

Bewegingsangst tijdens hartrevalidatie:

Is dat eigenlijk wel iets voor MI?

Rosa Holtslag

Fysiotherapeut hartrevalidatie 1e en 2e lijn

Stijn van Merendonk

MI trainer, lid van MINT



Videotips? Kijk eens op YouTube:

[Motiverende Gespreksvoering in de zorg](#)



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren



Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Disclosure belangen sprekers

(potentiële) belangenverstremgeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	nvt
<ul style="list-style-type: none">▪ Sponsoring of onderzoeksgeld▪ Honorarium of andere (financiële) vergoeding▪ Aandeelhouder▪ Andere relatie, namelijk ...	nvt



Poll 1

Hoeveel procent van de hartpatiënten (die zelf gekozen heeft voor de hartrevalidatie) heeft bewegingsangst?

A: 14%

B: 26%

C: 32%

D: 45%



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren



Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Uitleg poll 1

Herstel na een hartinfarct verloopt moeizaam als de patiënt nauwelijks durft te bewegen

Artsen en andere zorgverleners hebben vaak onvoldoende in de gaten dat patiënten na een behandeling voor een hartkwaal zich nauwelijks nog durven in te spannen.

(P. Keessen / trouw 2019)



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren



Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Bewegingsangst versus Hartangst

Twee verschillende dingen

- Hartangst is heel normaal en ebt veelal weg in de eerste week.
- Bewegingsangst, het vermijden van, kan veel langer aanhouden of manifesteert zich in een latere fase.



Domein bewegingsangst

- Door NVVC en KNGF gezien als een psychisch én fysiek doel.

KNGF richtlijn:

- “Patiënten moeten hun angst voor inspanning overwinnen en hun grenzen leren kennen, voordat ze trainbaar zijn”
- “De patiënt krijgt ervaring met bewegen, waardoor angst voor inspanning vermindert”.



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren



Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Bewegingsangst is één van de uitdagingen tijdens hartrevalidatie

- I
- Psychisch functioneren
- Sociaal functioneren
- Fysiek functioneren en beperkingen
- Risicoprofiel/gedrag
- Gewenste situatie



Wat zijn de risicofactoren?

- **Persoonlijk:**
 - opvoeding/persoonlijkheid,
 - eerdere ervaringen,
 - destructieve congenities/catastroferen
- Medisch beleid blijkt mede bepalend
- Rol van omgeving
- Medische omkadering



Medische omkadering (Nocebo)

- Cardioloog tegen patient:
“doe voorlopig maar even rustig aan”



Voorkom veel behoudtaal

Hoe zat het ook al weer? (def. Verandertaal en behoudtaal)



Poll: Voorkom veel behoudtaal

Welke taal ontlokt deze vraag?

- Hoe komt het dat je de afgelopen dagen minder actief geweest bent?

A: Behoudtaal

B: Verandertaal



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren



Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Voorkom veel behoudtaal

Welke taal ontlokt deze vraag?

- Vanwaar dat u het wandelen lastig vindt?
- Wat zou de hartrevalidatie je kunnen opleveren?
- Hoe komt het dat je zo weinig vertrouwen hebt?
- Hoe zou je meer vertrouwen kunnen krijgen?



Verskil in behoudtaal

- 1. Wat vindt u niet prettig aan bewegen?
of
- 2. Waarom bent u bang om te bewegen?

Welke is te sterk?

A: vraag 1

B: vraag 2



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren



Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Poll: Verschil in behoudtaal

- 1. Welke vormen van bewegen spreken u minder aan?
of
- 2. Vanwaar dat u zo weinig beweegt?

Welke is te sterk?

A: vraag 1

B: vraag 2



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering

Ontdek de kracht van motiveren



Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Behoudtaal of verandertaal?

- Waar bent u bang voor?
of
- Hoe is het voor u om angstig te zijn?
- “Niet fijn”
- Zou u daarvan af willen? → “ja”
- Wat zou u helpen om er van af te komen?



Casus 1, Hans

Hans revalideert van een hartinfarct. Hij is een gemotiveerde patient die er altijd is.

Tijdens elke training stelt hij een aantal vragen en neemt hij trouw zijn gemeten RR/HF waardes mee om deze te bespreken.

Al snel laat hij doorschemeren dat hij ergens gelezen heeft dat een trainingshartslag boven de 100sl/min een “no go” is.



Casus 2, Greta

Greta is na haar hartinfarct op eigen verzoek gestart met de revalidatie.

Ze ervaart de matig intensieve trainingen als erg zwaar (BORG 15), ondanks dat dit er niet zo uitziet.

Een zwaarder programma ziet ze niet zo zitten. Tevens geeft ze aan dat ze thuis nog niet verder is gekomen dan het blokje om haar huis. Ze is inmiddels 5 weken aan het revalideren.



Casus 3, Ali

Ali is een leuke en vlotte kerel. Altijd vrolijk en een echte “clown” in de groepstraining. Fijn om erbij te hebben.

Hij was nooit zo sportief maar is voornemens dit nu echt anders aan te gaan pakken.

Hij vindt het lastig om voor te stellen hoe het beweegplan voor thuis/toekomst er precies uit gaat zien, aangezien hij nooit zo sportief is geweest. Hij wil er daarom goed over nadenken. Te meer omdat zijn vrouw het nog wel erg spannend vindt als hij alleen de deur uit gaat.



Hoe kun je bewegingsangst herkennen?

- Klinimetrie
- Inspanningstest
- MDO
- Observatie



Bewegingsangst vastgesteld: En dan?

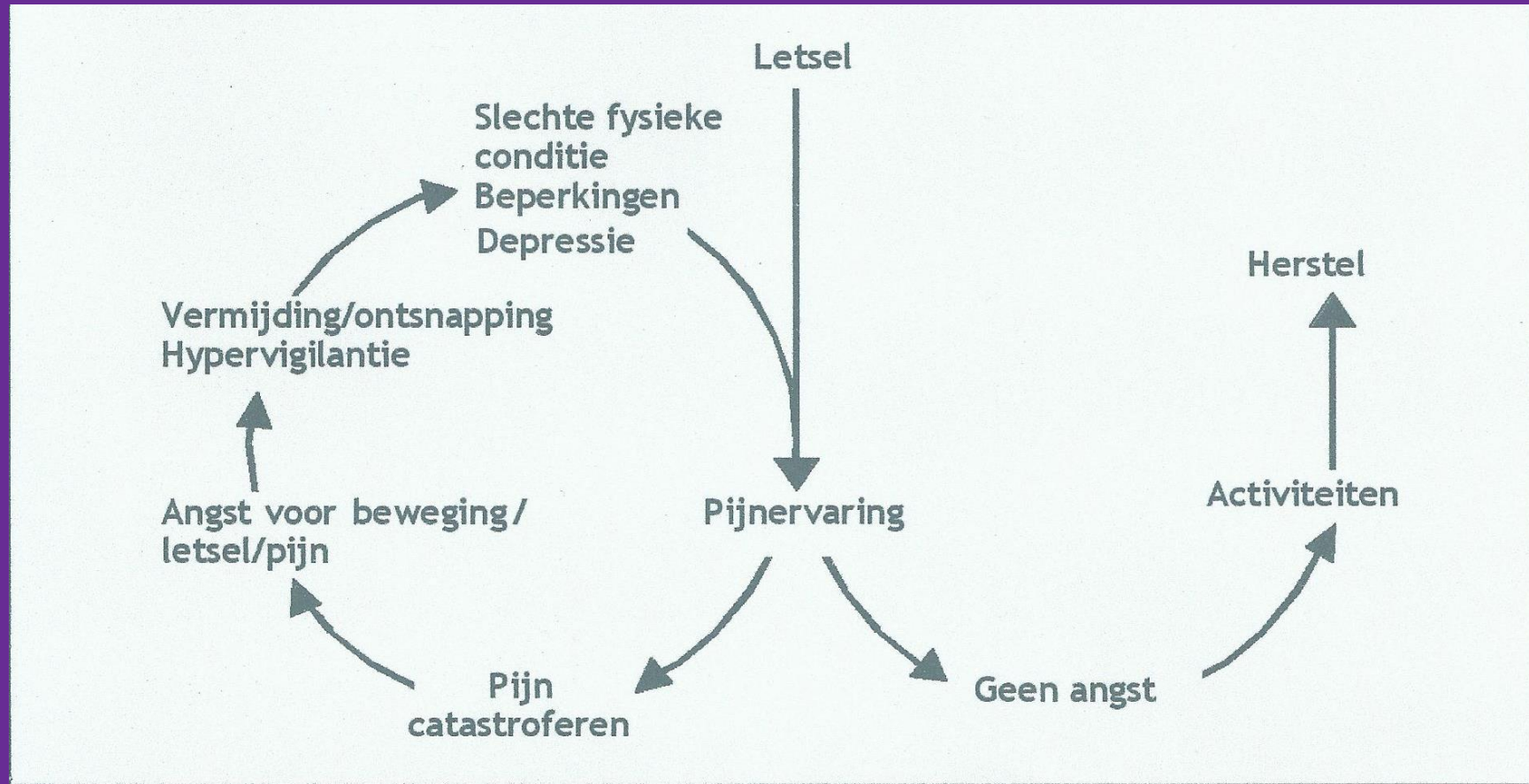
- Ervaren, doen
- Eigen effectiviteit vergroten

AAN DE SLAG!

TOCH?



Bewegingsangst vastgesteld: En dan?



Let op de volgende valkuilen:

Reparatiereflex (ambivalentie)

- Praten over plan van aanpak
- Gaan bewegen
- Direct informatie geven (bijv bij irreële cognities)



Wat kun je wel doen?

Bespreekbaar maken bewegingsangst

- “Normaliseren” van gedrag (+ over partner)
- Agenda mapping
- Bekrachtigen (eerlijk)



Wat kun je wel doen?

Ambivalentie bespreken

- Voor en nadelen matrix
- Autonomie teruggeven
- Hamvraag

Vertrouwen vergroten/ontlokken

- Vertrouwensliniaal
- Vertrouwen van jouw in de ander benoemen



Wat nog meer?

- Creëren lotgenotencontact
- Lichaamsbewustwording
(ontspanning/ademhaling/mindfulness)
- Focus verleggen
- Betrekken partner/naasten



Wat neem je mee?

Stel dat er morgen een nieuwe hartpatiënt wordt verwezen:

Wat ga je dan concreet anders doen in de praktijk?



Vragen van jullie?



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering
Ontdek de kracht van motiveren



Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl