

# Hartrevalidatie kan thuis net zo goed als in ziekenhuis

15 februari 2022



Deelname aan hartrevalidatie vermindert bij patiënten met coronaire hartziekten (aandoeningen van de kransslagaders) hun ziektelast en kans op overlijden, verbetert hun kwaliteit van leven en zorgt voor een afname van zorgkosten. Het beweegprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut omvat onder meer twee keer per week een bezoek aan het ziekenhuis. Dit is voor veel patiënten een te hoge drempel. Uiteindelijk doet minder dan de helft van hen mee aan hartrevalidatie.

Ook de kans op terugval is momenteel groot, [stelt Brouwers](#), arts-onderzoeker bij Máxima MC in Eindhoven en TU/e-onderzoeker bij de Future Everyday-onderzoeksgroep van de faculteit Industrial Design. “Patiënten vallen na intensieve begeleiding helaas vaak terug in hun oude leefpatroon, terwijl het verbeteren van leefstijl het risico op een nieuwe hartaandoening flink verkleint. Daarom is er dringend behoefte aan innovatieve revalidatiemethoden, die ervoor zorgen dat méér patiënten deelnemen, en minder patiënten terugvallen.”

## **Hartrevalidatie op afstand**

Reden om samen met Máxima MC (MMC) te kijken naar hartrevalidatie op afstand. “Daarbij wordt gebruik gemaakt van draagbare sensoren (zoals een hartslagmeter) en communicatie via bijvoorbeeld telefoon of videobellen.” Deze ‘telerevalidatie’ heeft volgens Brouwers verschillende voordelen voor de patiënt: minder reistijd, minder ziekenhuisbezoeken, direct inzage in hun gegevens en voortgang en daarmee regie over de behandeling.

Op basis van onderzoek onder 300 hartpatiënten in de SmartCare-CAD studie - volgens TU/e en MMC het meest grootschalige onderzoek tot nu toe - blijkt nu dat beide methodes even goed werken voor zowel de patiënten die thuis traiden als de patiënten in het ziekenhuis: na een jaar bewegen ze meer, zijn fysiek fitter, ervaren een hogere kwaliteit van leven, zijn minder depressief en kunnen in hun dagelijks leven beter omgaan met hun aandoening.

Brouwers pleit er daarom voor dat telerevalidatie op veel grotere schaal wordt toegepast bij hartpatiënten. "We praten al jaren over hoe e-health de zorg beter en goedkoper kan maken, maar tot dusver zijn ziekenhuizen nog erg huiverig om ermee te werken. Het wordt tijd dat we het nu eens op grote schaal gaan gebruiken."

## **Nieuw telerevalidatieprogramma**

Brouwers is behalve onderzoeker ook cardioloog-in-opleiding is bij het Catharina Ziekenhuis (Eindhoven). Hij ontwikkelde voor zijn onderzoek een nieuw telerevalidatieprogramma, waarin de reguliere behandeling van drie maanden met negen maanden werd verlengd om de kans op terugval zo klein mogelijk te maken.

Loting bepaalde welke behandeling een deelnemer kreeg. De helft volgde gedurende drie maanden standaard hartrevalidatie in het ziekenhuis. De andere helft volgde eerst zes trainingssessies in het ziekenhuis, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Vervolgens traiden de deelnemers thuis gedurende drie maanden met draagbare sensoren, waarbij zij op afstand begeleid werden. Daarna werden ze nog negen maanden op afstand in de gaten gehouden. Na een jaar zijn de twee behandelingen met elkaar vergeleken.

Opvallend vindt Brouwers het dat er weinig terugval te zien was in de studie. Brouwers schrijft dat toe aan het feit dat net als bij andere onderzoeken naar telerevalidatie relatief veel jonge mannen met een laag risico op nieuwe hartproblemen meededen. "Voor toekomstig onderzoek is het belangrijk na te gaan hoe we ook andere patiëntgroepen, die misschien na verloop van tijd wel minder gaan bewegen, kunnen enthousiasmeren voor telerevalidatie." Hij denkt aan mensen met zwaardere hartklachten, ouderen en mensen met een lager opleidingsniveau.

## **Hartrevalidatie in coronatijd**

De Nederlandse Vereniging voor Cardiologie (NVVC), de Harteraad en Hartstichting [kwamen in mei 2020](#) met een pleidooi om hartrevalidatie op afstand standaard aan te bieden. Reden was dat zo'n 200.000 Nederlandse hartpatiënten destijds door de focus op corona geen tijdige zorg gekregen hadden. Zeker 30.000 van hen konden geen hartrevalidatie volgen, met minder kwaliteit van leven en voortijdig overlijden als mogelijke gevolgen.

In november 2020 breidde het Isala ziekenhuis (Zwolle, Meppel) [de mogelijkheden uit](#) om patiënten thuis te begeleiden. Op basis van eigen onderzoek zou namelijk blijken dat telehartrevalidatie een goed alternatief voor reguliere hartrevalidatie was. Het Thorax Centrum Twente van ziekenhuis MST en het Enschedese Pro-F Professionele Fysiotherapie waren al bezig met de ontwikkeling van de CureYou hartrevalidatie-app en [versnelden de ontwikkeling hiervan](#) in coronatijd. Met deze interactieve app kan voor iedere hartpatiënt een revalidatieprogramma op maat gemaakt worden, zo stelden de initiatiefnemers in januari 2021.