

Bewegen op maat

U bent opgenomen in het ziekenhuis in verband met uw hartprobleem en gaat binnenkort naar huis. Het is belangrijk uw grenzen voor lichamelijke inspanning opnieuw te bepalen en te verleggen. In het ziekenhuis heeft u hiermee een start gemaakt, thuis wordt dit voortgezet. Door stapsgewijs uw activiteiten uit te breiden, bent u het uithoudingsvermogen weer aan het opbouwen. Een beetje moe worden is niet erg, maar overdrijf het niet. Uw lichaam geeft aan wat een goede belasting is en **wanneer** het te veel is. Luister hier goed naar.

Inspanning en rust

Als u zich inspant, let dan op gevoelens van vermoeidheid en kortademigheid. Neem rust als u daar behoefte aan heeft. Tijdens normale dagelijkse activiteiten moet u een gesprek kunnen voeren zonder kortademig te worden. De afgebeelde borgschaal kunt u hiervoor gebruiken. Hij gaat van licht naar zwaar en bij iedere ervaring staat een cijfer genoteerd. Het is van belang dat u gaat aanvoelen hoe inspannend een activiteit voor u is. Naast inspanning is het belangrijk dat u voldoende rust krijgt. Een goede nachtrust, maar u kunt daarnaast ook 's middags een rustmoment nemen.

Hobby's en sporten

Wij raden u aan om na uw ziekenhuisopname uw hobby's en lichte sport weer op te pakken. Ze helpen voor het opbouwen van het uithoudingsvermogen maar bieden ook ontspanning. U dient dit op te delen in lichte en zwaardere activiteiten. Met de lichte activiteiten (score: 9 – 11) kunt u direct weer aan de slag. Later kunt u geleidelijk zwaardere

activiteiten aan de hand van de borgschaal verder uitbreiden. Thuis start u met het opbouwen van uw uithoudingsvermogen:

- Wandelen: start buiten in een rustig tempo. U kunt beginnen met 10-15 minuten. Bouw dit iedere dag op met 5 minuten. De inspanning mag 'zeer licht' tot 'tamelijk licht' aanvoelen (score: 9 – 11).
- Fietsen: begin rustig en over een klein stuk. Start in de buurt, bij windstil weer en breid dit langzaam uit. Houd er rekening mee dat u ook weer terug moet. De inspanning mag 'zeer licht' tot 'tamelijk licht' aanvoelen (score: 9-11).

Heeft u een operatie gehad dan mag u (naast de andere meegekregen leefregels) de eerste 6 weken niet buiten fietsen.

Ervaren inspanning		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20