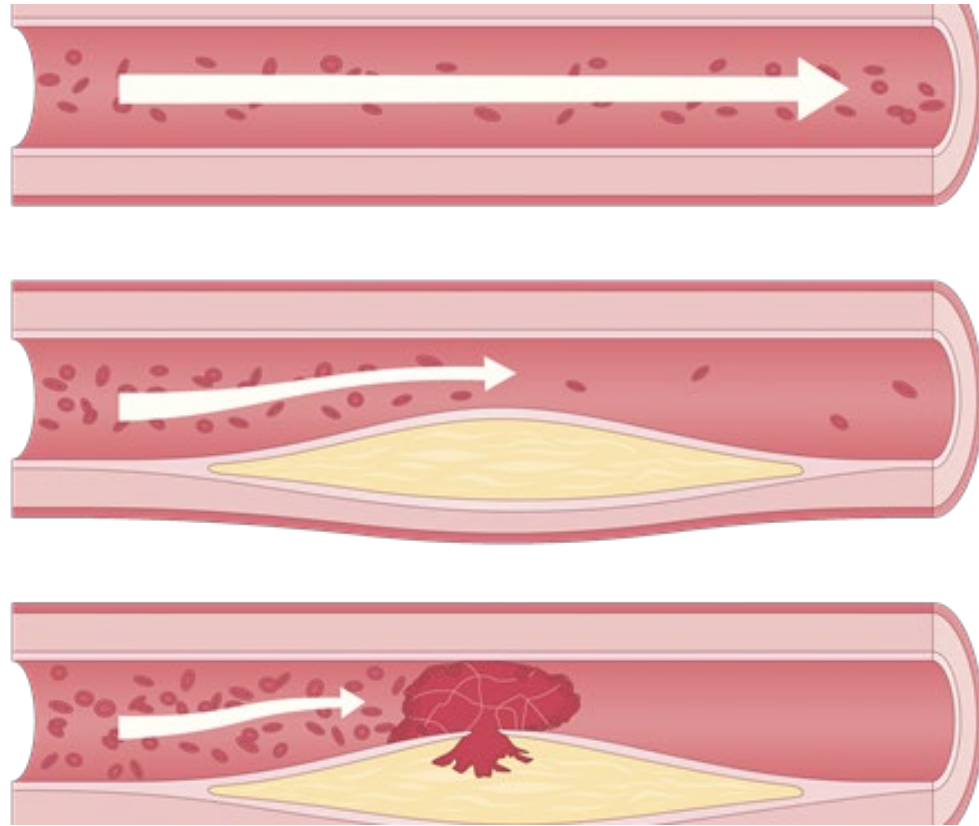
Kransslagaders



'Angina pectoris'



Hartinfarct

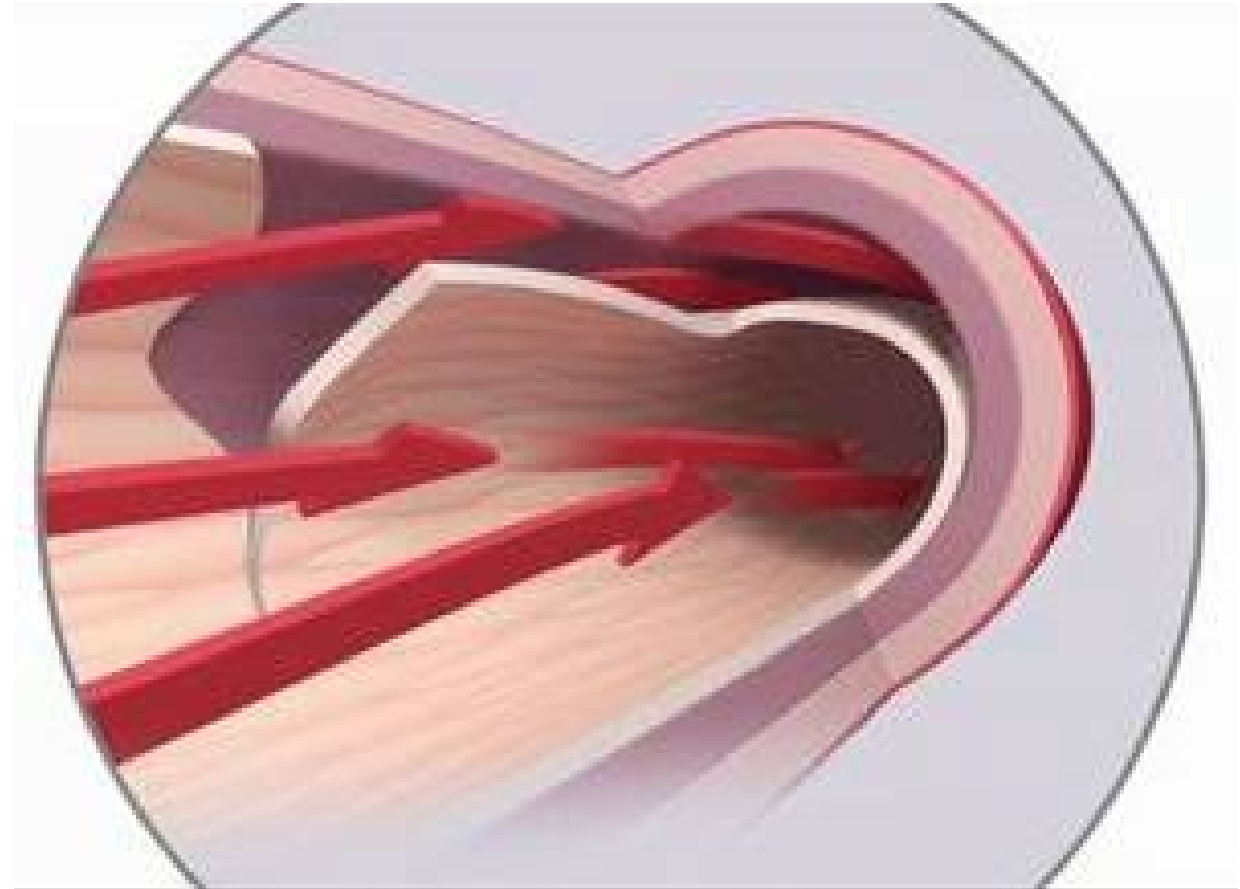


SCAD

“Spontaneous Coronary Artery Dissection”

Behandeling:

- Medicijnen
- Soms: dotterbehandeling

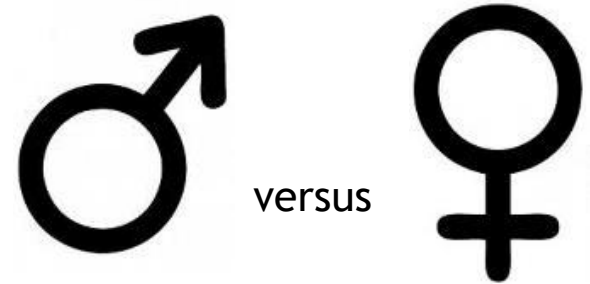


Symptomen angina pectoris en hartinfarct

- Pijn op de borst
- Uitstraling naar de armen/kaken
- Benauwdheidsklachten
- Toename van de klachten bij inspanning
- Misselijkheid/duizeligheid

Maar ook.....

- Vermoeidheidsklachten
- Rugklachten
- Niet lekker voelen



Gevolgen hartinfarct

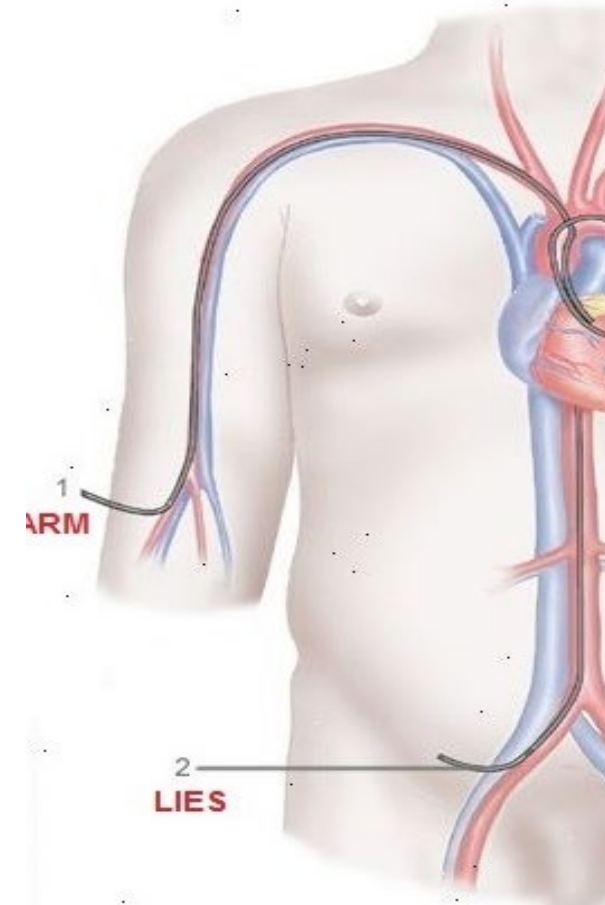
- Minder doorbloeding/afsterven deel hartspier → afname pompfunctie → hartfalen
 - Vermoeidheid / Conditieverlies
 - Kortademigheid bij plat liggen (“vocht achter de longen”)
 - Oedeem (vocht in benen)
 - Lagere bloeddruk
 - Verandering van hartslag
- Ritmestoornissen → Meestal te snelle hartslag
- Geleidingsstoornissen → Meestal te langzame hartslag

Behandeling angina pectoris en hartinfarct

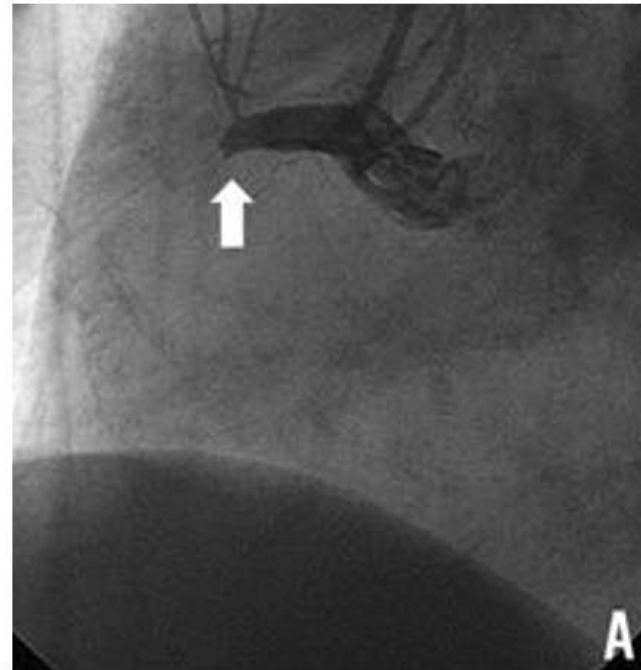
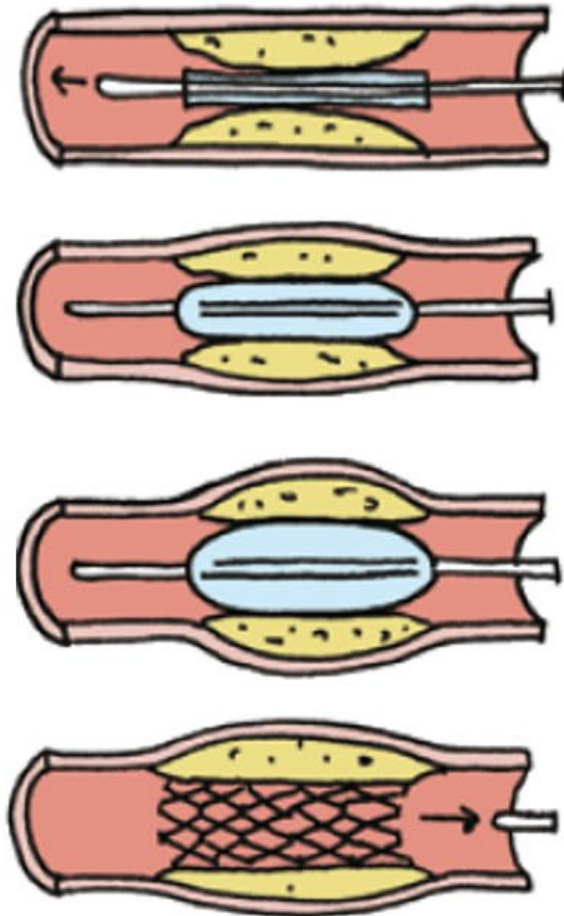
1. Medicijnen en bewegen
2. Dotteren (PCI)
3. Omleidingen (Bypass chirurgie = CABG)

Plus gezondere leefstijl

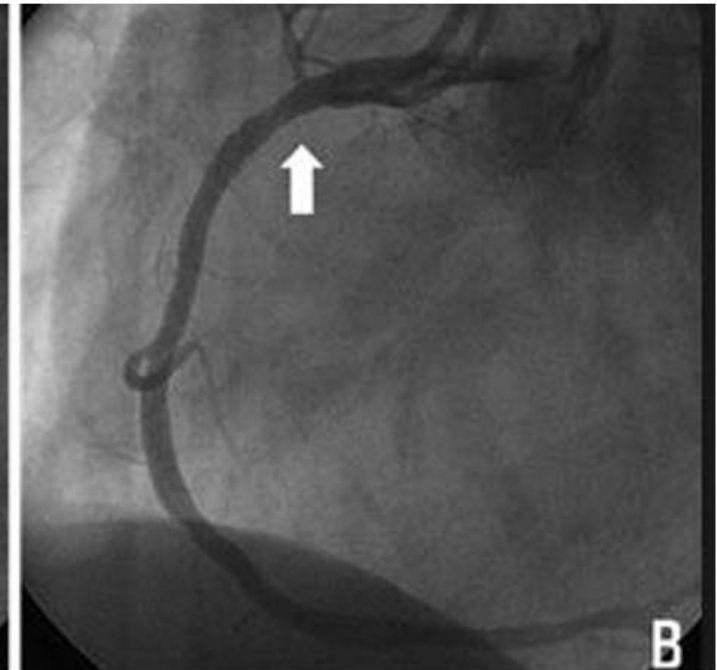
Hartkatheterisatie



Dotterbehandeling (en stent)

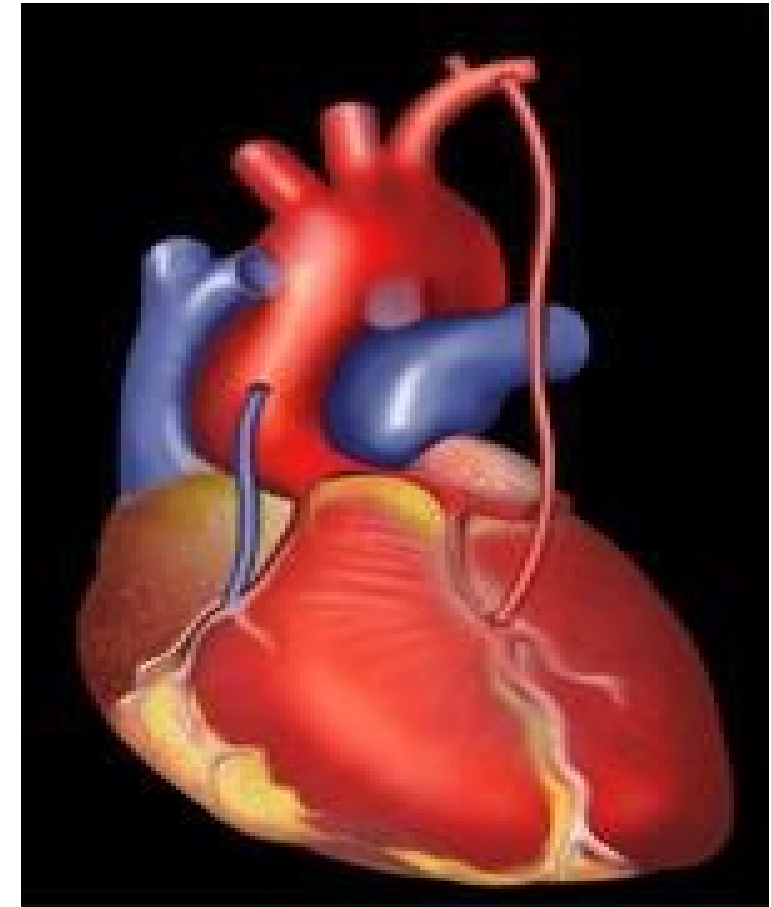
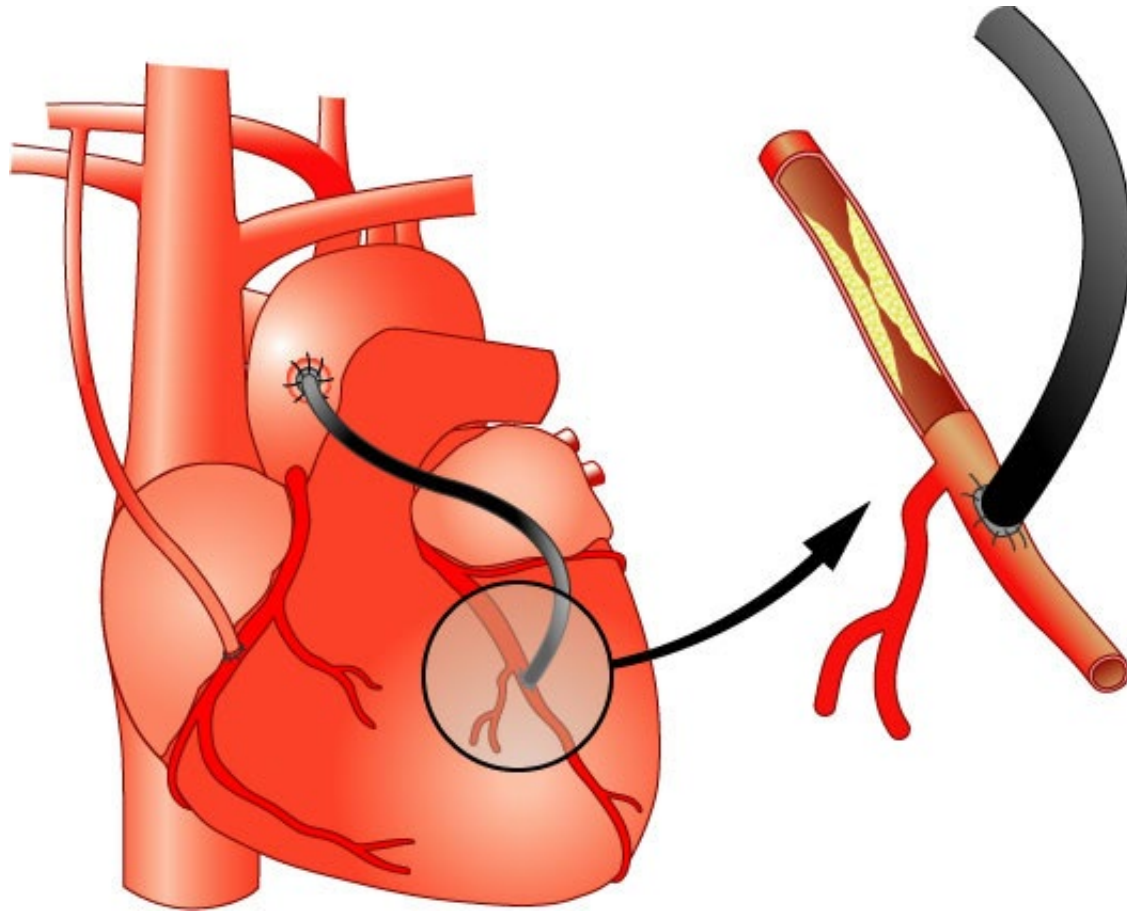


Voor



Na

Bypass operatie (omleidingen)



Medicijnen

- Bloedverdunners
- Cholesterolverlagers
- Bloeddrukverlagers



Eventueel:

- middelen om verhoogde bloedsuikerwaarde te verlagen
- nitroglycerine
- maagzuurremmer (pantoprazol)

→ *filmpje bekijken in MijnVital10*

Belangrijk bij medicijnen

- Nooit zomaar zonder overleg medicatie stoppen!
- Bijwerkingen (10-25%) → Overleg met arts voor alternatief
- Elke dag ongeveer op hetzelfde tijdstip

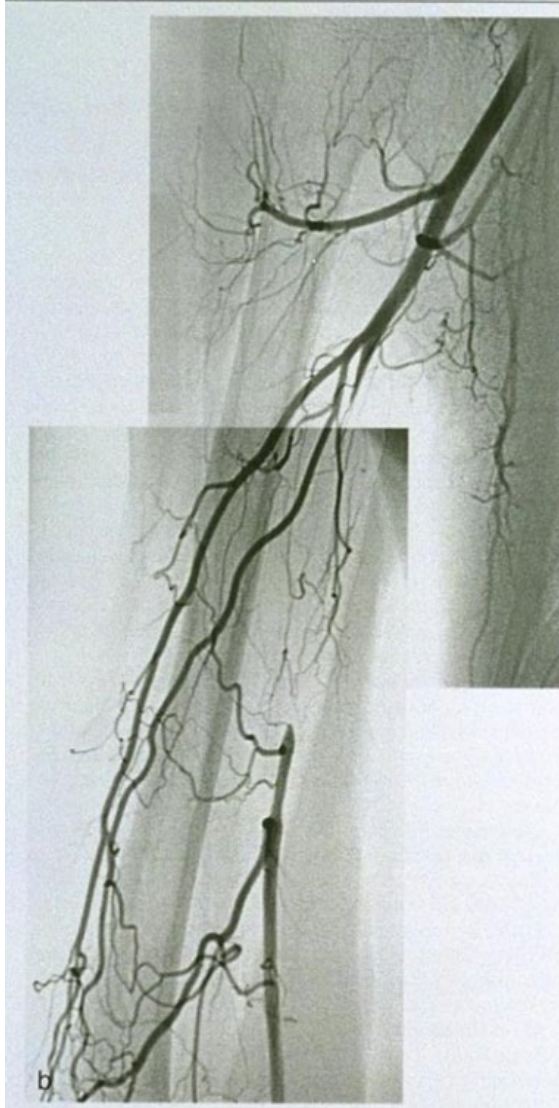
Tip: Bewaar een lijstje met de medicijnen in uw portemonnee



Bewegen

Collateraalkvorming:

Vormen van nieuwe wegen om de vernauwing of afsluiting heen



Wat te doen bij pijn op de borst klachten



Tablet onder de tong (of spray):

- wacht 5-10 minuten
- als pijn niet afzakt:

Weer tablet onder de tong of spray
(Let op duizeligheidsklachten)

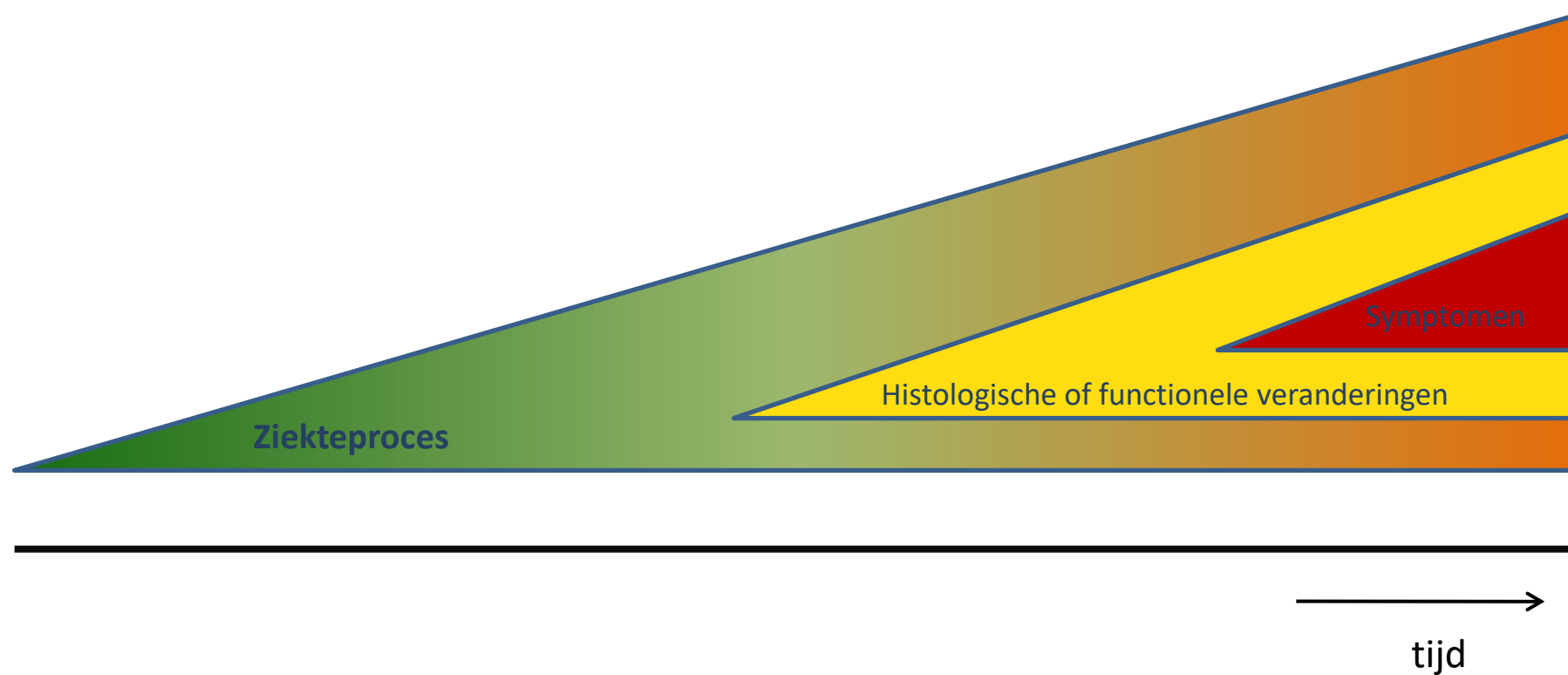
- wacht weer 5-10 minuten
- als pijn niet afzakt:

Waarschuw ambulance

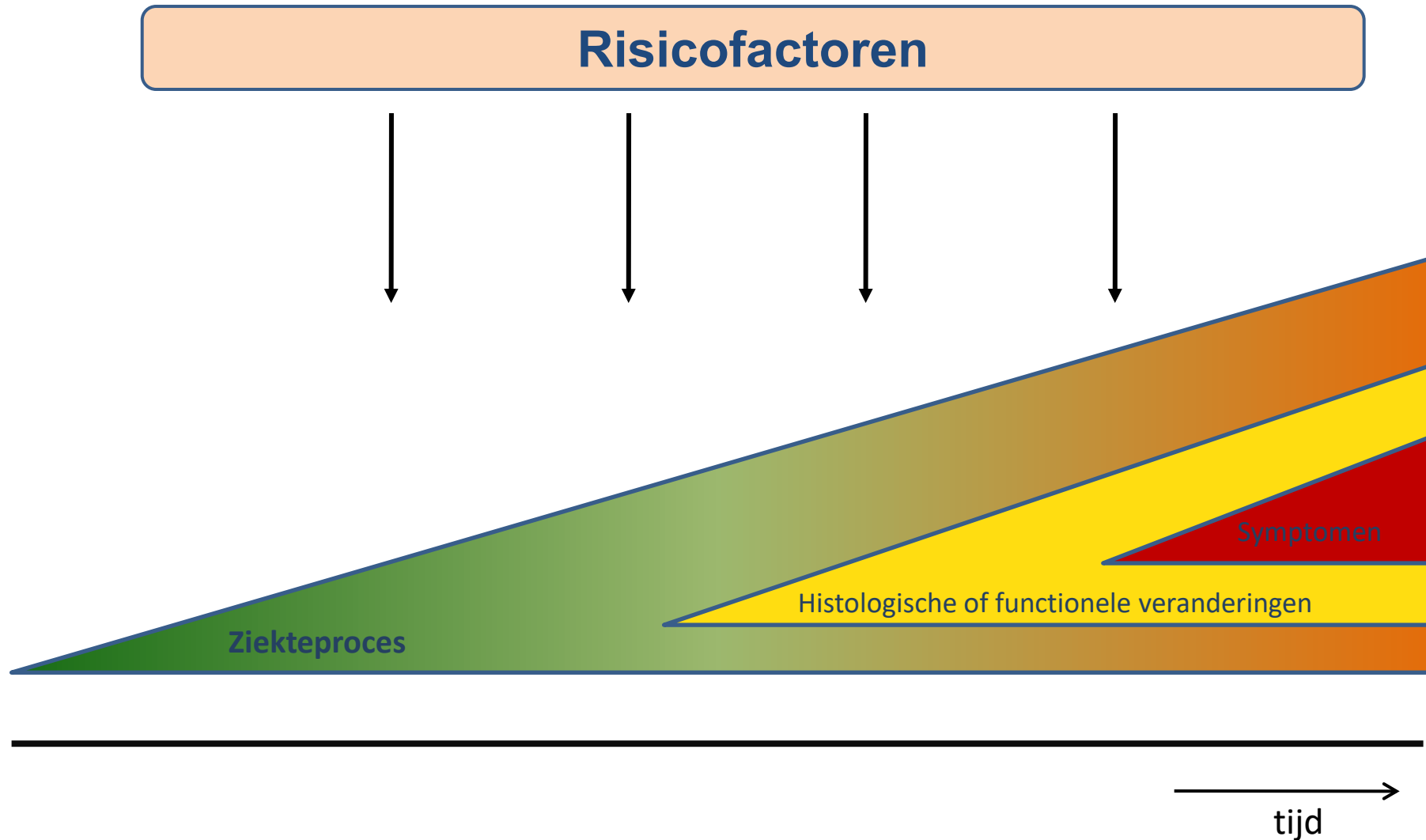


vragen

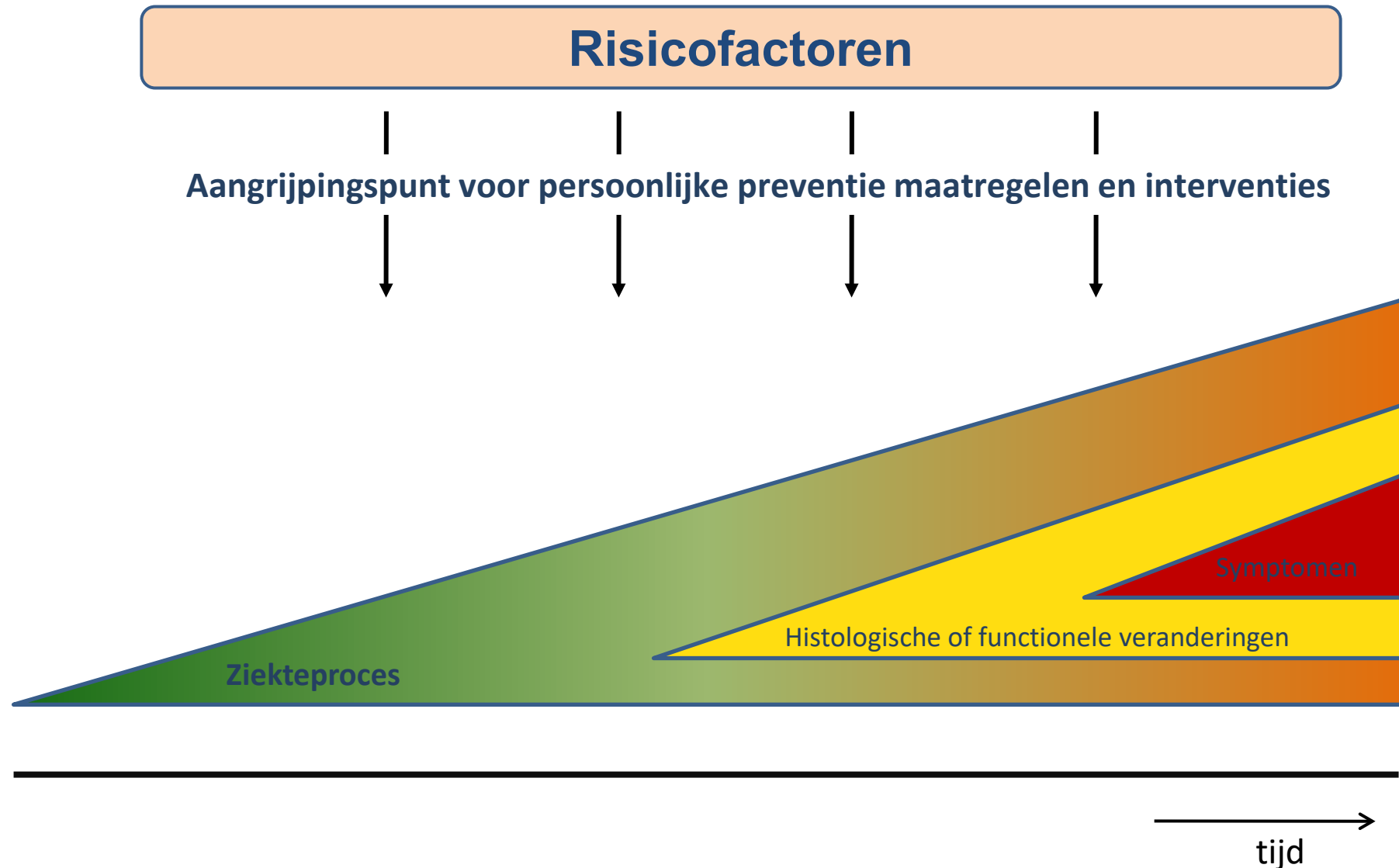
Ziekte als proces



Ziekte als proces



Ziekte als proces



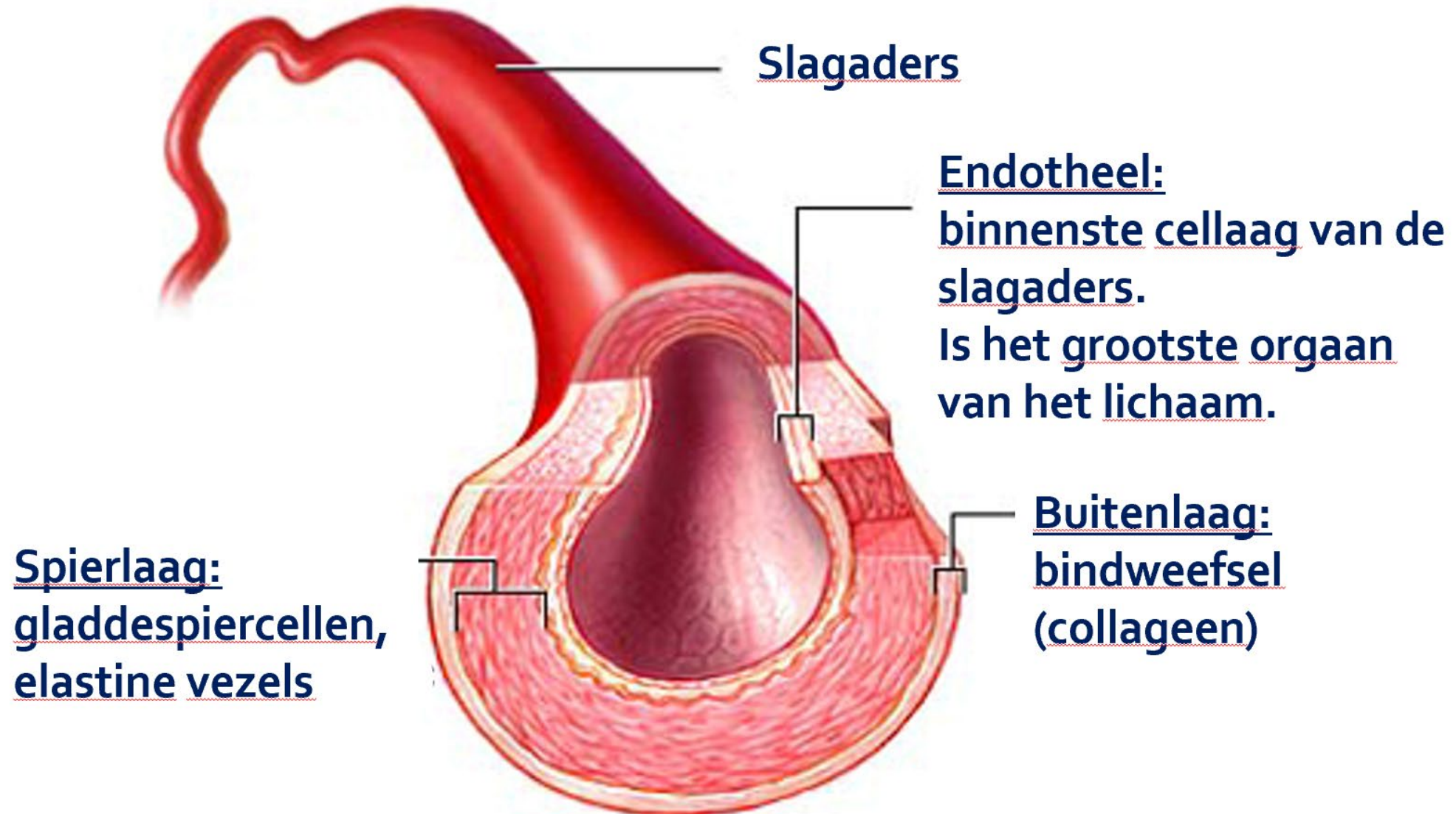
Vital10[®] ESSENTIALS

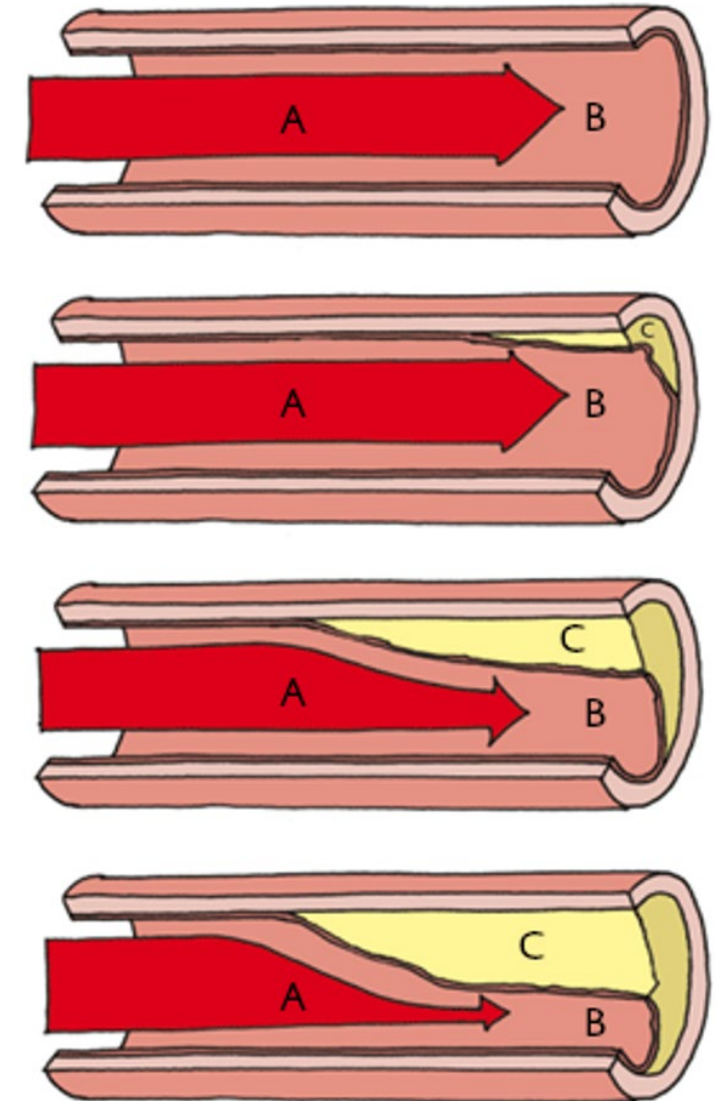
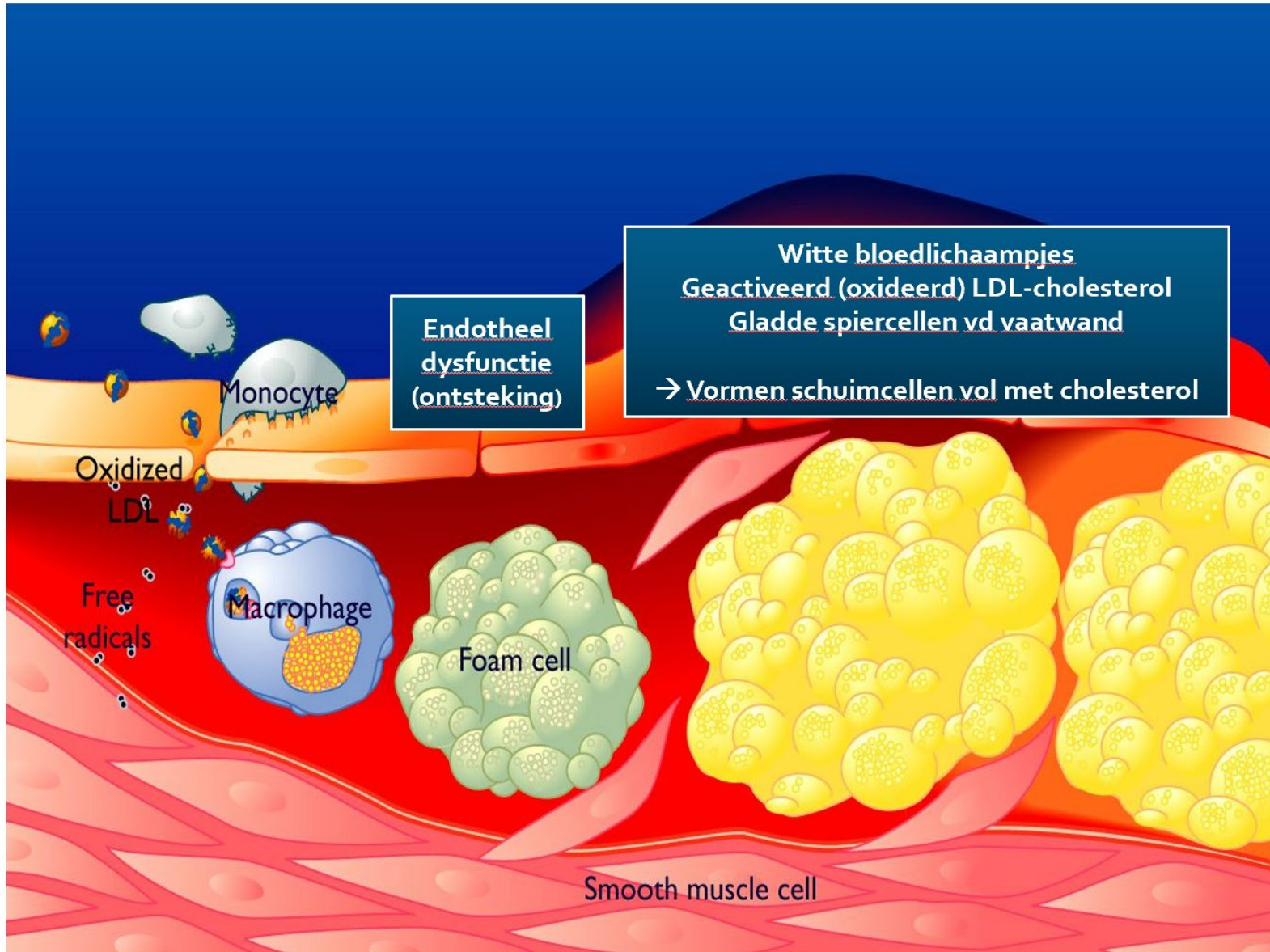
10 beïnvloedbare risicofactoren zijn verantwoordelijk voor >70% van de chronische ziektelast in de westerse wereld:

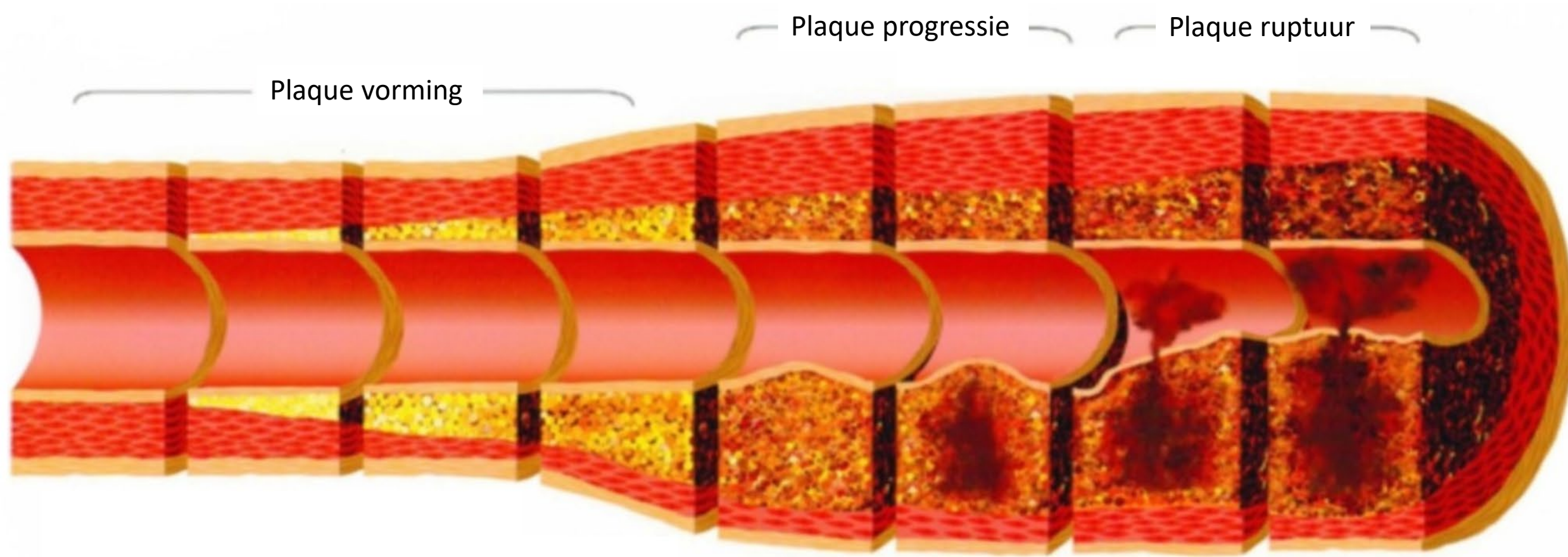
- Exercise
- Smoking
- Sleep
- Elevated BMI and fat%
- Nutrition
- Tension (arterial) and pulse
- Innner Balance (a.o. stress)
- Alcohol
- Lipid Profile
- Sugar



Het endotheel







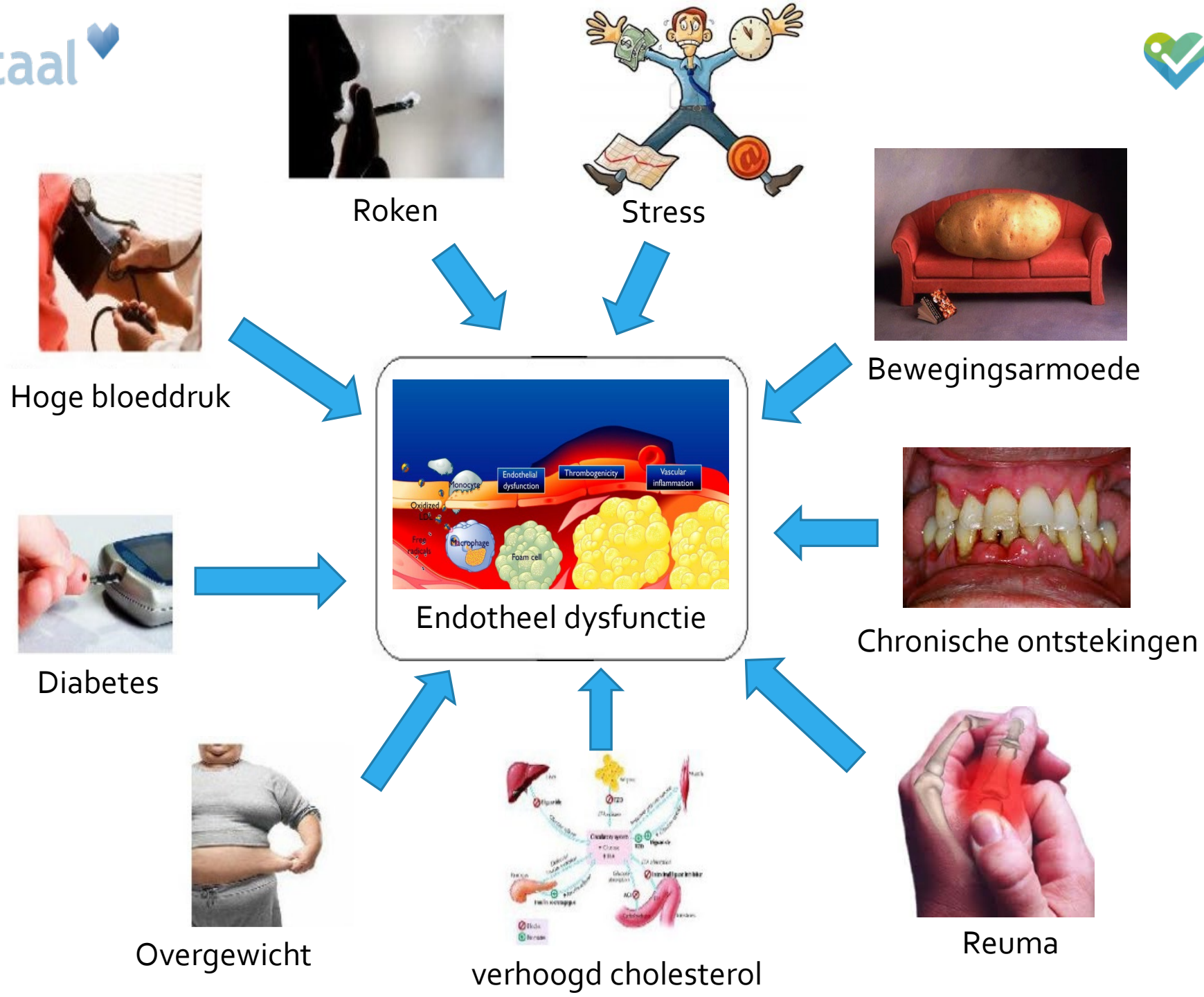
Schade van het endotheel

- Niet (meer) beïnvloedbaar

- Erfelijkheid
- Leeftijd
- Geslacht
- Eerdere hart- en vaatziekten

- Beïnvloedbare risicofactoren

- Hoge bloeddruk
- Overgewicht
- Hoge glucosewaarden/diabetes
- Roken
- Ongezonde voeding
- Alcohol
- Weinig bewegen
- Stress
- Hoog cholesterol

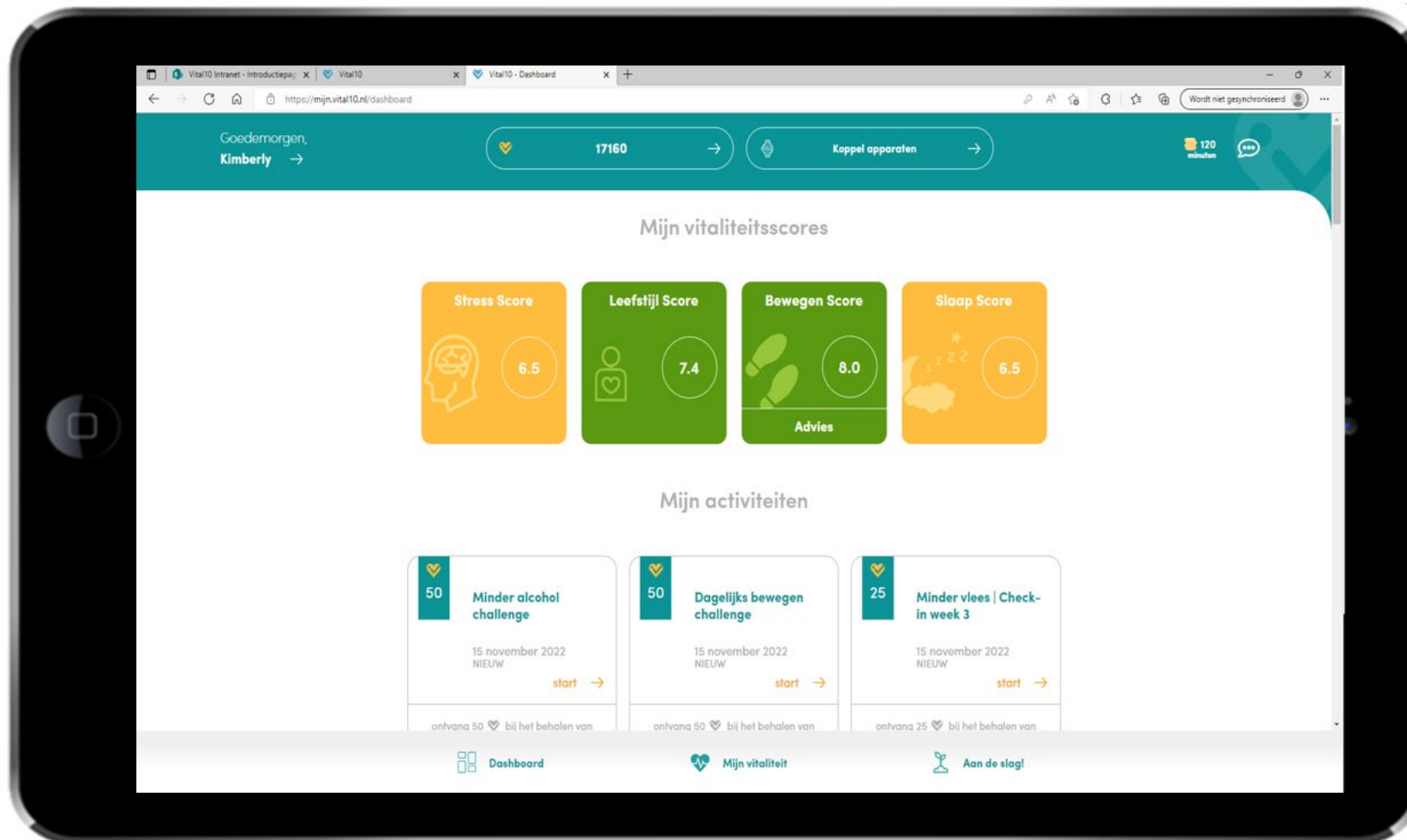


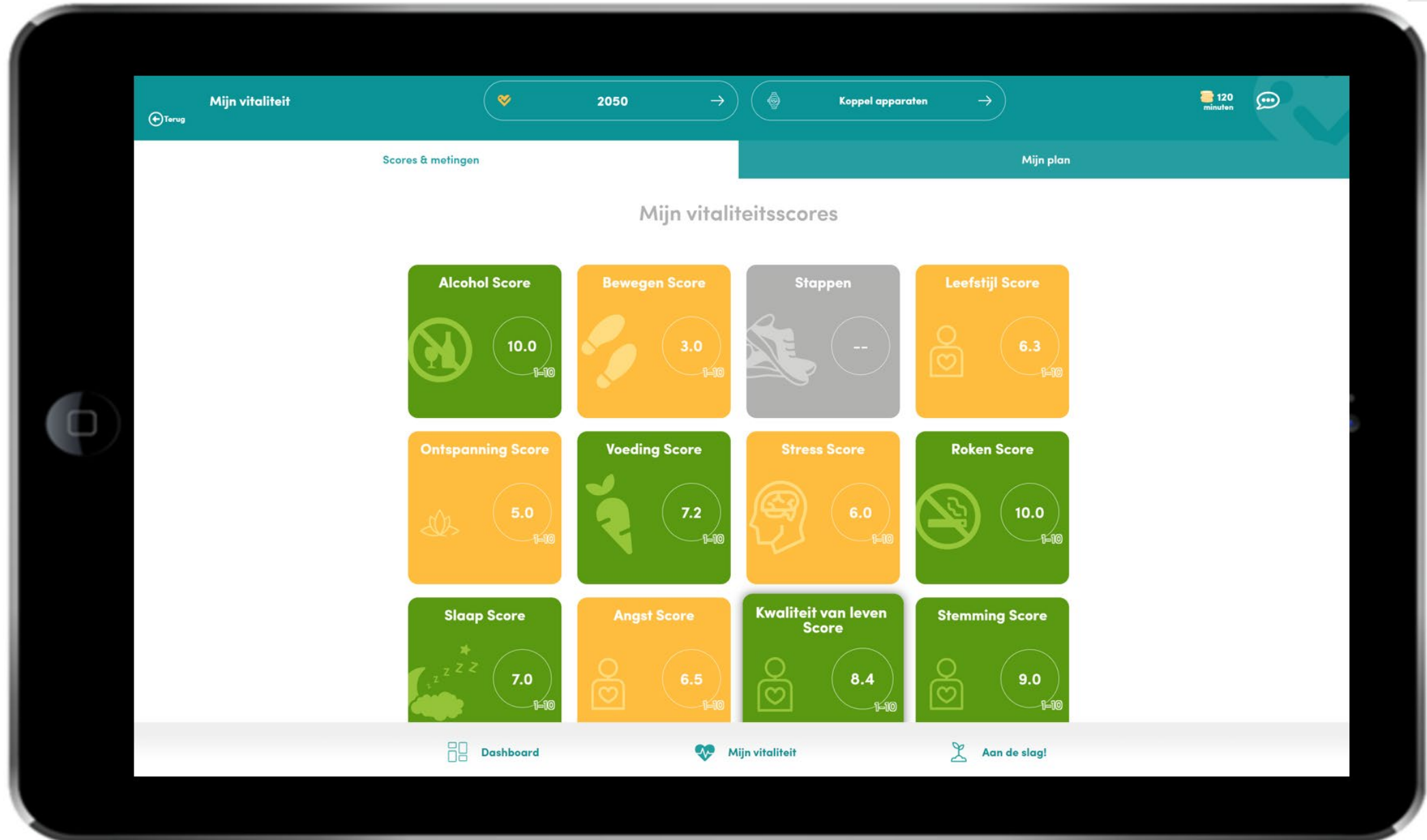
- Bewezen effecten:
 - 50% minder nieuwe hartproblemen
 - 30% minder sterfte door hartproblemen
- Vergroting van het inspanningsvermogen
- Vertraging van ziekteprocessen
- Vermindering van het risico op (nieuwe) hartproblemen
- Vertrouwen krijgen in lichaam en hart
- Verbetering van leefstijl en risicofactoren, gunstig effect op: bloeddruk, cholesterol, BMI (gewicht), roken, lichaamsbeweging en voedingsgewoonten

Aan de slag met de beïnvloedbare risicofactoren!

- 12 keer FIT met fysiotherapeuten
- Module voor ontspanning en stressmanagement
- Ontdekken welke risicofactoren aanwezig zijn en leren om de risicofactoren te verminderen/verbeteren
- Coach om hierbij te helpen
- Nog twee bijeenkomsten voor verdere uitleg en begeleiding
- Ondersteuning door een diëtist
- Ondersteuning door maatschappelijk werk en/of een psycholoog

- Ter begeleiding en ondersteuning





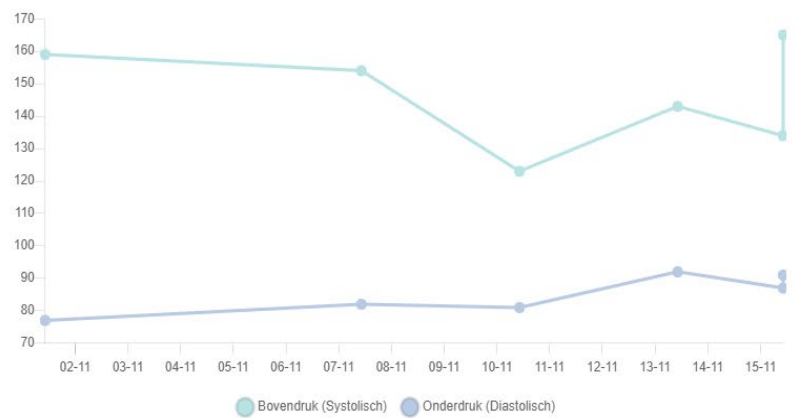
← Terug

Bloeddruk

Grafiek

- < Vorige
- Volgende >
- Week
- Maand
- Alles**

01 nov. - 15 nov.



Naar mijn apparaten en apps

Uitgebreid advies

Nieuwe meting

Datum
15 November 2022

Tijd
10 21

Tweede meting

Bovendruk(Sys)
Onderdruk(Dia)
Hartslag

Derde meting

Bovendruk(Sys)
Onderdruk(Dia)
Hartslag

Opmerking

Bovendruk (Systolisch) Onderdruk (Diastolisch)

Naar mijn apparaten en apps Uitgebreid advies

Derde meting

Bovendruk(Sys)

Onderdruk(Dia)

Hartslag

Opmerking

Meting opslaan

Metingen

Datum	Bovendruk 2e	Onderdruk 2e	Bovendruk 3e	Onderdruk 3e	Bovendruk (gem)	Onderdruk (gem)	Opmerkingen
15-11-2022 10:20	167	92	162	90	165	91	
15-11-2022 10:17	135	89	132	85	134	87	
13-11-2022 10:17	146	92	139	91	143	92	
10-11-2022 10:18	124	80	122	82	123	81	
07-11-2022 10:19	156	84	152	80	154	82	
01-11-2022 10:19	162	76	156	78	159	77	
27-01-2022 14:54	210	110	200	100	205	105	
17-07-2021 23:25	96	69	97	64	97	67	

Terug

Mijn vitaliteit



2050



Koppel apparaten



120
minuten



Chatoverzicht

Zoeken...



Coach Hartvalidatie

Marijn: Hallo, wat goed dat je aan je gezondheid gaat werken. Via deze chat kun je contact opnemen met jouw persoonlijke begeleider. Heb je een vraag? Kom je er even niet uit? De Vital 10 coach helpt je graag verder.



Test - kraaijnhagen

Roderik: screenshots platform.pdf



Roderik Kraaijnhagen Test Chat met de coach

Marijn: Hoi, ik ben Marijn de leefstijlcoach van Vital10. Ik help je graag verder als het gaat om je leefstijlverandering. Waarmee zou je aan de slag willen?



Dashboard



Mijn vitaliteit



Aan de slag!

Aan de slag!

17110 →

Koppel apparaten →

120 minuten

Thema's

- Alcohol
- Bewegen
- Bloeddruk
- Bloedsuiker
- Cholesterol
- Duurzaamheid
- Gewicht
- Leefstijl
- Ontspanning
- Roken
- Slapen
- Stress
- Voeding
- WerkVitaal

Challenges Hulpbronnen Infotainment

Challenges (8)

- Ik wil mijn stappendoel halen
- Ik wil mijn conditie opbouwen
- Ik wil stoppen met roken
- Ik wil aan mindfulness en meditatie doen
- Ik wil aan de slag met ademhalings-oefeningen
- 7 dagen bloeddruk meten
- Ik wil minderen met zout
- Ik wil minderen met drop

Hulpbronnen (13)

-
-
-
-

BEWEGEN DOET WONDEREN
Brochure Bewegen doet wonderen

Lekker en gezond eten is niet moeilijk
Brochure Gezond eten voor hart en bloedvaten

VERLAAG JE KANS OP EEN HART- OF VAATZIEKTE
Brochure Kans op hart- en vaatziekte verlagen

STOPPEN MET ROKEN
Brochure Stoppen met roken

VROUWEN EN HART-
Brochure Vrouwen en hart- en vaatziekten

Zoutwijzer
Brochure: Zoutwijzer

Peptalk 10 tips minderen met zout

Peptalk Bloeddruk en bewegen

Peptalk Bloeddruk en slaap

Peptalk Bloeddruk en stress

Peptalk Bloeddruk en voeding

Peptalk Drop, zoethout en een hoge bloeddruk

Peptalk Eet je bloedvaten gezond!

Peptalk Etiketten lezen

Peptalk Hoge bloeddruk

Peptalk Waar zit veel zout in?

Video: Bloeddruk de Baas - Alexandra
[Website](#)

Video: Bloeddruk de Baas - Eric
[Website](#)

Video: Bloeddruk de Baas - Saskia
[Website](#)

Challenges Hulpbronnen **Infotainment**

Infotainment (7)



Peptalk Niet aankomen op vakantie



Peptalk Niet van gewoonte af



Peptalk Op gewicht tijdens overgang



Peptalk Terugval bij afvallen



Peptalk Wat doet een leefstijlcoach?



Uitleg buikomvang meten

Video: Gedrag veranderen en volhouden
[Website](#)



Koppel hieronder je apparaat



Indien ondersteund door jouw apparaat, is het mogelijk om via Google FIT of Apple Healthkit te koppelen



Klik [hier](#) om je reeds gekoppelde apparaat te ontkoppelen

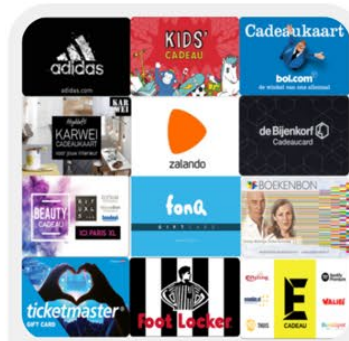


V-points inwisselen



Natuurlijk is je gezondheid gebaat bij een gezondere leefstijl en gezonde meetwaarden, maar we willen je graag nog een klein beetje extra motiveren en belonen. Daarom kun je bij ons V-Points verdienen door gezondere keuzes te maken in je leven en door je doelstellingen te halen.

Die V-Points kun je inwisselen voor korting op waardebonnen of medische apparatuur. Ook hebben we boeken over gezondheid en vitaliteit in de webshop staan. Zo kun je bijvoorbeeld met korting cadeaukaarten kopen van de winkels waar je waarschijnlijk toch al producten koopt. Vital10 verdient geen geld aan deze producten. De inkoopkorting die we hiervoor hebben geregeld is een beloning voor jouw gezonde keuzes.



 Dashboard

 Mijn vitaliteit

 Aan de slag!

Apparaten

Professionele hulp

Apparaten

Boeken

Cadeaukaarten

U heeft 2050 V-points, waar kunt u dit voor inwisselen

Toont alle 6 resultaten

Sorteren op nieuwste

Thera-Band Zwaar Oefenband
-1,5 m Zwaar

€5,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Thera-Band Medium Oefenband 1,5 m - Rood

€5,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

iHealth Air Smart Pulse Bluetooth Saturatiemeter

€69,95 + 1000 V-points
of zonder V-points: €79,95

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

ChoiceMMed OxyWatch Saturatiemeter

€34,95 + 1500 V-points
of zonder V-points: €49,95

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Medisana PM A19 Saturatiemeter

€34,95 + 1500 V-points
of zonder V-points: €49,95

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Medisana BU 542 Connect Bloeddrukmeter - Bluetooth

€33,00 + 2000 V-points
of zonder V-points: €53,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Karwei cadeaukaart t.w.v. €50,-

€46,00 + 400 V-points
of zonder V-points: €50,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Karwei cadeaukaart t.w.v. €25,-

€23,00 + 200 V-points
of zonder V-points: €25,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Fonq cadeaukaart t.w.v. €100,-

€92,00 + 800 V-points
of zonder V-points: €100,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Fonq cadeaukaart t.w.v. €50,-

€46,00 + 400 V-points
of zonder V-points: €50,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Fonq cadeaukaart t.w.v. €25,-

€23,00 + 200 V-points
of zonder V-points: €25,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

BookSpot cadeaukaart t.w.v. €50,-

€45,00 + 500 V-points
of zonder V-points: €50,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

BookSpot cadeaukaart t.w.v. €100,-

€90,00 + 1000 V-points
of zonder V-points: €100,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

BookSpot cadeaukaart t.w.v. €25,-

€22,50 + 250 V-points
of zonder V-points: €25,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

HEMA cadeaukaart t.w.v. €100,-

€94,00 + 600 V-points
of zonder V-points: €100,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

HEMA cadeaukaart t.w.v. €50,-

€47,00 + 300 V-points
of zonder V-points: €50,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

HEMA cadeaukaart t.w.v. €25,-

€23,50 + 150 V-points
of zonder V-points: €25,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Adidas cadeaukaart t.w.v. €100,-

€90,00 + 1000 V-points
of zonder V-points: €100,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Adidas cadeaukaart t.w.v. €100,-

€90,00 + 1000 V-points
of zonder V-points: €100,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Adidas cadeaukaart t.w.v. €100,-

€90,00 + 1000 V-points
of zonder V-points: €100,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Fashion Cadeau

€90,00 + 1000 V-points
of zonder V-points: €100,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

Fashion Cadeau

€90,00 + 1000 V-points
of zonder V-points: €100,00

[Toevoegen aan winkelwagen](#)

En nu?

- Nadenken over eigen beïnvloedbare risicofactoren
 - Dit kan door het invullen van de vragenlijsten en
 - Bekijken tegels
 - Welke zijn groen
 - Welke zijn oranje en/of rood
- Met welke tegel/beïnvloedbare risicofactor wil je graag aan de slag?
- Heb je al ideeën hierover?

Succes!