Behandeling

# Norm Gezond bewegen bij hartrevalidatie

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.

## Fitnorm

De Nederlandse norm Gezond Bewegen geeft een ondergrens aan van wat iedereen zou moeten bewegen. Dit is voor hart- en vaatpatiënten niet genoeg. In de richtlijn hartrevalidatie is daarom ook de Fitnorm toegevoegd. Hiermee kunt u het proces van vernauwingen omkeren. Het risico op ziekten wordt dan nog kleiner. De norm voor volwassenen is:

- Hoe vaak: 2 tot 3 keer per week.
- Hoe lang: minimaal 20 minuten per keer (in blokken van minimaal 10 minuten)
- Wat: intensieve lichaamsbeweging (door bijvoorbeeld te sporten). Dit houdt in dat u zo ver buiten adem bent dat u nog net een korte zin kunt praten.
- De activiteit die hierbij past, is afhankelijk van uw huidige conditie.

**Wat is intensief bewegen?**

Intensief bewegen houdt in dat u zo ver buiten adem bent dat u nog net een korte zin kunt zeggen.

## Spier- en botversterkende activiteiten

Naast de Nederlandse norm gezond bewegen en de fitnorm 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-310

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis