

Isala: telehartrevalidatie goed alternatief

30 november 2020



Isala Hartcentrum stelt een koploper te zijn in het organiseren van ziekenhuiszorg in de leefomgeving van de patiënt. Zo wil het centrum de overgang van [fysieke naar virtuele zorg](#) voor hartpatiënten de komende jaren versnellen. Ook hartrevalidatie kan, als dat beter past bij de patiënt, gewoon thuis gedaan worden. Zeker op het moment is telehartrevalidatie wegens de fysieke beperkingen als gevolg van corona een goed alternatief.

Sportarts Aernout Snoek onderzocht [deze manier van revalideren](#) en concludeerde dat het een [goede methode is](#) om je leefstijl langdurig te verbeteren. Patiënten krijgen van het Isala Hartcentrum een beweegmeter – een speciale telefoon met een hartslagmeter – mee en moeten vijf dagen per week matig intensief bewegen. Dat kan sporten, gewoon het huishouden doen, of werken in de tuin.

Blijvende verbetering leefstijl

“In een online portaal houden wij de vorderingen bij. In het begin is er iedere week contact met een fysiotherapeut in het Harthuis. Zij stimuleren en motiveren de patiënt om vol te houden. Langzaam bouwen wij dit contact af. En na een halfjaar stopt de telehartrevalidatie. Uit mijn onderzoek blijkt dat patiënten die meedoen na een jaar nog steeds meer zijn gaan bewegen. Daarnaast nam de fitheid toe. Het is dus een hele goede methode om je leefstijl blijvend te verbeteren. Bovendien kunnen ook oudere mensen er makkelijk mee overweg. Belangrijk nu iedereen steeds ouder wordt.”



Sportarts Aernout Snoek noemt telehartrevalidatie een goede methode om je leefstijl langdurig te verbeteren. Foto: Isala.

Patiënten die meedoen aan het reguliere hartrevalidatieprogramma laten overigens meer verbetering van de fitheid zien, gemiddeld 16 procent. Mensen die thuis revalideren, lieten een verbetering van 6 procent zien.

Telehartrevalidatie heeft nut

Snoek: “Dat betekent niet dat revalideren in het Harthuis per definitie beter is. Het hangt af van je doel. Was je altijd al sportief maar heb je angst om te bewegen na je hartinfarct, dan gaan wij daaraan werken. Wil je kunnen voetballen met je kleinkinderen dan kijken wij samen hoe wij dat bereiken. En wil je graag je leefstijl verbeteren maar je hebt geen mogelijkheid om regelmatig naar het Harthuis te komen, dan bieden wij telehartrevalidatie.”

Niet alleen digitaal contact

Patiënten met uitgezaaide prostaatkanker [krijgen bij Isala de e-coach](#): een digitale coach in de vorm van een app. GertJan Bagerman gebruikt de e-coach sinds april en noemt het een zinvol hulpmiddel tijdens de behandeling. “Als mijn medicatie op is, is een berichtje via de app genoeg om het bij de apotheek klaar te laten zetten. Verder heb ik er al een paar keer een belconsult met mijn regieverpleegkundige mee aangevraagd. Toen ik me heel opgeblazen voelde door de medicijnen, bijvoorbeeld. Via de app komt je bericht meteen bij de regieverpleegkundigen terecht die de app een aantal keer per dag uitlezen. Zij bellen je dan terug voor persoonlijk advies. Het is dus lang niet alleen digitaal contact.”

De app geeft GertJans behandelaars ook meer informatie over zijn gezondheidstoestand. Zo kunnen zij sneller hulp bieden als dat nodig is. “Regelmatig krijg ik via de app vragenlijsten over hoe het met me gaat. Of ik bijvoorbeeld misselijk of vermoeid ben of pijn of diarree heb. Ik

geef dan op een schaal van 1 tot 10 aan in hoeverre ik hier last van heb. Bij een te hoge score, krijg ik meteen de vraag of ik wil dat er actie wordt ondernomen. Hierdoor blijf je minder lang rondlopen met bijwerkingen. Verder merk ik dat het beantwoorden van de vragen me helpt om even stil te staan bij mijn ziekte. Het is toch een heel verwerkingsproces.”



GertJan Bagerman noemt de e-coach een zinvol hulpmiddel tijdens zijn behandeling voor uitgezaaide prostaatkanker. Foto: Isala.

Rond de 60 patiënten met uitgezaaide prostaatkanker maken nu gebruik van de e-coach, vertelt regieverpleegkundige Sandra Dikkes. “Zij kunnen laagdrempelig berichten versturen via de e-coach-app naar de regieverpleegkundige, een beladvies aanvragen en de vragenlijsten invullen die regelmatig worden klaargezet in de app. Dankzij de vragenlijsten kunnen wij als regieverpleegkundigen sneller reageren op veranderingen in iemands gezondheidssituatie. Daardoor kunnen we bijvoorbeeld voorkomen dat iemand onverwacht opgenomen moet worden in het ziekenhuis of onnodig pijn heeft.” De e-coach is ontwikkeld door Sananet met hulp van het Connected Care Centrum van Isala.