


 laurentius


Hartrevalidatie & hartfalenrevalidatie

Luc Stalman
Fysiotherapeut
CNE Shared Decision Making

Laurentius Ziekenhuis Roermond

 laurentius

- Laurentius Ziekenhuis Roermond
- +/- 320 bedden
- +/- 360 hartrevalidanten
- +/- 30 hartfalenrevalidanten



Laurentius Ziekenhuis Roermond

April 2017

 laurentius



Laurentius Ziekenhuis Roermond

 laurentius

Inhoud

- Stellingen om op te warmen
- Hartrevalidatie als product
 - Relatie leggen naar SDM
 - Hartrevalidatie anno 2017
 - Evidentie voor hartrevalidatie
 - Patiënt centraal
- Hartfalenrevalidatie; project CIRO
- Take home messages
- Kahoot Quiz met hele zaal...

Laurentius Ziekenhuis Roermond

Voorbereiding

 laurentius

- November 2017
- Mag zelf weten waar het over gaat.
- Als het maar wel over Shared Decision making gaat!

Laurentius Ziekenhuis Roermond

Voorbereiding

 laurentius

- Google SDM + hartrevalidatie
- 1^e hit:

14.30–15.00	Paauze met koffie, thee en fris
15.00–16.15	Wat is Shared Decision Making binnen de fysiotherapie bij patiënten met hartfalen/hartrevalidatie en vaartproblematiek De heer Luc Stalman, fysiotherapeut, Laurentius Ziekenhuis Roermond, afdeling Revalidatie
16.15–16.30	Plenaire afsluiting + invullen evaluatieformulier

Laurentius Ziekenhuis Roermond

laurentius

Wat krijg je dan?


STRESS



laurentius

STRESS staat voor

Situations That Releases Emergency Signals for Survival



laurentius

laurentius

En Stress is een Risicofactor!

*dear stress
let's break up*

laurentius

laurentius

FysioCARDSS
- Optimaliseren bewegprogramma's in de Nederlandse Hartrevalidatie -

	Laurentius	Landelijk
Ontspanningsprogramma	89%	37%

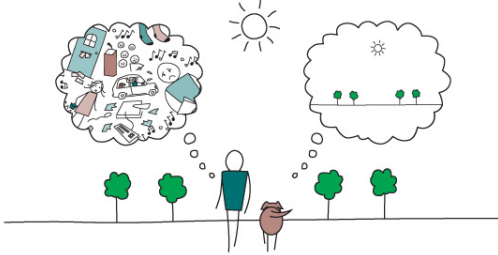
"Meestal" geen shared decision

laurentius

laurentius

Introductie in de Mindfulness

laurentius




Mind Full, or Mindful?

laurentius

Waar gaat het om? 

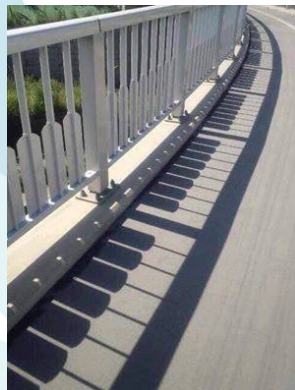


washingtonpost.com fshuabell.com laurentius.nl/overheidsdienst

1^e pilaar 

Aandacht

laurentius.nl/overheidsdienst





laurentius.nl/overheidsdienst

2^e pilaar 

Oordelen



JUSTE PENAAL


DORDELEN: EEN INSPIREND VERHAAL


laurentius.nl/overheidsdienst

Te koud 




laurentius.nl/overheidsdienst

Te warm 



laurentius.nl/overheidsdienst

Te nat



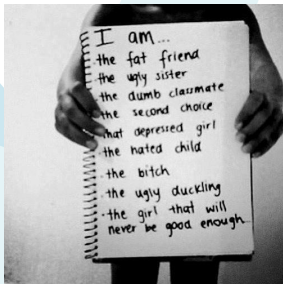
laurentius

laurentius.nl/over/laurentius

Even ergens **NIETS** van vinden!

laurentius

laurentius.nl/over/laurentius



laurentius

laurentius.nl/over/laurentius



laurentius

laurentius.nl/over/laurentius

You
are
worth
it

laurentius

laurentius.nl/over/laurentius

3^e pilaar

- Mild t.a.v. van jezelf!

laurentius

laurentius.nl/over/laurentius

laurentius

Wie van jullie werkt in de hartrevalidatie?

laurentius.nl/verkeersbureau

laurentius

Wie van jullie werkt voornamelijk met hartfalen patiënten?

laurentius.nl/verkeersbureau

laurentius

Wie van jullie is arts/specialist?

**MOET IK
NAAR DE
DOKTER?**

laurentius.nl/verkeersbureau

laurentius

Zijn er ook fysiotherapeuten aanwezig?

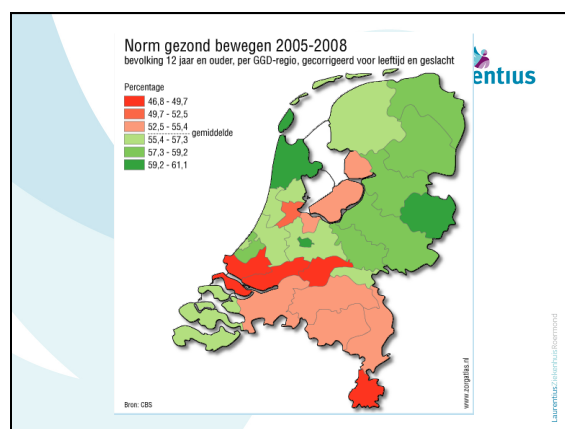
laurentius.nl/verkeersbureau

de Fysiotherapeut

laurentius

- Wie van jullie heeft een **30 minuten bewegen** plan?
- Wie van jullie heeft een **www.30minutenbewegen.nl** et warm
- Wie van jullie krijgt een **opstel** en
- Wie van jullie heeft een **opstel** met **hand opsteken**.
- Gefeliciteerd u voldoet aan de norm voor gezond bewegen (NNGB).

laurentius.nl/verkeersbureau



Cijfers



- Ouder worden = beter voldoen aan NNGB
- Jeugd sport en fietst meer.
- Kantelpunt rond de 30 jaar.
- Vanaf 40 jaar weer stijging.



Laurentius | laurentius.nl

Hoe “❤️” gaat het?




- Mortaliteitscijfers?
- Kan iemand ze onthouden?
- *Net als in voorgaande jaren overleden er in Nederland in 2014 meer vrouwen dan mannen aan de gevolgen van een hart- of vaatziekte, namelijk 20.548 vrouwen en 17.884 mannen.*

Sterfte aan hart- en vaatziekten in Nederland
 J. Buitendijk, Z. I. van Dieën, E. Voornhagen, F. J. A. Visserman, M. L. Buisson, Den Haag
 2 Publicatie Centrum voor Secundaire Preventie en Gezondheidsbevordering
 Universitair Medisch Centrum Utrecht, Utrecht; Afdeling Vasculaire Geneeskunde, Universitair Medisch Centrum Utrecht, Utrecht

Laurentius | laurentius.nl

Onthouden




- *Coronary heart disease (CHD) is the single most common cause of death globally, with **7.4 million deaths**, accounting for one-third of all deaths (WHO 2014).*

Anderson L, Thompson DR, Oldridge N, Zwanter AD, Rees K, Martin N, Taylor RS. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 1. Art. No.: CD010465. DOI: 10.1002/14651958.cd010465.pub1

Laurentius | laurentius.nl

Wat is Hartrevalidatie /CR



Het product hartrevalidatie


- Fysiek deel
- Informatief deel
- Psycho educatief deel

*Fase II hartrevalidatie kan bestaan uit informatie, leefstijl en/of beweegprogramma's in groepsverband of individueel. **Uitgangspunt is dat iedereen deelneemt aan hartrevalidatie tenzij er ernstige comorbiditeit bestaat of contra-indicaties bestaan.***

KNGF Richtlijn Hartrevalidatie

Laurentius | laurentius.nl


Contra-indicaties



- Instabiele medische fase
- Ernstige psycho-/sociale problematiek
- Ernstige cognitieve stoornissen
- Emotioneel ernstige instabiele toestand
- Ernstige taalbarrière
- Onvoldoende motivatie

Laurentius | laurentius.nl

Stelling



- Personen die hebben deelgenomen aan een hartrevalidatie programma hebben 30% minder kans te overlijden.
- *“Among patients with an acute coronary syndrome and/or coronary revascularisation in The Netherlands, the use of multidisciplinary CR was associated with a survival benefit of 32%.”*

Multidisciplinary cardiac rehabilitation and survival in The Netherlands. Authors: H. De Vries*, M. Egeen-Verbeek*, H.M.C. Kemps*, H. Kruijthagen*, N. Peels*, Jachyma, Health Insurance Administration, Netherlands; *Academic Medical Center - Amsterdam; Netherlands; *Magna Medical Centre - Veldhoven - Netherlands; *NOCC Institute for Prevention and Early Diagnostics (NPEED) - Amsterdam - Netherlands.
 Title: Cardiac rehabilitation: interventions and outcome
 Citation: European Heart Journal (2012) 33(1 Abstract Supplement), 1660

Laurentius | laurentius.nl

HR: Veel gunstige effecten

- afname van de cardiale mortaliteit
- toename van inspanningstolerantie
- toename van myocardiale oxygenatie
- verbetering van het cardiovasculaire risicoprofiel
- toename van het zelfvertrouwen
- afname van depressieve symptomen en angstsymptomen

(Multidisciplinaire Richtlijn Hartrevalidatie, 2011)

laurentius.nl/laurentiusabonnement

How the intervention might work

Exercise training has been shown to have direct benefits on the heart and coronary vasculature, including myocardial oxygen demand, endothelial function, autonomic tone, coagulation and clotting factors, inflammatory markers, and the development of coronary collateral vessels (Clausen 1976; Hambrecht 2000). **However**, findings of the original Cochrane review of exercise- based CR for CHD (Jolliffe 2001) supported the hypothesis **that reductions in mortality may also be mediated via the indirect effects of exercise through improvements in the risk factors for atherosclerotic disease (i.e. lipids, smoking and blood pressure) (Taylor 2006).**

laurentius.nl/laurentiusabonnement

“Schapen model”

<https://youtu.be/1DQw21ntR64>



laurentius.nl/laurentiusabonnement

Hartrevalidatie

- Is een goed product; iedereen mee eens?
- Waar share je deze decision?

laurentius.nl/laurentiusabonnement

Waar te koop?

- Kliniek;
 - Arts,
 - HV verpleegkundige,
 - Fysiotherapeut..
- Een screening volgt



laurentius.nl/laurentiusabonnement

67% wordt doorverwezen


laurentius.nl/laurentiusabonnement

Stelling



- Het gebruik van statines in combinatie actieve leefstijl reduceert de kans op overlijden na een cardiaal event met 70%
- "Patiënten die statines kregen en fysiek fit waren hadden tot 70% vermindering van het risico van overlijden tijdens de follow-up periode, vergeleken met de minst fysiek fitte patiënten die statines kregen (P <0,0001)."
- "Fysieke fitheid had ook een onafhankelijk effect op het mortaliteitsrisico bij patiënten die geen statines gebruikten, waardoor de kans op overlijden tijdens de follow-up met maar liefst 47% afnam (p <0,0001)"

©Kokkos TT, et al. The Lancet (online) 363:601-609 (2004) doi:10.1016/S0140-6736(04)12161-6



FysioCARDSS




Doel:


Verbetering van implementatie en kwaliteit van fysieke training in het kader van HR met behulp van beslisondersteuning.

Optimaliseren beweegprogramma's in de Nederlandse Hartrevalidatie





FysioCARDSS

- Optimaliseren beweegprogramma's in de Nederlandse Hartrevalidatie -




Implementeren en testen beslisondersteuning

- Beslisboom
- Gerandomiseerde trial
- Effect gebruik beslisondersteuning op inhoud beweegprogramma's
- Webapplicatie
 - 4 maanden







- 1 jaar registratie trainingsprogramma's
- Verandering inhoud beweegprogramma's






Patientkarakteristieken	LZR	ALLE CENTRA
Diagnose		
*ACS	84 (68%)	1264 (55%)
*SAP	14 (11%)	260 (11%)
*HF	0 (0%)	102 (4%)
*Kleip	16(13%)	239 (10%)
*Ander/onbekend	9 (7%)	235 (10%)
Interventie		
*PCI	73 (59%)	1039 (45%)
*CABG/KLEPOP	36 (29%)	670 (29%)
*ICD/PM	3 (2%)	91 (4%)
*MEDICATIE	1 (1%)	131 (6%)
*GEEN/ONBEKEND/ANDERS	10 (8%)	133 (6%)

Patientkarakteristieken	LZR	ALLE CENTRA
Patienten	123	2266
Leeftijd	63.2	63.1
Geslacht (m/v)	76/24	72/24
Doelen		
*Angst	51 (14%)	24%
*Inspanningsvermogen	55 (93%)	83%
*Grenzen	76 (88%)	83%
*Leefstijl	104 (68%)	76%
*Werkhervatting	80 (27%)	38%



TOP 5 Doelen

1. Inspanningsvermogen
2. Grenzen
3. Leefstijl
4. Werkherleving
5. Angst

laurentius.nl/laurentiusbovenmond

Aerobe training
Sessies
Weken
Tijdsduur
Modaliteit
*Interval
*Continu
*Beide
Intensiteitsparameters
HRMAX/KARVONEN
VO2MAX
BORG
METS
ANDERS/ONBEKEND
Intensiteit

laurentius.nl/laurentiusbovenmond

HR Spaghetti-Model



laurentius.nl/laurentiusbovenmond

Richtlijnadherentie
Inspanningstest
Aerobe training
Intensiteitsbepaling
Trainingsvolume
Krachttraining
Intensiteitsbepaling
Functionele training
Ontspanningsprogramma
Instructie
Tussenevaluatie
Eindevaluatie
Educatie
Doelspecifiek

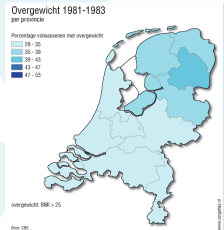
laurentius.nl/laurentiusbovenmond

Stelling

- 4 op de 10 mensen is te zwaar!

In 2009/2011 hebben zo'n 6,5 miljoen mensen in ons land matig of ernstig overgewicht. Dat komt neer op een aandeel van 41%

Bron: CBS



laurentius.nl/laurentiusbovenmond

Rol fysiotherapeut


- Coach
 - Shared decision m.b.t. gedragsverandering
- Manager
 - Leefregels en grenshantering afhankelijk van fase van herstel

laurentius.nl/laurentiusbovenmond

 **laurentius**

Het is aangetoond dat betrokken patiënten, meer therapietrouw zijn en meer gemotiveerd zijn zelf aan de slag te gaan.


laurentius.nl/laurentiusbovenveld

 **laurentius**

Casus

- Dhr. X, 38 jaar
- Status na VWI, PCI-LAD + 1 stent
- LVEF geschat 50%
- RF: familie anamnese +, roken, stress, hypercholesterolemie, hypertensie
- Werk: ZZP-er installateur
- Hobby: wielrennen 2x per week
- Sociaal: gehuwd, 2 kinderen
- Doelen: volledige werkhervatting, grenshantering, angstreductie, stoppen met roken, hervatten wielrennen

laurentius.nl/laurentiusbovenveld

 **laurentius**

Shared decision HR

- Hartrevalidatie; verkoopt zichzelf
- Leefstijl:
 - Inspanning / gewichtsreductie / conditie
 - Stoppen met roken
 - Angst; graded exposure

laurentius.nl/laurentiusbovenveld

 **laurentius**

Hartfalen

Fysieke training anno 2017


Samenwerking met









laurentius.nl/laurentiusbovenveld

 **laurentius**

Hartfalen

- Beperkingen
- Complex
- Chronisch
- Behandeling medicijnen / interventie
- Leefstijl / gedragsverandering
- Training



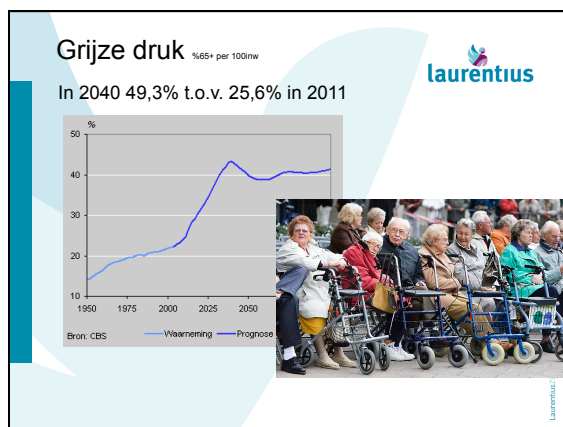
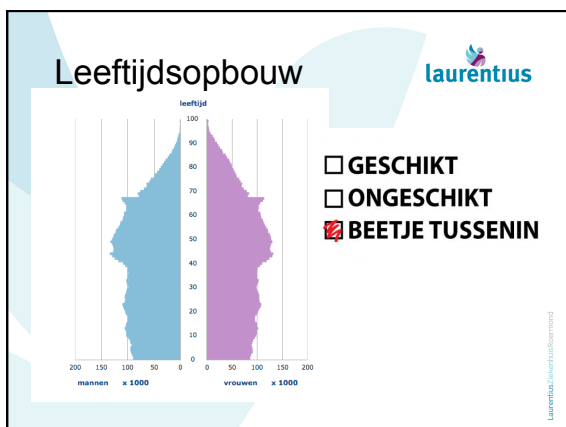
laurentius.nl/laurentiusbovenveld

 **laurentius**

Inhoud

- Vergrijzing / Demografie
- Inzichten van vroeger en nu
- Dagelijkse klachten
- Inspannings(in)tolerantie
- ESC Richtlijn
- De effecten van het trainen van patiënten met CHF?
- Conclusies

laurentius.nl/laurentiusbovenveld



Invloed van de vergrijzing

(van de Nederlandse bevolking op hart- en vaatziekten)

- het aantal **ouderen van 75 jaar en ouder** in de komende 30 jaar **meer dan verdubbelen**, van 1,2 miljoen in 2011 naar 2,6 miljoen in 2040.
- Tussen 2011 en 2040 stijgt door de vergrijzing het aantal patiënten met **coronaire hartziekten** van 600.000 naar 930.000 **(+55%)**, en met **hartfalen** van 130.000 naar 275.000 **(+111%)**.

Demografische ontwikkelingen

- Aantal personen met hartfalen stijgt tussen 2010 en 2025 met 46%
- Trend afhankelijk van de ontwikkelingen in risicofactoren, zoals bloeddruk, diabetes, roken en verhoogd cholesterol.
- Genoeg werk!



Incidentie / Survival

- Incidentie bleef tot het jaar 2000 gelijk
- Survival neemt toe voor zowel man als vrouw



From: Trends in Heart Failure Incidence and Survival in a Community-Based Population
 JAMA. 2004;292(3):344-350. doi:10.1001/jama.292.3.344

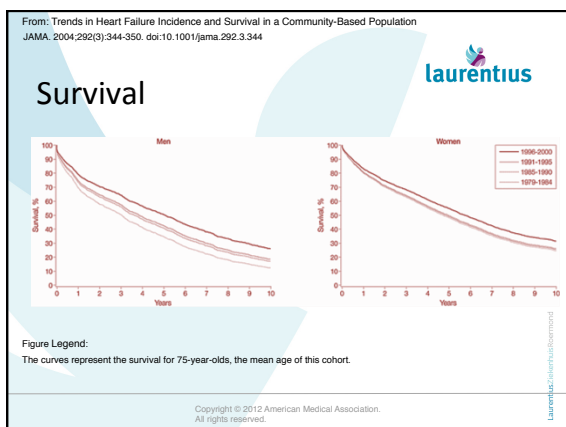
Incidentie

Table 1. Temporal Trends in the Age-Adjusted Incidence of Heart Failure

	1979-1984	1985-1990	1991-1995	1996-2000
Men				
Incidence per 100,000 (95% CI)	360 (323-396)	390 (354-425)	375 (340-409)	383 (351-415)
RR (95% CI)	1.00	1.07 (0.94-1.22)	1.01 (0.88-1.15)	1.04 (0.92-1.18)
Women				
Incidence per 100,000 (95% CI)	284 (260-307)	292 (270-315)	260 (238-282)	315 (292-338)
RR (95% CI)	1.00	1.04 (0.93-1.16)	0.93 (0.83-1.05)	1.11 (1.00-1.24)

Abbreviations: CI, confidence interval; RR, relative risk.

Copyright © 2012 American Medical Association. All rights reserved.



Inzichten vroeger

- > 20 jaar geleden
- Werken en bewegen zijn levensgevaarlijk!
- Kijk maar hoelang het goed gaat.

Inzichten veranderen

- Landelijk nog veel verschillen
- Zoeken naar de beste manier
- Vanaf 2008 in LZR professionele hartfalenrevalidatie
- 3x per week 2,5 uur
- 40 trainingen
- In het ziekenhuis
- Co-productie CIRO/MUMC/LZR
- +/- 30 revalidanten per jaar

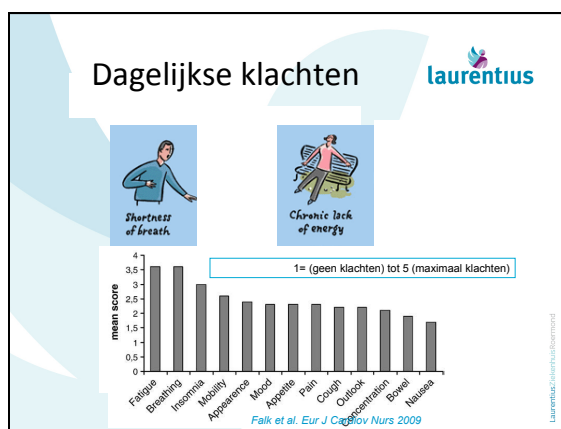
Inclusie en doel

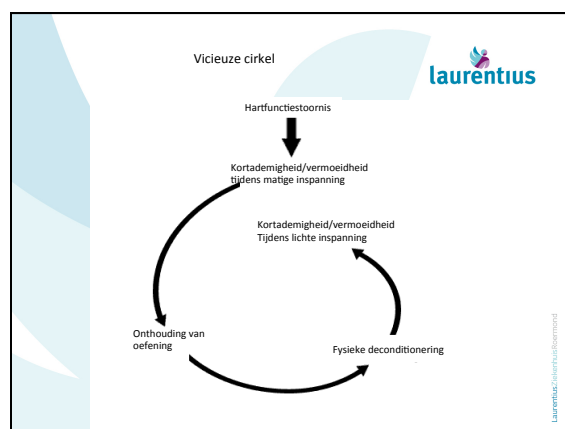
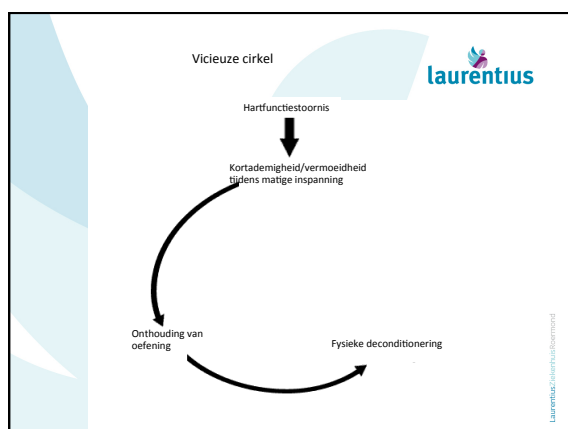
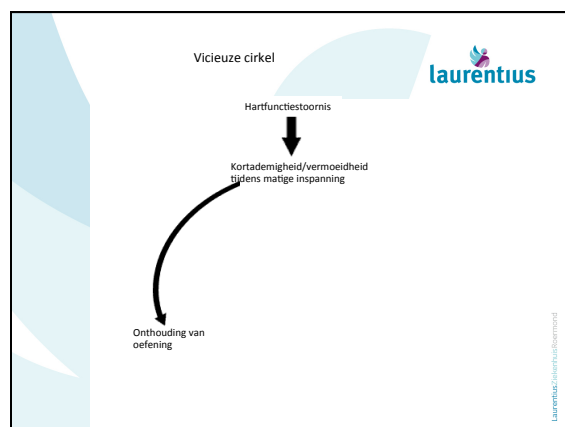
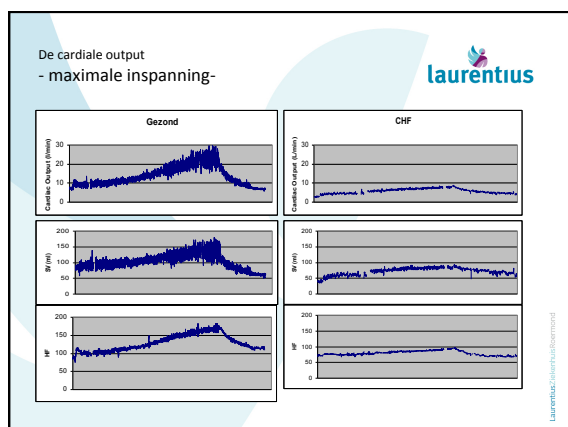
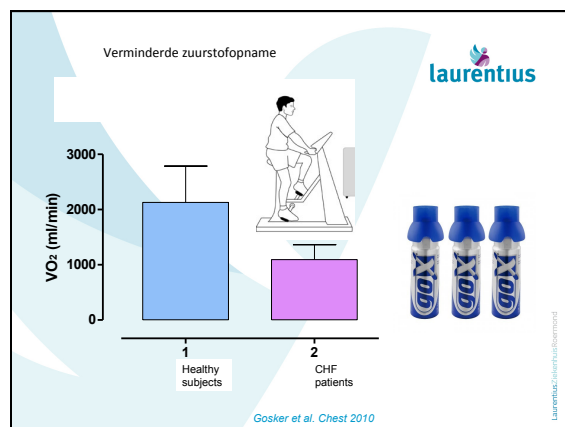
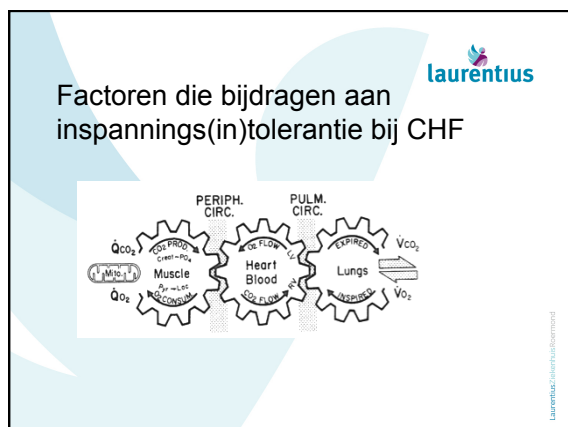
- Stabiele hartfalers
- NYHA 1,2,3

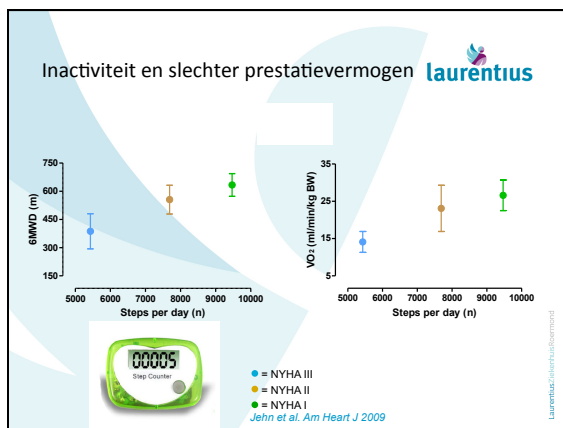
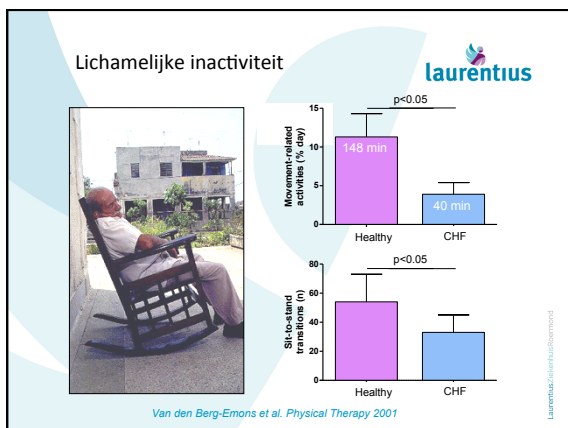
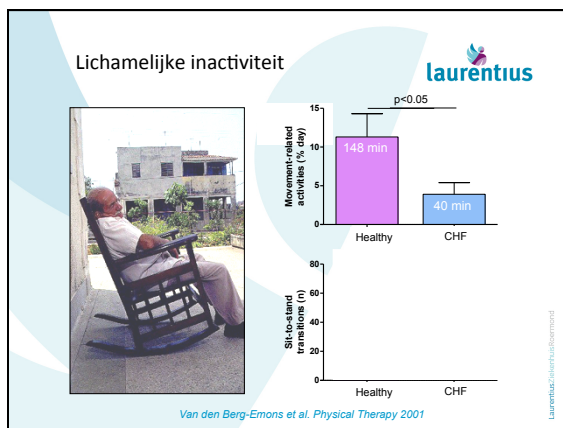
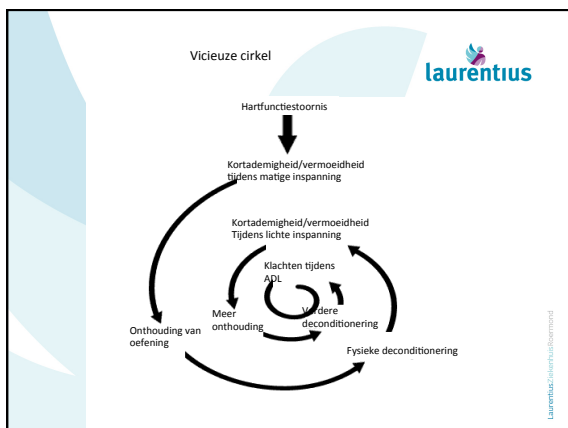
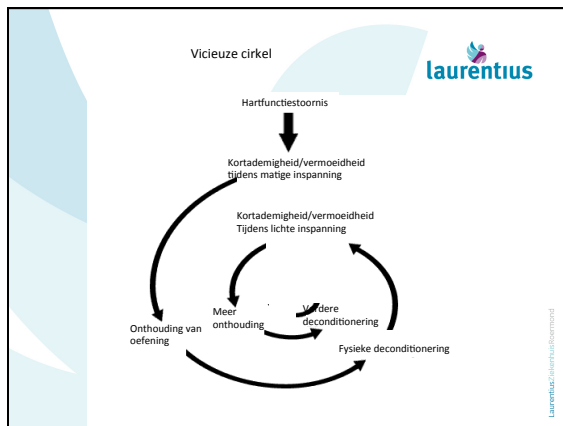
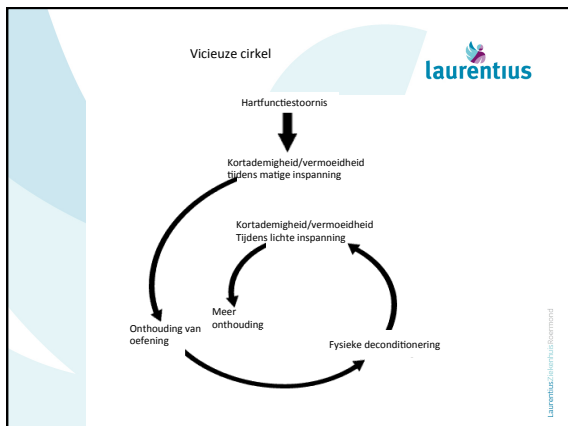
Patiënt met zijn/haar beperkingen zo optimaal mogelijk laten functioneren
 =
 Kwaliteit van Leven

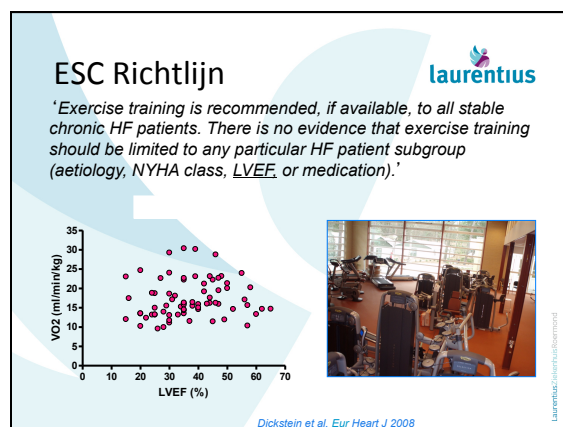
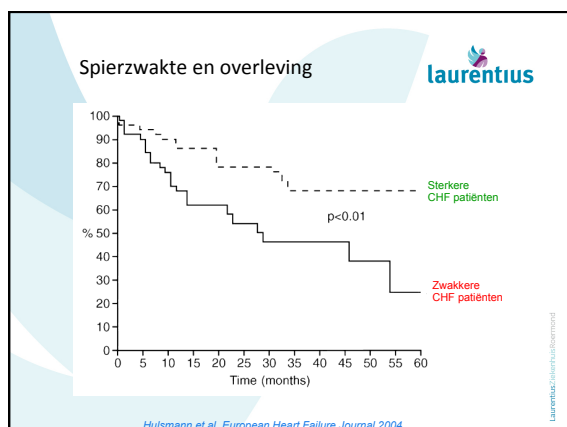
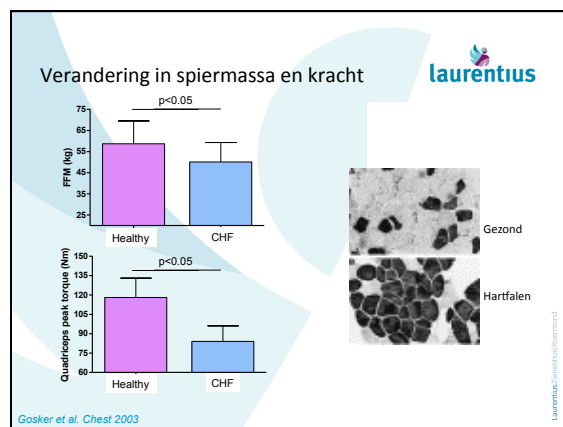
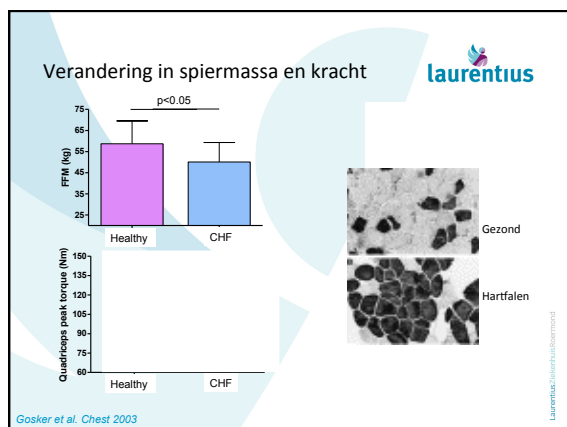
Subdoelen

- Optimaliseren inspanningsvermogen
- Mentale / fysieke grenzen leren kennen
- Leren omgaan met beperkingen
- Overwinnen angst voor inspanning
- Afstemmen belasting / belastbaarheid
- Herwinnen emotioneel evenwicht
- Kennis over ziekte
- Minder opnames
- Ontwikkelen en onderhouden actieve leefstijl









Training bij Hartfalen

Duurtraining
Intervaltraining
Krachtraining
NMES
(Onderste extremiteiten)

- Minder opnames
- Betere gezondheidsbeleving
- Beter fysiek prestatievermogen
- Kan geen kwaad

Van Tol et al. Eur J Heart Fail 2006
Davies et al. Cochrane Review 2010

Effecten van krachtraining

16 CHF patiënten

- allemaal vrouwen
- gem leeftijd: 76 jaar
- LVEF: 36%
- VO2: 15 ml/min/kg
- Aantal co morbiditeiten: 7
- Aantal of medicijnen: 8

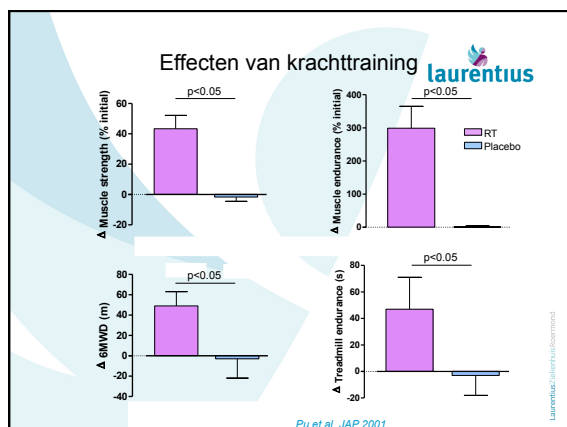
RT (n=9)

- onderste en bovenste extremiteiten
- begeleid
- 10 weken
- 3 trainingen per week
- x8 herhalingen
- 10% 1RM – regelmatig testen!
- 1 to 9 sec per herhaling

Placebo (n=7)

- 10 weken
- 2 trainingen per week
- begeleid
- laag intensief rekken
- Instructie geen andere fysieke trainingen doet!

Pu et al. JAP 2001



Effecten van krachttraining

- Iedereen volbracht de 10 weken
- Geen overlijden
- Geen opnames
- Minimale medicatie aanpassingen
- Aanwezigheidspercentage: 98%
- Belasting: 82% meest recente 1RM
- Geen cardiale veranderingen EF/echo

Conclusie

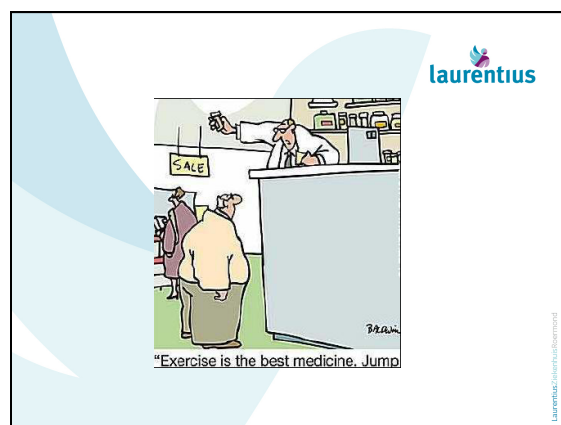
Hartfalenpatiënten zijn minder lichamelijk actief

Patiënten met CHF hebben:

- Dagelijks klachten
- Spieratrofie grote spiergroepen
- Spierzwakte
- Verminderde zuurstofopname
- Slechte gezondheidstoestand

Weerstandstraining wordt als zinvol beschouwd in de revalidatie van de hartfalenpatiënt

Hartfalenrevalidatie is meer dan training alleen....!



Take home messages

- Hartrevalidatie: altijd doen!
- Shared decision making met name toegepast binnen gedragsverandering
- Ontspanningsmodule altijd geïndiceerd
- Hartfalenrevalidatie: intensief zonder problemen
- Toekomst: meer adherentie richtlijnen





- Pak je mobieltjes
- Ga naar [www. Kahoot.it](http://www.Kahoot.it)
- Vul de code in
- En

laurentius@laurentius.be