



PEP module

Hartrevalidatie en leefstijl

Welkom!

Tijdens de hartrevalidatie zijn er ook drie groepsbijeenkomsten ingepland. In deze groepsbijeenkomsten zal er uitleg worden gegeven over hart- en vaatziekten en de risicofactoren hiervoor zullen worden besproken. Vervolgens gaan wij samen aan de slag met de beïnvloedbare risicofactoren. Dit doen wij om de kans op een (nieuwe) hartproblemen te verkleinen en ervoor te zorgen dat jij je beter gaat voelen.

Veel plezier met deze cursus!

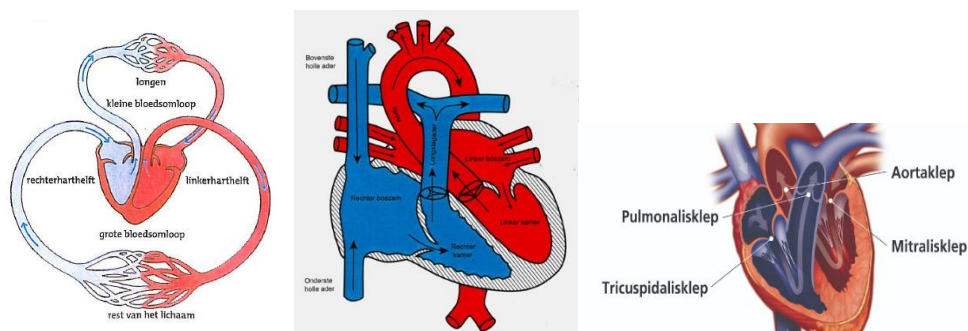
Bijeenkomst 1

In deze bijeenkomst krijg je uitleg over het hart en de meest voorkomende problemen die kunnen optreden. Begrip hierover is namelijk ontzettend belangrijk om ook te kunnen begrijpen wat de risicofactoren zijn. Het is daarbij vooral belangrijk om te weten wat de risicofactoren zijn waar je zelf invloed op kan uitoefenen, de *beïnvloedbare* risicofactoren.

Het hart

De functie van het hart

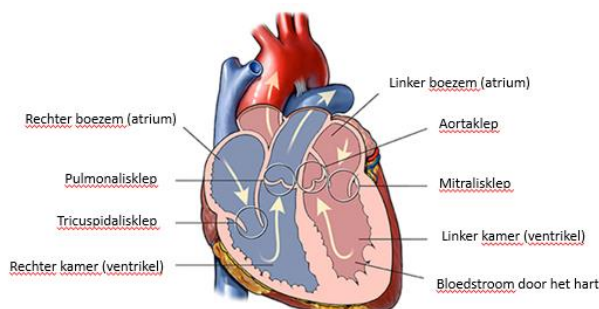
Het hart ontvangt zuurstofarm bloed vanuit het lichaam, pompt dit vervolgens door de longen om het bloed weer te voorzien van zuurstof en pompt het zuurstofrijke bloed door het lichaam om alle organen, weefsels en cellen van zuurstof te voorzien, zodat deze goed kunnen functioneren.



De hartkleppen

Het hart heeft vier kleppen, deze kleppen zijn er om ervoor te zorgen dat het bloed in de juiste richting stroomt. Deze vier kleppen delen het hart ook op in vier verschillende ruimtes.

De rechterkant van het hart ontvangt het zuurstofarme bloed vanuit de rest van het lichaam. Het bloed komt als eerste terecht in de rechterboezem, daar stroomt het langs de tricuspidalisklep naar de rechterkamer. Vanuit de rechterkamer stroomt het langs de pulmonalisklep naar de longen, waar het bloed zal worden voorzien van zuurstof. Vervolgens stroomt het zuurstofrijke bloed naar de linkerboezem en vanuit daar stroomt het langs de mitralisklep naar de linkerkamer waar het via de aortaklep naar de rest van het lichaam zal stromen.



Hartkleproblemen

Er kunnen problemen met de kleppen ontstaan. Ze kunnen gaan lekken, waardoor bloed zal terugstromen of ze kunnen vernauwd zijn, waardoor het bloed minder goed erdoorheen kan stromen.

In beide gevallen kan het bloed minder goed vooruitstromen waardoor het zich wat zal ophopen. Hierdoor kan er wat vocht buiten de vaten treden. Hierdoor kunnen er klachten ontstaan, zoals kortademigheid bij plat liggen (vocht achter de longen) of vocht in de benen.

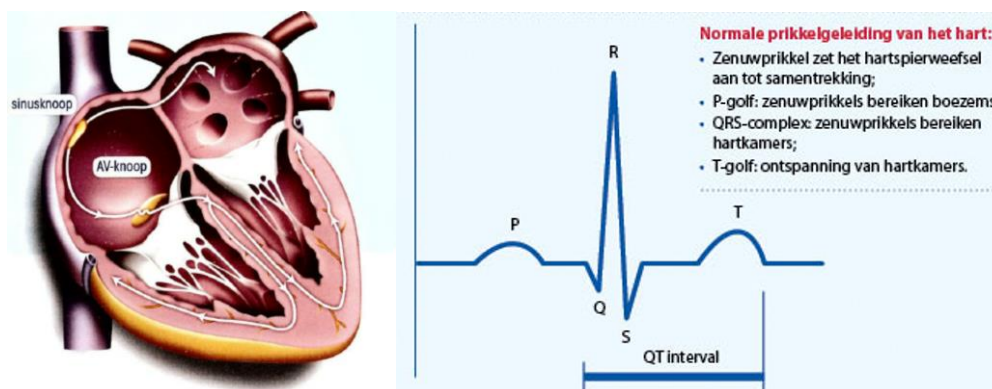
Behandeling hartkleproblemen

Problemen met de kleppen kunnen op verschillende manier worden behandeld:

1. Medicijnen
2. Een operatie via de borstkast
 - a. Om een nieuwe hartklep te plaatsen of
 - b. Een oude te repareren
3. Een operatie via de lies

Het hartritme

Het hartritme is de elektrische geleiding over de hartspiercellen waardoor het hart in een vaste volgorde samentrekt om het bloed rond te pompen door het lichaam.



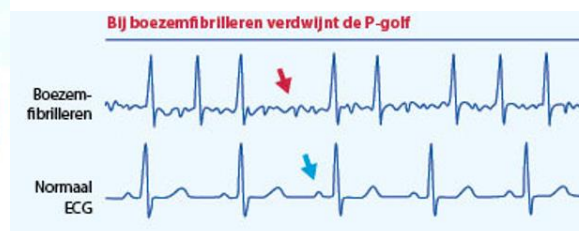
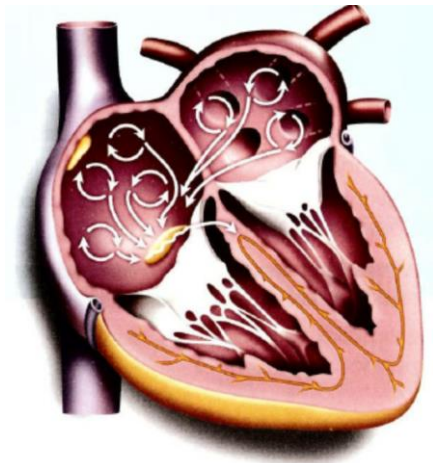
Een normaal hartritme ontstaat in de sinusknop, dit is een plek in de rechterboezem, vervolgens gaat de geleiding via een plek tussen de boezems en de kamers naar de wanden van de kamers. Dit zorgt ervoor dat eerst de boezems symmetrische samen trekken en daarna de kamers.



Dit ritme is terug te zien op het hartfilmpje, waarbij het eerste hobbeltje het samentrekken van de boezems weergeeft, de tweede piek het samentrekken van de kamers en het derde hobbeltje het rusten van de kamers.

Ritmestoornissen

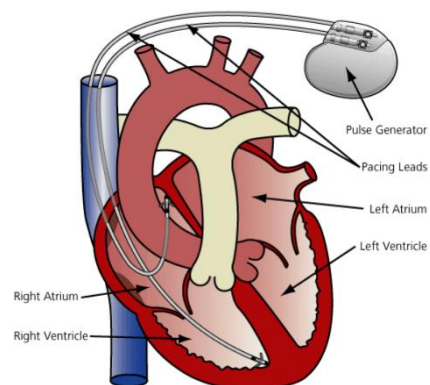
Een veel voorkomende ritmestoornis is boezemfibrilleren. Hierbij ontstaat het ritme vanuit een andere plek in de rechterboezem dan waar het normaal ontstaat. Dit geeft een onregelmatig ritme, wat ook terug te zien is op het hartfilmpje.

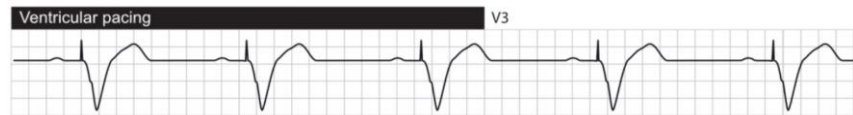
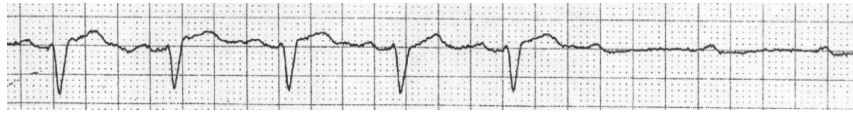


Dit kan ook gebeuren in de kamers. Dit wordt dan ventrikelfibrilleren genoemd. Hierdoor kunnen de kamers niet meer goed samentrekken, waardoor er geen bloed meer wordt rond gepompt. Je kan dan ook wel spreken van een hartstilstand.

Geleidingsstoornissen

Een ander probleem wat kan voorkomen is dat de elektrische prikkel juist niet goed wordt voortgeleid. Hierdoor kan het bijvoorbeeld zo zijn dat de kamers juist niet samentrekken. Dit kan een reden zijn om een pacemaker te plaatsen. Deze zal dan ervoor zorgen dat de kamers toch samentrekken.



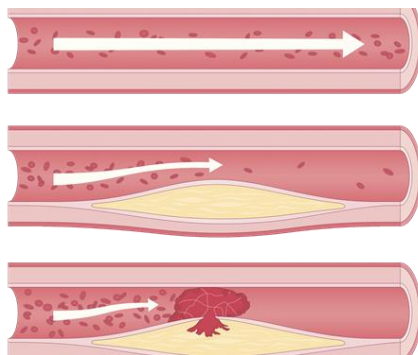
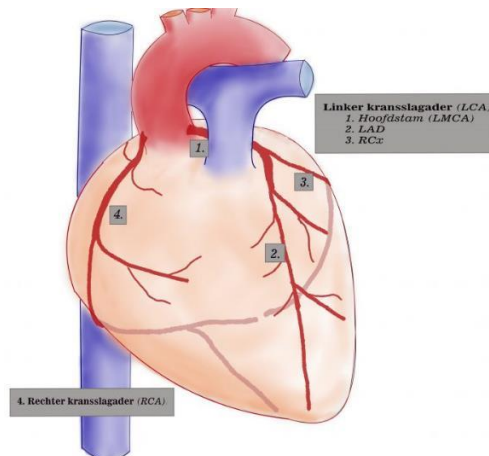


Angina pectoris en hartinfarct

Het hart zelf wordt voorzien van zuurstof via bloed in de kransvaten.

Angina pectoris, letterlijk pijn op de borst, is een probleem waarbij de zuurstofvoorziening van het hart niet goed is. Dit komt door vernauwing van de kransvaten.

In rust heeft het hart niet veel zuurstof nodig. Bij inspanning, emotie of een zware maaltijd heeft het hart meer zuurstof nodig, echter door de vernauwing is er minder bloedvoorziening en zuurstofvoorziening dan nodig is, waardoor pijn op de borst kan ontstaan



De vernauwing wordt veroorzaakt door ophopingen (plaque) in de vaten. Wanneer een plaque scheurt, ontstaat er een stolsel van bloed en dit zorgt ervoor dat het vat volledig wordt verstopt, waardoor er geen bloed meer langs kan. Je spreekt dan van een hartinfarct.

De klachten die iemand hierbij kan ervaren zijn verschillend. Met name voor vrouwen en mannen. Mannen hebben vaker typerische klachten, zoals:

- 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

Vrouwen hebben vaker vagere klachten, waardoor niet altijd meteen wordt gedacht aan een hartinfarct.

Door het hartinfarct krijgt een deel van de hartspier geen bloed en zuurstof waardoor dit deel zal afsterven. Dit deel van de hartspier kan dan ook niet meer functioneren en zal niet meer helpen met het rondpompen van het bloed. Hierdoor kan er een afname zijn van de pompfunctie en kan hartfalen ontstaan. Er is sprake van hartfalen wanneer het hart het bloed niet goed meer kan rondpompen.

Klachten die iemand hierbij kan ervaren zijn:

- Vermoeidheid / Conditieverlies
- Kortademigheid bij plat liggen (“vocht achter de longen”)
- Oedeem (vocht in benen)
- Lagere bloeddruk
- Verandering van hartslag

Ook kunnen er ritmestoornissen ontstaan, waarbij er meestal sprake is van een te snelle hartslag of geleidingstoornissen, waarbij er meestal sprake is van een te langzame hartslag.

De behandeling van angina pectoris of een hartinfarct

1. Medicijnen en bewegen
2. Dotteren (PCI) met eventueel een stent
3. Omleiding (Bypass chirurgie = CABG)

En natuurlijk een gezondere leefstijl!

Medicijnen bij hartproblemen

- Bloedverdunners
- Cholesterolverlagers
- Bloeddrukverlagers

Eventueel:

- Middelen om verhoogde bloedsuikerwaarde te verlagen
- Nitroglycerine
- Maagzuurremmer (pantoprazol)

Er staat een filmpje in MijnVital10 over de medicijnen!

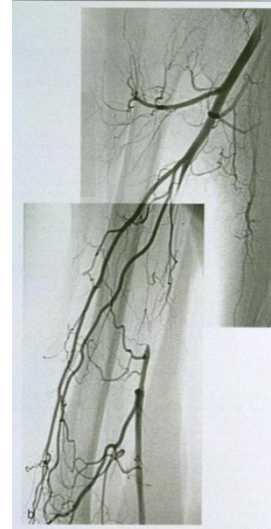
Belangrijk bij medicijnen

- 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

Naast medicijnen is bewegen ook ontzettend belangrijk.

Door te bewegen vormen zich nieuwe wegen om de vernauwing of afsluiting heen, zoals hier te zien is op het plaatje.



Wat te doen bij pijn op de borst klachten

Tablet onder de tong (of spray):

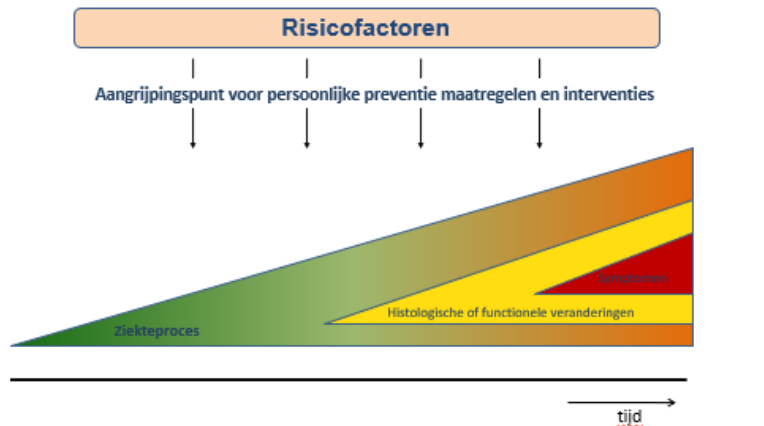
- wacht 5-10 minuten
- als pijn niet afzakt:

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

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

Waarschuw de ambulance!

Ziekte is een proces



Mensen komen vaak pas in de medische wereld terecht als er symptomen zijn ontstaan, maar er speelt zich al veel langer iets af in het lichaam. Er zijn bepaalde factoren die het risico op de proces vergroten, dit zijn de risicofactoren. Deze factoren kunnen wij nemen als aangrijpingspunt voor persoonlijke preventiemaatregelen en interventies.

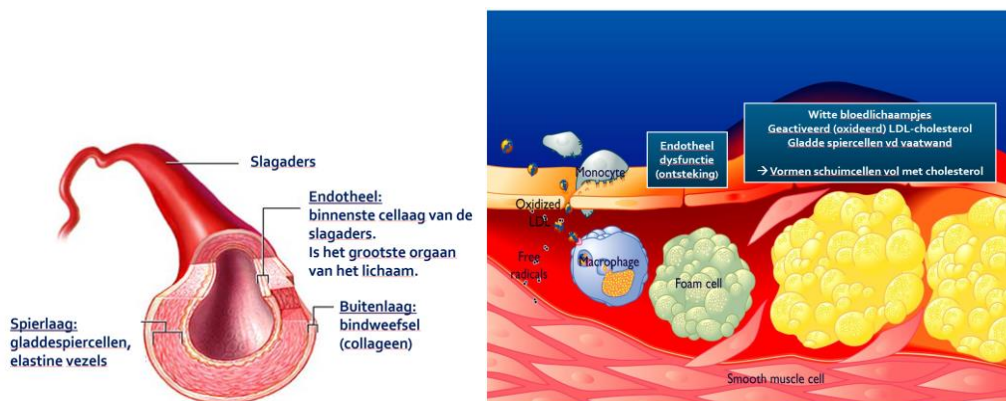
Vital10 staat voor de 10 beïnvloedbare risicofactoren zijn verantwoordelijk zijn voor >70% van de chronische ziektelast in de westerse wereld, deze zijn samengevat in het acronym ESSENTIALS:

- Exercise, dus bewegen
- Smoking (roken)
- Sleep (slaap)
- Elevated BMI en fat % (verhoogd BMI en vetpercentage)
- Nutrition (voeding)
- Tension (arterial) en pulse (Bloeddruk)
- Inner balance (innerlijke balans, zoals stress)
- Alcohol
- Lipid profile (cholesterol waarden)
- Sugar (glucose, suikerwaarde)

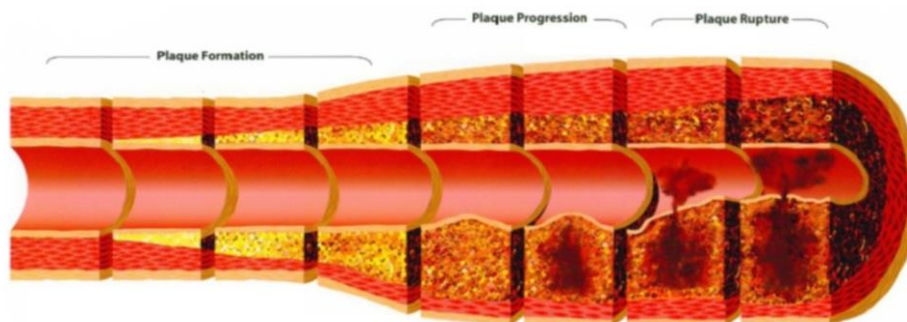
Slagaderverkalking

Een belangrijke oorzaak van het ontstaan van hart- en vaatziekten is slagaderverkalking of atherosclerose. Aderverkalking begint met kleine beschadigingen aan de bekleding van de vaatwand. Dit dunne laagje cellen heet het endotheel.

Het endotheel is een orgaan en heeft dus daadwerkelijk een functie: het zorgt ervoor dat de bloedvaten goed functioneren. Qua oppervlakte is het een paar voetbalvelden groot.



Als het endotheel beschadigd raakt, bijvoorbeeld door roken of een hoge bloeddruk, ontstaan wondjes en daarna ontstekingen. Deze ontstekingen vormen de basis voor aderverkalking. Op de plek van het wondje komen namelijk witte bloedcellen af om de ontsteking tegen te gaan. Ook andere deeltjes, zoals cholesterol, komen op de plek van het wondje in de vaatwand terecht. Hierdoor ontstaat de zogeheten plaque: een laag vetten en lichaamscellen. Later kan kalk zich aan de plaque hechten. Er vormt zich een verharding: aderverkalking. Door aderverkalking wordt de vaatwand steeds dikker; het bloed krijgt minder ruimte.



Risicofactoren aderverkalking

Niet (meer) beïnvloedbare risicofactoren

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

Beïnvloedbare risicofactoren

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

Door deze risicofactoren ontstaat er schade aan het endotheel en gaat het endotheel zelf minder goed gaat functioneren (endotheel disfunctie). Chronische ontstekingen in de rest van het lichaam zijn ook van invloed hierop.

De invloed op de risicofactoren oefenen we nu vaak uit door middel van medicatie. Maar iedereen kan ook zelf invloed uitoefenen op deze risicofactoren. Het gaat dan om je leefstijl.

Wat kan je doen om beschadiging aan het endotheel te voorkomen/te verminderen?

- Sporten en dagelijkse beweging
- Een gezond gewicht (voorkom buikvet) handhaven
- Niet roken
- Twee keer per jaar naar de tandarts te gaan voor controle
- Gezond eten
- Stress verminderen

Effecten hartrevalidatie

- 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

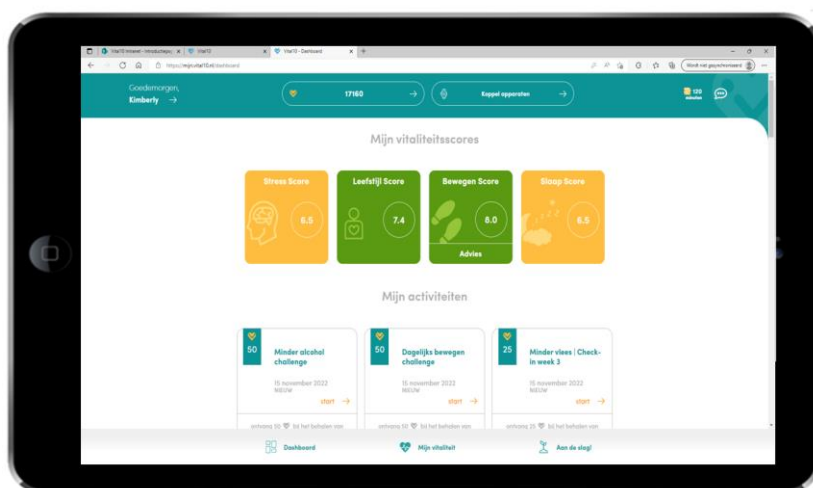
Programma hartrevalidatie: aan de slag met de beïnvloedbare risicofactoren!

- 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

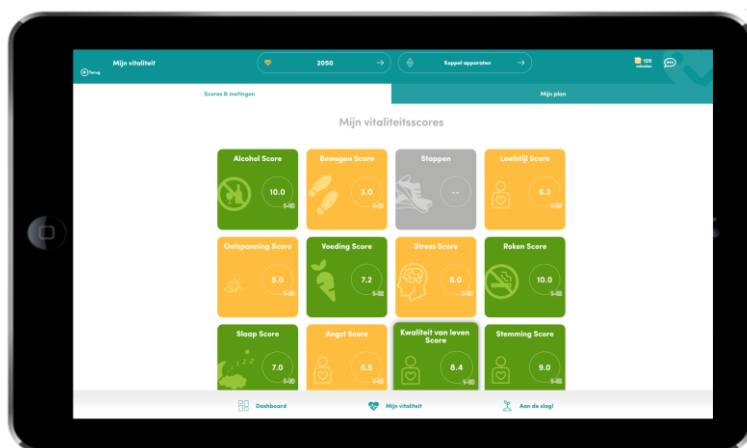
Het platform/ de app MijnVital10

Ter begeleiding en ondersteuning hebben wij een gezondheidsapp om jou te helpen aan je gezondheid te werken.

Dit is de homepagina waar je op terecht komt:



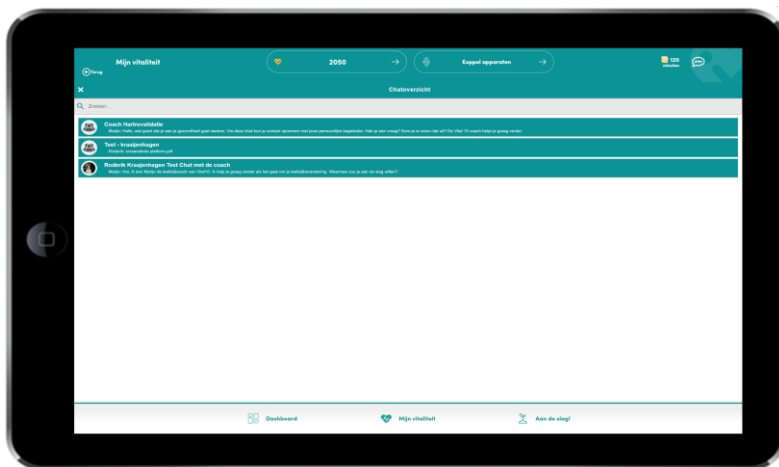
Als het goed is heb je vragenlijsten ingevuld. Op basis van de vragenlijsten worden de vitaliteitsscores gebaseerd. Onder 'Mijn Vitaliteit' vind je deze scores terug in de vorm van gekleurde tegels. Oranje of rode tegels betekenen dat je hierin kan verbeteren. Groene scores betekenen dat je op dit gebied al heel goed bezig bent. Bij de scores krijg je advies. Lees de adviezen ook eens rustig door.



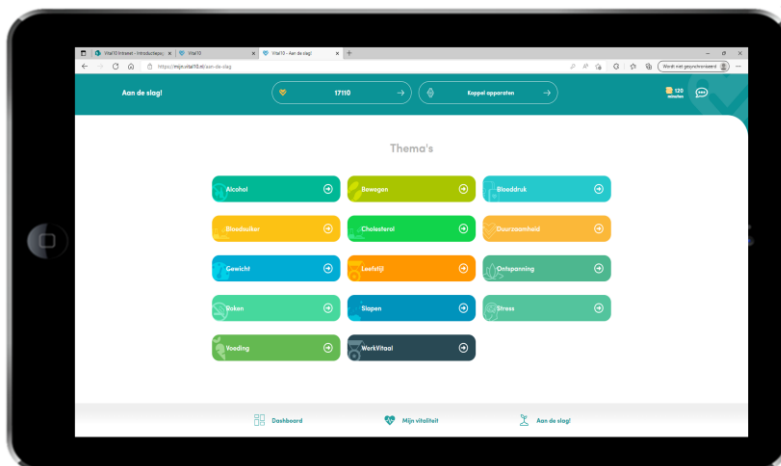
Je kan je gezondheid zo meetbaar maken. Bijvoorbeeld je bloeddruk kan je invullen, je kan de ingevulde waarde terugzien in een grafiek om het beloop in te zien. De professionals bij CardioVitaal kunnen deze waarden ook inzien, zo kun je een goed beeld krijgen van je voortgang tijdens, maar ook na de hartrevalidatie:



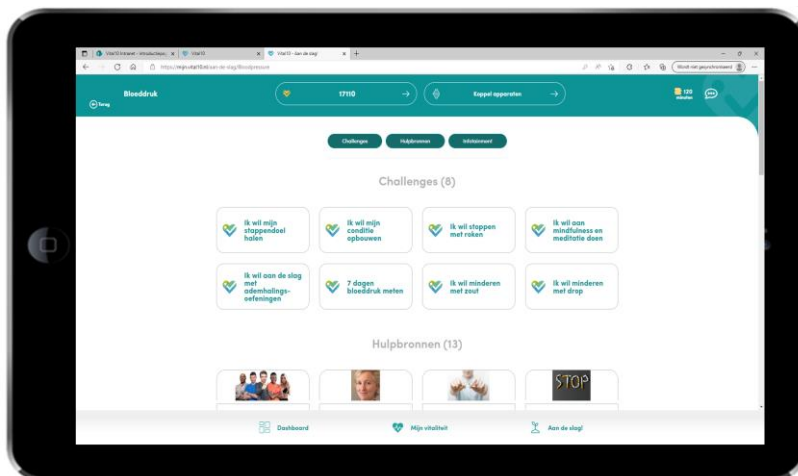
Je kan chatten met de hulpverleners:



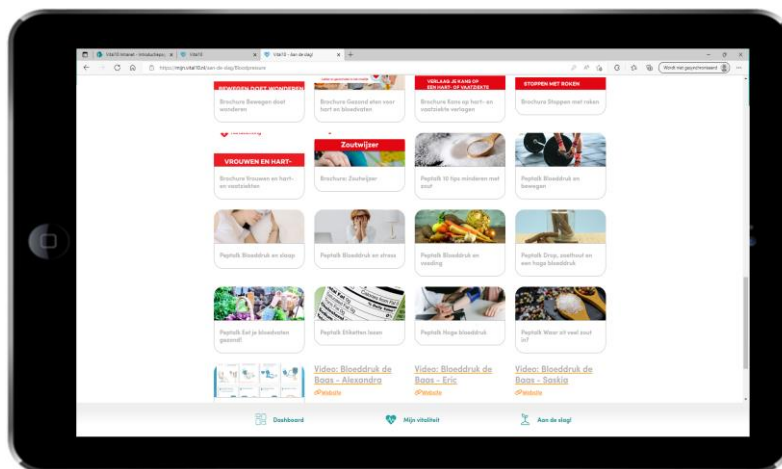
Bij aan de slag, zie je alle thema's waarmee je aan de slag kan gaan. Hier kan je informatie vinden en hulpbronnen:



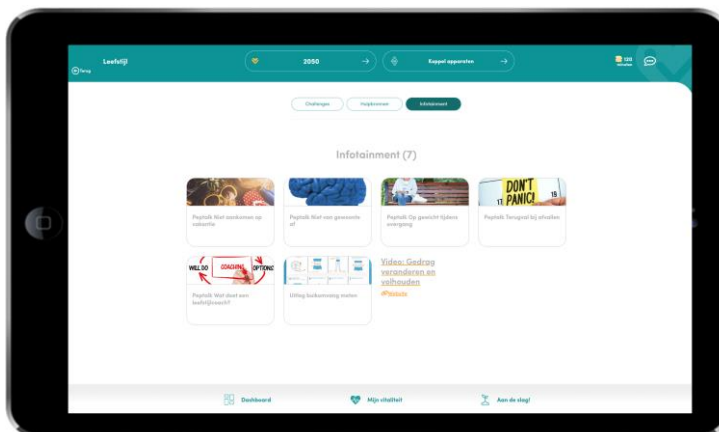
Bij ieder thema vind je ook challenges, zodat jij op een makkelijke manier kleine concrete stappen kan zetten om aan je gezondheid te werken:



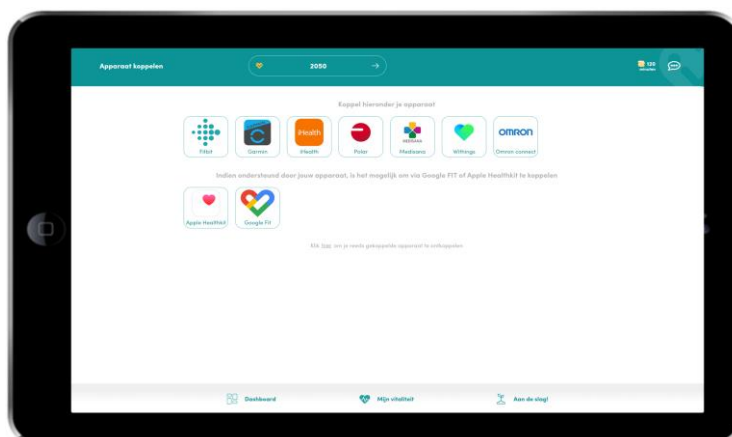
Hulpbronnen:



Informatie:



Je kan apparaten koppelen, zodat gegevens automatisch worden ingevoerd:









Met alles wat je doet spaar je V-points, die je vervolgens ook kan inzetten in de webshop:

V-points inwisselen













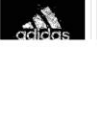
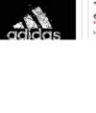


Apparaten: Professionele hulp | **Apparaten** | Beelden | Calculators

U heeft 2050 V-points, waar kunt u dit voor inwisselen
 Toon alle 6 resultaten

Sorteer op: nieuwste

 <p>Therm-Band Exact Defensband -1,5 m Zwart €5,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>Therm-Band Medior Defensband 1,5 m - Rood €5,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>Bluetooth Air Smart Pulse Bluetooth Scherfmetester €69,95 + 1000 V-points of ander V-points €79,95</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>Chirurgisch Medisch Oxytisch Scherfmetester €34,95 + 1000 V-points of ander V-points €49,95</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>
 <p>Mediana PM A10 Scherfmetester €34,95 + 1000 V-points of ander V-points €49,95</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>Mediana BJ 542 Connect Bloeddrukmeter - Bluetooth €39,00 + 1000 V-points of ander V-points €49,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>		

V-points inwisselen

 <p>Korvel coderebrouwer Tack, €25,- €48,00 + 400 V-points of ander V-points €38,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>Korvel coderebrouwer Tack, €25,- €28,00 + 300 V-points of ander V-points €38,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>Fong coderebrouwer Tack, €29,- €32,00 + 500 V-points of ander V-points €36,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>Fong coderebrouwer Tack, €29,- €46,00 + 400 V-points of ander V-points €36,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>
 <p>Fong coderebrouwer Tack, €25,- €28,00 + 300 V-points of ander V-points €38,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>BookSpot coderebrouwer Tack, €25,- €49,00 + 300 V-points of ander V-points €39,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>BookSpot coderebrouwer Tack, €25,- €49,00 + 300 V-points of ander V-points €39,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>BookSpot coderebrouwer Tack, €25,- €32,00 + 300 V-points of ander V-points €39,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>
 <p>HEMA coderebrouwer Tack, €25,- €34,00 + 500 V-points of ander V-points €49,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>HEMA coderebrouwer Tack, €25,- €42,00 + 300 V-points of ander V-points €38,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>HEMA coderebrouwer Tack, €25,- €42,00 + 300 V-points of ander V-points €38,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>	 <p>adidas coderebrouwer Tack, €25,- €39,00 + 300 V-points of ander V-points €49,00</p> <p>Toeslagen van veldzorg</p>
 <p>adidas coderebrouwer Tack, €25,-</p>	 <p>adidas coderebrouwer Tack, €25,-</p>	 <p>PASHION CODEROUW Tack, €25,-</p>	 <p>PASHION CODEROUW Tack, €25,-</p>

En nu? Bekijk thuis rustig je scores en bijbehorende adviezen.
Beantwoord de volgende vragen voor de volgende
leefstijlbijeenkomst:



Wat gaat er goed (welke tegel(s) in Vital10prof is/zijn groen)? Hoe komt het dat dit goed gaat?

Wat tegels zijn oranje of rood?

Met welke tegel/beïnvloedbare risicofactor wil je graag aan de slag?

Heb je al ideeën hierover?