

### Wat is CVRM?

CVRM staat voor cardio vasculair (ofwel hart en vaat) risico management. Hart- en vaatziekte is één van de grootste gezondheidsrisico's in Nederland. Bij hart- en vaatziekte of wanneer je een verhoogd risico hierop hebt, is het niet voor iedereen vanzelfsprekend dat je voldoende beweegt. Angst voor bewegen, onzekerheid, onbekendheid met sportprogramma's of gebrek aan plezier bij bewegen kunnen hier een rol bij spelen. Dat is jammer want juist bij hart- en vaatziekte is voldoende bewegen noodzaak. Fysieke training heeft een positief effect op verhoogde bloeddruk en cholesterol en overgewicht.

### Voor wie is het programma bedoeld?

Het beweegprogramma is bedoeld voor mensen met hart- en vaatziekte of mensen met een verhoogd risico hierop. U beweegt momenteel te weinig maar bent gemotiveerd dit te veranderen.

### Wat is het doel van het programma?

Het doel is om vertrouwen in uw lijf te krijgen; mag ik weer tegen de wind in fietsen of die zware tas tillen? Daarnaast willen we u motiveren weer actief te worden. We streven ernaar dat u uw activiteit, bijvoorbeeld de wandeling of blokje om op de fiets, gaat missen als het een keer niet in uw dag past. Aan het eind van het beweegprogramma zult u niet al uw persoonlijke doelen bereikt hebben maar het begin is er. U hebt gemerkt dat actief zijn, goed voelt. U leert de activiteiten geleidelijk op te bouwen zodat blessures weg blijven.

### Het beweegprogramma bestaat uit:

- Een intake met daarin het stellen van doelen, een nulmeting en vragenlijsten
- Drie maanden lang twee keer per week fysieke training van 60 minuten per training. In de eerste zes weken traint u twee keer per week onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut. De training bestaat uit een deel cardio training en functionele oefeningen. Daarnaast wordt u geïntroduceerd op de nieuwe krachttrainingsmethode: Egym. Bij deze methode volgt u het trainingsprogramma 'metabolic fit' met als doel kennis maken met krachttraining en spieropbouw. Met Egym werkt u op een persoonlijke intensiteit die altijd naar wens is bij te stellen. In de volgende zes weken wordt u één keer begeleidt door de fysiotherapeut en traint u één keer zelfstandig; dit kan een zelfstandige cardio en krachttraining zijn maar ook een sportles bij de sportschool.
- Twee keer per week actief zijn is echter nog niet voldoende om een gezonde leefstijl te behalen. U neemt samen met de fysiotherapeut door wat u zelf, thuis of buiten, kan ondernemen om aan uw gezondheid te werken.
- Een tussentijdse evaluatie na zes weken en een eind evaluatie en, indien gewenst, herhaling van de metingen na drie maanden.

### Wat heeft u nodig om deel te nemen?

- Een verwijzing van huisarts of specialist
- Beschikking over recente en vereiste medische gegevens
- Indien aanwezig, gegevens van een recente maximale inspanningstest

Het beweegprogramma CVRM wordt door een aantal verzekeraars geheel of deels vergoed. Neem contact op met uw eigen verzekering om te vragen of vergoeding mogelijk is.