



LANDELIJKE WERKGROEP  
CARDIOPSYCHOLOGEN

cardiovitaal 

# Goede voornemens: Begeleiding bij leefstijlverandering in hartrevalidatie

Veronica Janssen  
Gezondheidspsychologie  
Universiteit Leiden  
CardioVitaal Amsterdam



cardiovitaal 

Hoeveel procent van de  
mensen die aan een  
leefstijlverandering begint  
valt binnen 2 jaar terug in de  
oude gewoonte?

Heb je een smartphone?  
Surf naar:  
<http://flisti.com/p/1ref>

## Continue inventarisatie

- Ervaringen in leefstijlbegeleiding?
- Valkuilen/hindernissen?
- Tips & trics ('best practices')?
- Heb je een smartphone?
- Surf naar [www.todaysmeet.com/leefstijl](http://www.todaysmeet.com/leefstijl)
- Meld je aan
- Stuur ('tweet') je reactie's naar het scherm gedurende de komende 60 mins

## Primaire preventie

42 000 U.S. mannelijke health professionals van 1986 – 2002 gevolgd: leefstijl (roken, lichaamsbeweging, lich gewicht, gezonde voeding, alcoholgebruik), medicatie en cardiale incidenten gemonitord

- ✦ In 16 jaar: 2183 cardiale events
- ✦ Medicatie-vrije groep: mannen met gezonde leefstijl op alle 5 factoren: 62% minder kans op cardiale events
- ✦ Groep met medicatie (anti-hypertensives en/of cholesterolverlagers) gezonde leefstijl op alle 5 factoren: 57% minder kans op cardiale events
- ✦ Verandering van leefstijl:
  - ✦ toename op 2 factoren: 27% minder kans op cardiale events
  - ✦ Afname op 2 factoren: 48% meer kans op cardiale events

## Secundaire preventie:

Wat is de invloed van cardiale medicatie op sterftereductie na een MI?

**TABLE 5. Approximate Mortality Reduction Potential of Preventive Drug Interventions After MI**

Intervention	Mortality Risk Reduction, Mean (95% CI)
Low-dose aspirin <sup>111</sup>	18% (1%–30%)
Statins <sup>112</sup>	21% (14%–28%)
$\beta$ -Blockers <sup>113</sup>	23% (15%–31%)
ACE inhibitors <sup>114</sup>	26% (16%–35%)

*Iestra et al., Circulation 2005; 112: 924*

Wat is de invloed van leefstijlverandering op sterftereductie na een MI?

Ga naar:

<http://flisti.com/p/1rel>

# Hartrevalidatie

- ✦ Multidisciplinair programma
- ✦ Gericht op fysiek, emotioneel en sociaal herstel na een cardiaal incident en secundaire preventie
- ✦ 3-6 maanden
- ✦ Intake volgens Richtlijn Beslisboom
- ✦ Modules: INFO, FIT, PEP individuele begeleiding



# Hartrevalidatie: voor wie?

“Bijna elke patient met een cardiale aandoening”

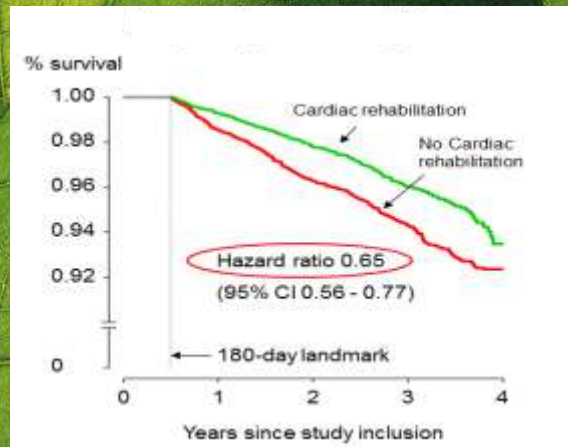
## Traditionele indicaties:

- ✦ Acuut coronair syndroom
- ✦ CABG / klepoperatie
- ✦ PCI
- ✦ Angina Pectoris

## Nieuwe indicaties

- ✦ Hartfalen
- ✦ ICD
- ✦ Congenitale hartaandoeningen
- ✦ Hoog CV risico

# Hartrevalidatie 35% overall sterfte reductie



De Vries et al. Multidisciplinary cardiac rehabilitation and survival in The Netherlands. *Eur Heart J*, 2012; 33

# Leefstijl veranderen

Meta-analyses: hartrevalidatie programma's gericht op leefstijlaanpassing (e.g. PEP) zijn effectief

- ✦ 34% reductie in mortaliteit
- ✦ 29% reductie reïnfarcten
- ✦ Gunstige effecten op bloeddruk, cholesterol, BMI, roken lichaamsbeweging en voedingsgewoonten
- ✦ Programma's met zelfmanagement elementen effectiever

Janssen et al., *Eur J Prev Cardiology* 2012

Dusseldorp et al., *Health Psychol* 1999; 18(5) Clark et al. *Ann Intern Med* 2005; 143 (9)

## ...en op de lange termijn?

5540 patienten  
in 15 landen 1,5  
jaar na ontslag  
uit het  
ziekenhuis

	Geen HR (N=3591)	HR (N=1949)
roken	22.4%	18.7%
obesitas	33.0%	28.2%
hoge bloeddruk	51.4%	48.8%
cholesterol	68.2%	60.0%

*EUROASPIRE Study Group 2001, 2004, 2009, 2012; Kotseva et al. Eur Heart J 2004;6(SJ),J17-J26*



## Waar heeft dit mee te maken?

Geef je reactie:

- Neem het woord of
- Surf naar [www.todaysmeet.com/terugval](http://www.todaysmeet.com/terugval)

## Waarom?

Beweegreden

Patroon

Gedrag

## En daar bovenop...

- ✦ Abrupt einde hartrevalidatie
- ✦ Trainen alleen 'op locatie' -> generalisatie naar eigen leven?
- ✦ Integratie nieuwe leefstijl in dagelijks leven lastig
- ✦ Beslisboom: 19 (!) mogelijke doelen...voor ipv door patient gesteld?
- ✦ Prioritering?

## Blijvend veranderen?

Gedragsverandering is een proces dat in fasen verloopt:

1. Bewustwording
2. Motivatie voor verandering
3. Daadwerkelijk veranderen: van goed voornemen naar actie
4. Behoud van gedragsverandering



## Stap 1: Bewustwording

De houding (attitude) ten opzichte van gedragsverandering wordt beïnvloed door:

- ✦ Kennis (over de aandoening, consequenties, preventie en behandeling)
- ✦ Risicoperceptie (hoe kwetsbaar ben ik?)
- ✦ Kosten/baten van verandering (wat kost veranderen me en wat levert het me op?)
- ✦ Sociale omgeving (hoe zien anderen dit en hoe gedragen zij zich?)
- ✦ Zelf-efficacy (in hoeverre ben ik in staat te veranderen?)

## Stap 2: Motivatie voor verandering

- ✦ Motivatie is een complex fenomeen
- ✦ Verschillende (korte- en lange termijn) doelen sturen ons gedrag
  - > het begrijpen van iemand's drijfveren is cruciaal.

# Doelen zijn hiërarchisch georganiseerd



## Stap 3: Van goed voornemen naar actie

- ✦ Inzicht in eigen gedrag patronen
- ✦ Stellen van een concreet en haalbaar doel (SMART)
- ✦ Aanleren van vaardigheden die het bereiken van dit doel vergemakkelijken:
  - sociale steun voor veranderen
  - verkrijgen van feedback
  - anticiperen op mogelijke obstakels
  - omgaan met terugval
  - etc.

## Stap 4: Behoud van gedragsverandering

Van belang hierbij:

- ✦ In hoeverre kan ik omgaan met terugval?
- ✦ In hoeverre levert dit (gezondheids)doel mij op wat ik ervan verwacht had?
- ✦ In hoeverre steunt mijn omgeving mij bij het volhouden van dit doel?
- ✦ In hoeverre denk ik in staat te zijn dit doel (voor de rest van mijn leven) vol te houden?



Universiteit Leiden

RIJNLANDS REVALIDATIE CENTRUM

vitaal

## Beyond Resolutions: A Self-Management Intervention for Maintenance of Lifestyle Change Post- Cardiac Rehabilitation

Veronica Janssen, PhD, Véronique De Gucht, PhD,  
Henk van Exel, MD and Stan Maes, PhD

## Self-Management Intervention for Maintenance of Lifestyle Change

- ✦ RCT, n = 210
- ✦ FU 6 months (T2), 15 months (T3)
- ✦ Primary outcome: cardiac risk factors
- ✦ Secondary outcomes: health behaviours, psychological wellbeing
- ✦ Experimental condition: lifestyle program
- ✦ Control condition: standard care

## Conclusion

- ✦ The self-management program was capable of instigating and maintaining changes in exercise in post cardiac rehabilitation patients
- ✦ Limited evidence for effects on risk factors
  - > continue self-monitoring and feedback, e.g., telemonitoring and e-coaching?
- ✦ Changes in self-management skills (at least partly) responsible for positive effects

## Lessons learned?

- ✦ Heldere, concrete doelen (ownership)
- ✦ Inzicht in voortgang! (lieftst numeriek)
- ✦ Vertaalslag naar dagelijks leven (geleidelijk eind HR)
- ✦ Prioritering beslisboomdoelen en aanleren 'zelfmanagement' vaardigheden

## Terugval voorkomen?

Cardiovitaal: zelfmanagement programma met begeleiding op afstand

Drie fases:



## Terugval voorkomen?

### Cardiovitaal:

1. Wat zijn belangrijke gezondheidsdoelen voor patiënten zelf? -> link levensdoelen aan Beslisboomdoelen
2. Coach patiënten in het aanleren van zelfmanagement vaardigheden om deze doelen te behalen
3. Helder inzicht in voortgang en progressie
4. Patient bepaalt ahv criteria wanneer hij/zij klaar is voor de volgende fase

## Z<sup>3</sup> aanpak

### Zelfvertrouwen

### Zelfregulatie

### Zelfmanagement

#### Vertrouwen creëren

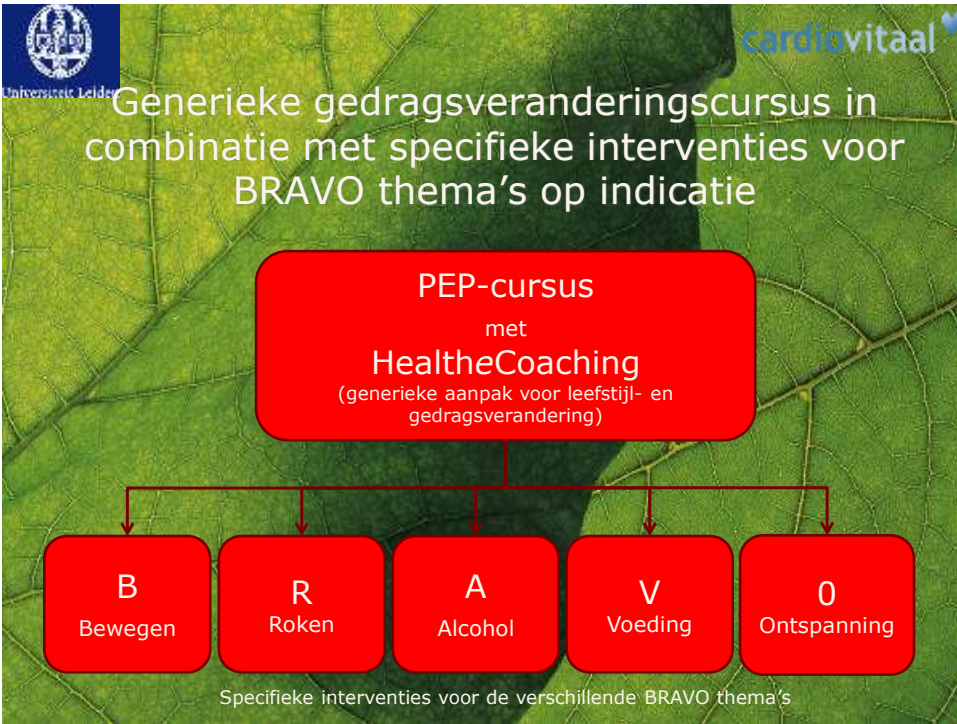
- ✓ F2F begeleiding gericht om goed beeld te krijgen en optimale programma samen te stellen
- ✓ Bewustwording creëren
- ✓ Advies op maat
- ✓ Haalbare doelen stellen (getrapte aanpak)
- ✓ Vertrouwen creëren

#### Toegewijd actie ondernemen

- ✓ Oefeningen thuis, minder F2F
- ✓ Ervaring opdoen
- ✓ Stimulerende en ondersteunende feedback mbt voortgang (F2F en BOA)
- ✓ Toenemend vertrouwen en verbinding creëren met doel

#### Onderhoud

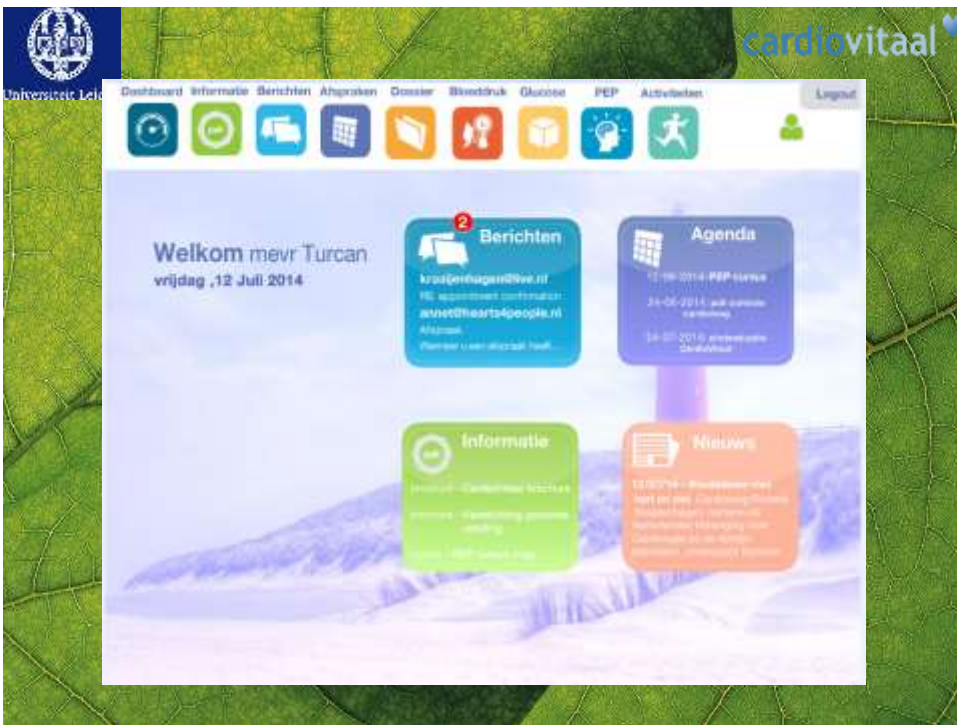
- ✓ Begeleiding op afstand (BOA)
- ✓ Nadruk op (oefeningen) thuis, nog minder F2F
- ✓ Terugval preventie
- ✓ Langdurige follow-up







# Iedere patient krijgt eigen **cardiovitaal** beveiligde patiënten portaal



Universiteit Leiden cardiovitaal

Dashboard | dashboard

Mijn gedrag | **Mijn gemeten waarden** | Bericht Versturen

Mijn Doel  
  Zelfvertrouwen  
  Zelfregulatie  
  Zelfmanagement  
  Profiel  
  Mijn adviezen

Gezond Bewegen	150 min per week	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<span style="color: red;">●</span> Neem de trap en doe de verkeeren
Rookvrij verder	0 sigaretten per dag	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<span style="color: green;">●</span> Ga zo door!
Gezond eten	1x per dag een zoete snack	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<span style="color: green;">●</span> Ga zo door!
Matig alcohol gebruik	2 glazen per dag	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<span style="color: orange;">●</span> Betrek anderen bij de strategie
Balans ontspanning /spanning	Eke dag 15 min yoga	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<span style="color: green;">●</span> Ga zo door!
Medicatierouw	Eke dag medicatie op tijd nemen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<span style="color: green;">●</span> Ga zo door!

Universiteit Leiden cardiovitaal

Dashboard | dashboard

Mijn gedrag | **Mijn gemeten waarden** | Bericht Versturen

**Lichamelijk**

Huidgige waarde  
  Mijn Doel  
  Profiel  
  Mijn adviezen

Bloeddruk	140/90 mmHg	150/95 mmHg	<span style="color: red;">●</span>	Neem uw medicatie goed in
LDL- cholesterol	<2.5 mmol/L	2.4 mmol/L	<span style="color: green;">●</span>	Ga zo door!
Bloedsuiker	<6.1 mmol/L	5.6 mmol/L	<span style="color: green;">●</span>	Ga zo door!
Beweegpatroon	10 000 stappen	6000 stappen	<span style="color: orange;">●</span>	Neem de trap en doe de oefeningen
Gewicht	87 kg	87 kg	<span style="color: green;">●</span>	Ga zo door!
Vetpercentage	27%	24%	<span style="color: orange;">●</span>	Ga door met gezonde beweging
Ontspanning	20 min	20 min	<span style="color: green;">●</span>	Ga zo door!
Slaappatroon	8 uur	>7 uur	<span style="color: green;">●</span>	Ga zo door!

Universiteit Leiden **cardiovitaal**

Dashboard | Informatie | Berichten | Afrekenen | Doelen | Bloeddruk | Gewicht | HTP | Home | Uitloggen

### dashboard

**Mijn gedrag** | **Mijn gemeten waarden** | Bericht Versturen

Wetpercentage	27%	24%	●	Go door met gezonde beweging <input type="button" value="open"/>
Ontspanning	20 min	20 min	●	Go zo door! <input type="button" value="open"/>
Slaap patroon	8 uur	>7 uur	●	Go zo door! <input type="button" value="open"/>

**Psyche**

	Huidige waarde	Mijn Doel	Profiel	Mijn adviezen
Stress	7	4	●	Laptop na 20.00u uitzetten <input type="button" value="open"/>
Vermoeidheid	6	3	●	Regelmatig <input type="button" value="open"/> rustmomenten inbouwen
Gemoedstoestand	7	7	●	Go zo door! <input type="button" value="open"/>

Universiteit Leiden **cardiovitaal**

Mijn bloeddruk

**mijn bloeddruk** | health portal

Nieuwe meting | Bestaande metingen | Grafiek

### nieuwe meting

ingave van 2 recente samen de metingen

datum	1e Meting	2e Meting
	BYS	
	DBA	
	PLUJBE	

Opmerkingen:

**Let op:** Indien het resultaat tussen de 1e en 2e BYS meting groter is dan 10, dan optimaal meten  
 Indien het resultaat tussen de 1e en 2e DBA meting groter is dan 5, dan optimaal meten.

## Casus de heer D.

- ✦ 71 jaar, hartrevalidatie ivm MI
- ✦ Voorgeschiedenis: meerdere MI's, claudicatio intermittens, Diabetes Mellitus 2
- ✦ Leefstijlfactoren: roken, te weinig lichaamsbeweging (ivm pijn in de benen bij inspanning), fors overgewicht

## Casus mevrouw vd.C

- ✦ 63 jaar, hartrevalidatie ivm boezemfibrilleren
- ✦ Voorgeschiedenis: familiale hypocholesterolemie
- ✦ Leefstijl: stress, licht overgewicht, wil graag meer bewegen maar angstig, niet rokend

## Casus de heer T.

- ✦ 54 jaar, hartrevalidatie ivm MI
- ✦ Voorgeschiedenis: gb
- ✦ Leefstijl: stress, veel lichaamsbeweging (sport op hoog niveau 4-5 x per week), gezonde voeding, niet rokend

## In subgroepen:

- ✦ Hoe zou je de heer D., mevrouw vd C. en de heer T. kunnen begeleiden bij leefstijlverandering?
- ✦ Hoe zou je dit aanpakken?
- ✦ In welke Z3 fase (zelfvertrouwen, zelfregulatie, zelfmanagement) denk je dat hij/zij is?
- ✦ Welke vragen zou je stellen?

## Plenaire Inventarisatie Lifestyle Change for Life

- ✦ Heeft iemand in de groep een smartphone?
- ✦ Surf naar [www.todaysmeet.com/leefstijl](http://www.todaysmeet.com/leefstijl)
- ✦ Stuur ('tweet') je aanpak naar het scherm

Dank voor de aandacht!

Vjanssen@FSW.leidenuniv.nl