

## In beweging blijven tijdens de coronacrisis

Momenteel liggen vanwege het coronavirus alle groepen binnen de FIT-module stil, er vinden geen individuele of groepstrainingen in het kader van de FIT plaats. Graag informeren we u hoe u toch zelfstandig aan uw herstel kunt werken. Door in uw thuissituatie te blijven bewegen kunt u ook prima uw conditie verbeteren en het plezier in bewegen (her)vinden.

### Conditie verbeteren

Voor de opbouw van uw conditie is het streven minimaal gedurende 30 minuten per dag tenminste 5 dagen in de week te bewegen waarbij uw hartslag toeneemt en uw ademhaling iets verdiept. Maar meer bewegen is altijd beter. In het beweegadvies leest u hoe u de conditie kunt opbouwen. Wandelen en fietsen (op de hometrainer of buiten) zijn geschikte activiteiten om uw conditie weer op te bouwen en waar u geen sportschool of sportaccommodatie voor nodig heeft. Hieronder leest u enige adviezen ten aanzien van soort beweging, duur en frequentie van bewegen.

### Beweegadvies voor hartpatiënten

#### *Wandelen*

- Tempo:** Uw wandeltempo wordt bepaald door uw ademhaling. Zorg ervoor dat u tijdens het wandelen nog kunt praten (max. BORG 13). Als dit niet lukt neem dan regelmatig een korte pauze.
- Afstand:** De afstand/duur wordt bepaald door de vermoeidheidsgrens. Kunt u per keer minder dan 100 meter lopen, probeer dan de frequentie op te bouwen tot 4-6 keer per dag.
- Duur:** Belangrijk is dat u aan het eind van de dag minimaal 30 minuten heeft bewogen. Deze 30 minuten mag u opdelen in blokjes van minimaal 10 minuten. Ook hierbij geldt dat meer bewegen altijd beter is.

#### *Fietsen of fietsen op de hometrainer*

- Tempo:** De weerstand, snelheid en duur worden bepaald door de ademhaling. Zorg ervoor dat u tijdens het fietsen nog kunt praten (max. BORG 13).
- Weerstand:** Kies een weerstand waarop u ontspannen kunt trappen.
- Snelheid:** Tussen 10-20 km per uur / 50 – 60 omwentelingen per minuut. Als dit goed gaat kunt u de snelheid verhogen.
- Duur:** Begin met 5-10 minuten fietsen. U kunt dit uitbreiden naar het gewenste doel.

## Borg-score

De borg-score is een schaal voor de zwaarte van lichamelijke inspanning. Deze score kan u helpen om voor u zelf te bepalen hoe zwaar u de inspanning ervaart. Tijdens een inspanning kunt u voor uzelf een cijfer geven aan de inspanning om de zwaarte te bepalen.

### Instructie Borg-score

Geef tijdens de lichaamsbeweging aan hoe zwaar u de belasting vindt. De ervaren zwaarte hangt voornamelijk af van de mate van inspanning, vermoeidheid in de spieren en het gevoel van "buiten adem zijn". Bekijk de scores op de schaal hiernaast. Geef een score van 6 tot 20. Hierbij betekent 6: geen enkel gevoel van vermoeidheid/inspanning en 20: maximaal gevoel van vermoeidheid/inspanning. Probeer uw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven. Geef geen overschatting en geen onderschatting. Alleen uw eigen gevoel is hierbij belangrijk, niet wat andere mensen aangeven.

6	GEEN GEVOEL VAN VERMOEIDHEID
7	ZEER, ZEER LICHT
8	
9	ZEER LICHT
10	
11	LICHT
12	
13	IETWAT ZWAAR
14	
15	ZWAAR
16	
17	ZEER ZWAAR
18	
19	EXTREEM ZWAAR
20	MAXIMAAL

Bovenstaand beweegadvies heeft u meegekregen op basis van de bevindingen tijdens de opname. Indien er qua medicatie of gezondheid dingen zijn veranderd kan het zijn dat bovenstaand advies niet meer actueel is. Overleg dit dan met uw huisarts of specialist.

## Overbelasting

Om overbelasting te voorkomen geven we u graag enkele tips. Als u tijdens inspanning onderstaande verschijnselen ervaart, heeft u de inspanningsgrens bereikt. U moet dan even rust nemen. Nemen deze klachten niet af na rust, dan raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts of specialist.

- Overmatige kortademigheid niet passend bij de geleverde inspanning
- Overmatige vermoeidheid niet passend bij de geleverde inspanning
- Overmatige transpiratie en bleekheid niet passend bij de geleverde inspanning
- Duizeligheid
- Pijn op de borst klachten

**Let op:** als u koorts heeft of last heeft van hoesten, dan wordt geadviseerd om binnen te blijven en thuis te bewegen.

## Vragen

Mocht u vragen hebben ten aanzien van het bewegen en opbouwen hiervan, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie. U kunt ons telefonisch bereiken op maandagmiddag tussen 13.00 & 14.30 uur op telefoonnummer: 0513 - 685 717

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*