Behandeling

Norm Gezond bewegen bij hartfalen

Bewegen is een van de manieren om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen.

Bewegen draagt bij aan het verminderen van de risico's op hart en vaatziekte. Binnen de hartrevalidatie wordt vanuit de richtlijn hartrevalidatie de Nederlandse norm voor gezond bewegen, de fitnorm en 2 keer per week krachttraining geadviseerd.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Het risico op hart- en vaatziekten verminderen door te bewegen

Doel programma hartrevalidatie

U neemt deel aan het programma hartrevalidatie. Een belangrijk doel is het verminderen van het risico op (nieuwe) hart- en vaatziekten. Door lichamelijke training kunt u de bloeddruk, de hartslag (in rust) en het cholesterolgehalte in uw bloed verlagen. Bewegen is daarmee een van de manieren om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen.

Daarnaast is het belangrijk om de voorgeschreven medicijnen in te nemen, te stoppen met roken, gezond te eten en zo goed mogelijk om te gaan met stress en spanningen.

Beweegnormen

Nederlandse norm Gezond Bewegen

De Nederlandse norm Gezond Bewegen beschrijft hoeveel beweging of inspanning een persoon minimaal nodig heeft om een goede gezondheid te behouden. De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is:

- Doe minstens 2.5 uur per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over verschillende dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Zit niet te vaak stil.

Meer informatie over de beweegrichtlijn vindt u op de website van de Hartstichting (https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/beweging/beweegrichtlijnen).

Wat is redelijk intensief bewegen?

Een redelijk intensieve lichaamsbeweging betekent een inspanning die uw hartslag verhoogt en uw ademhaling versnelt. Welke inspanning daarvoor nodig is, hangt af van uw conditie en is dus persoonlijk.

Spier- en botversterkende activiteiten

Naast de Nederlandse norm gezond bewegen is het advies voor volwassenen en ouderen om 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Waarbij dit voor ouderen het liefst gecombineerd wordt met balans oefeningen.

Vragen

Als u nog vragen heeft kunt u bellen naar de afdeling Fysiotherapie, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Cardiologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/cardiologie)

Code PMD-312

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis