

Dagboek bij het beweegprogramma voor hartfalenpatiënten



Dagboek bij het beweegprogramma

Binnenkort gaat u starten met het beweegprogramma voor hartfalen patienten. Hieronder kunt u meer lezen over de opbouw van het programma. Ook vindt u lege dagboekpagina's in deze brochure, die u gedurende het beweegprogramma zult invullen. Maar eerst gaan we in op wat 'goed bewegen' is en hoe u dat het beste doet.

Wat is goed bewegen?

Goed bewegen is gedoseerd bewegen, op maat bewegen. Veel mensen sporten 1 à 2 maal per week zeer intensief en doen vervolgens 5 à 6 dagen niets meer. Dat is voor mensen met een chronische aandoening niet een juiste manier. Voor alle mensen geldt overigens dat iedere dag een beetje bewegen beter is dan twee maal per week een enorme piekprestatie leveren.

In dit hartrevalidatieprogramma gaat u 6 dagen per week bewegen, liefst 3 maal per dag. In het begin start u met slechts 1 minuut per keer bewegen, 3 maal op een dag. Het aantal minuten loopt langzaam op, totdat u uiteindelijk na een jaar bijna een uur per dag beweegt. En na een jaar stopt dit bewegen voor u niet! Over een jaar heeft u geleerd hoe u dagelijks moet bewegen en is het de bedoeling dat u hier levenslang mee doorgaat.

Nullijn

Alles wat u vóór het starten met dit beweegprogramma deed, wordt de nullijn genoemd. De beweegminuten die u gaat investeren in het kader van dit beweegprogramma, komen daar extra bij. U moet dus geen activiteiten gaan staken om dit beweegprogramma te kunnen volgen. Uw huidige leven blijft zoals het was; er komen nu extra beweegminuten bij.

Inspanningstest (fietstest)

De sportarts zal aan het begin van het beweegprogramma en na zes maanden een inspanningstest bij u afnemen om te beoordelen wat uw conditie is en hoe die verandert. U moet voor deze test ongeveer een kwartier fietsen. U krijgt voor deze fietstest een afspraak op de polikliniek Sportgeneeskunde (locatie Weezenlanden, poli 59). Enkele dagen na de fietstest komt u op het spreekuur van de sportarts om de uitslag van de test te bespreken. Ook hier krijgt u een afspraak voor.

Dagboek

Op de volgende pagina's treft u een dagboek aan voor een jaar, 52 weken. De fysiotherapeut en de sportarts zullen u leren hoe u dit dagboek moet invullen. In het dagboek zijn twee vormen van bewegen opgenomen:

- krachttraining, ofwel oefeningen doen
- duurtraining, ofwel uithoudingstraining.

De linkerbladzijde in het dagboek is voor de duurtraining. De rechterbladzijde is voor krachttraining. Tot week 17 is het de bedoeling dat u beide vormen dagelijks doet. Na week 17 mag u nog steeds beide vormen op één dag doen, maar ook slechts één vorm per dag, dus de ene dag alleen duurtraining en de volgende dag alleen krachttraining.

Duurtraining

Duurtraining is bijvoorbeeld wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen of roeien. Het gaat erom dat u aaneengesloten een constante hoeveelheid energie omzet. Iedere dag opnieuw mag u kiezen of u 1 maal, 2 maal of 3 maal een duurtraining gaat doen.

Op de linkerbladzijde in het dagboek ziet u hoeveel minuten u per dag moet bewegen. Afhankelijk van uw keuze gaat het vervolgens om 1, 2 of 3 minuten bewegen per keer. De intensiteit van de activiteiten mag niet zwaarder zijn dan 50 à 60 procent van uw maximum. De fysiotherapeut en de sportarts zullen met u bespreken welke activiteiten dit voor u zijn.

Krachttraining

Van krachttraining (ofwel oefeningen doen) zal uw spierkracht toenemen. De fysiotherapeut zal op de rechterbladzijde van het dagboek schrijven welke oefeningen u dagelijks moet doen en hoe lang. Wanneer u bij de fysiotherapeut bent, wordt de techniek van de oefeningen met u doorgenomen.

Overdrachtsformulier

Op bladzijde 5 van het dagboek ziet u een overdrachtsformulier. Hierop zal de sportarts de uitslag van uw inspanningstest (fietstest) invullen. Ook kunnen de fysiotherapeut en de sportarts via dit formulier vragen aan elkaar stellen.

Tot slot

Heeft u vragen over dit dagboek of over het beweegprogramma, dan kunt u terecht bij uw fysiotherapeut of sportarts. De fysiotherapeut ziet u wekelijks, de sportarts ziet u aan het begin van het hart-revalidatieprogramma en na zes maanden.

Isala klinieken

Locatie Weezenlanden

Groot Wezenland 20
8011 JW Zwolle

Polikliniek Sportgeneeskunde, poli 59
t (038) 424 56 89

Afdeling Fysiotherapie, AF
t (038) 424 23 05

Polikliniek Cardiologie, poli 61
t (038) 424 23 74

Verantwoording

Deze tekst is opgesteld door medewerkers van de afdelingen Cardiologie, Fysiotherapie en Sportgeneeskunde in samenwerking met de stafdienst Concerncommunicatie van de Isala klinieken.

Overdrachtsformulier Hartfalenrevalidatie

Naam patiënt		Geb.dat.:	
		Dag o	6 mnd
datum			
Vo2 max	ml/min/kg		
Mets maximaal			
Training mets			
Opmerkingen van fysiotherapeut na 3 mnd			
Opmerkingen van fysiotherapeut na 6 mnd			
Opmerkingen van sportarts bij start			
Opmerkingen van sportarts na 6 mnd			
Naam Ft 2 ^e lijns	Naam FT 1 ^e lijns	Naam sportarts	
evt.tel.:	evt.tel.	evt.tel.	

					duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)			
		richtlijn			realiteit					richtlijn		realiteit	
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten			niet	
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan	
wk	dg 1	1	2	3				en	dg 1				
1	dg 2	1	2	3				en	dg 2				
	dg 3	1	2	3				en	dg 3				
	dg 4	1	2	3				en	dg 4				
	dg 5	1	2	3				en	dg 5				
	dg 6	1	2	3				en	dg 6				
	Opmerkingen:								paraaf fysiotherapeut:				
wk	dg 1	1	2	3				en	dg 1				
2	dg 2	1	2	3				en	dg 2				
	dg 3	1	2	3				en	dg 3				
	dg 4	1	2	3				en	dg 4				
	dg 5	1	2	3				en	dg 5				
	dg 6	1	2	3				en	dg 6				
	Opmerkingen:								paraaf fysiotherapeut				
wk	dg 1	2	3	5				en	dg 1				
3	dg 2	2	3	5				en	dg 2				
	dg 3	2	3	5				en	dg 3				
	dg 4	2	3	5				en	dg 4				
	dg 5	2	3	5				en	dg 5				
	dg 6	2	3	5				en	dg 6				
	Opmerkingen:								paraaf fysiotherapeut:				

					duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)			krachttraining (oefeningen)				
		richtlijn			realiteit			richtlijn		realiteit		
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten		niet	
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan
wk	dg 1	2	3	5			en	dg 1				
4	dg 2	2	3	5			en	dg 2				
	dg 3	2	3	5			en	dg 3				
	dg 4	2	3	5			en	dg 4				
	dg 5	2	3	5			en	dg 5				
	dg 6	2	3	5			en	dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:			
wk	dg 1	4	6	10			en	dg 1				
5	dg 2	4	6	10			en	dg 2				
	dg 3	4	6	10			en	dg 3				
	dg 4	4	6	10			en	dg 4				
	dg 5	4	6	10			en	dg 5				
	dg 6	4	6	10			en	dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut			
wk	dg 1	4	6	10			en	dg 1				
6	dg 2	4	6	10			en	dg 2				
	dg 3	4	6	10			en	dg 3				
	dg 4	4	6	10			en	dg 4				
	dg 5	4	6	10			en	dg 5				
	dg 6	4	6	10			en	dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:			

		duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)				
		richtlijn			realiteit		richtlijn			realiteit	
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten		niet
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)	gedaan	gedaan
wk	dg 1	5	10	12			en		dg 1		
7	dg 2	5	10	12			en		dg 2		
	dg 3	5	10	12			en		dg 3		
	dg 4	5	10	12			en		dg 4		
	dg 5	5	10	12			en		dg 5		
	dg 6	5	10	12			en		dg 6		
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:		
wk	dg 1	5	10	12			en		dg 1		
8	dg 2	5	10	12			en		dg 2		
	dg 3	5	10	12			en		dg 3		
	dg 4	5	10	12			en		dg 4		
	dg 5	5	10	12			en		dg 5		
	dg 6	5	10	12			en		dg 6		
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut		
wk	dg 1	5	10	15			en		dg 1		
9	dg 2	5	10	15			en		dg 2		
	dg 3	5	10	15			en		dg 3		
	dg 4	5	10	15			en		dg 4		
	dg 5	5	10	15			en		dg 5		
	dg 6	5	10	15			en		dg 6		
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:		

		duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)						
		richtlijn			realiteit				richtlijn			realiteit	
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten				niet
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)			gedaan	gedaan
wk	dg 1	5	10	15			en		dg 1				
10	dg 2	5	10	15			en		dg 2				
	dg 3	5	10	15			en		dg 3				
	dg 4	5	10	15			en		dg 4				
	dg 5	5	10	15			en		dg 5				
	dg 6	5	10	15			en		dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:				
wk	dg 1	5	10	15			en		dg 1				
11	dg 2	5	10	15			en		dg 2				
	dg 3	5	10	15			en		dg 3				
	dg 4	5	10	15			en		dg 4				
	dg 5	5	10	15			en		dg 5				
	dg 6	5	10	15			en		dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut				
wk	dg 1	5	10	15			en		dg 1				
12	dg 2	5	10	15			en		dg 2				
	dg 3	5	10	15			en		dg 3				
	dg 4	5	10	15			en		dg 4				
	dg 5	5	10	15			en		dg 5				
	dg 6	5	10	15			en		dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:				

		duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)							
		<i>richtlijn</i>			<i>realiteit</i>		<i>richtlijn</i>					<i>realiteit</i>		
		A	B	C	aantal	<i>soort activiteit</i>		<i>bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten</i>					niet	
		3x	2x	1x	min.	<i>(in te vullen door patiënt)</i>		<i>(in te vullen door fysiotherapeut)</i>					gedaan	gedaan
wk	dg 1	10	15	20			en	dg 1						
13	dg 2	10	15	20			en	dg 2						
	dg 3	10	15	20			en	dg 3						
	dg 4	10	15	20			en	dg 4						
	dg 5	10	15	20			en	dg 5						
	dg 6	10	15	20			en	dg 6						
Opmerkingen:								paraaf fysiotherapeut:						
wk	dg 1	10	15	20			en	dg 1						
14	dg 2	10	15	20			en	dg 2						
	dg 3	10	15	20			en	dg 3						
	dg 4	10	15	20			en	dg 4						
	dg 5	10	15	20			en	dg 5						
	dg 6	10	15	20			en	dg 6						
Opmerkingen:								paraaf fysiotherapeut						
wk	dg 1	10	15	25			en	dg 1						
15	dg 2	10	15	25			en	dg 2						
	dg 3	10	15	25			en	dg 3						
	dg 4	10	15	25			en	dg 4						
	dg 5	10	15	25			en	dg 5						
	dg 6	10	15	25			en	dg 6						
Opmerkingen:								paraaf fysiotherapeut:						

		duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)				
		richtlijn			realiteit		richtlijn			realiteit	
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten		niet
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)	gedaan	gedaan
wk	dg 1	10	15	25			en		dg 1		
16	dg 2	10	15	25			en		dg 2		
	dg 3	10	15	25			en		dg 3		
	dg 4	10	15	25			en		dg 4		
	dg 5	10	15	25			en		dg 5		
	dg 6	10	15	25			en		dg 6		
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:		
wk	dg 1	15	20	30			en/of		dg 1		
17	dg 2	15	20	30			en/of		dg 2		
	dg 3	15	20	30			en/of		dg 3		
	dg 4	15	20	30			en/of		dg 4		
	dg 5	15	20	30			en/of		dg 5		
	dg 6	15	20	30			en/of		dg 6		
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut		
wk	dg 1	15	20	30			en/of		dg 1		
18	dg 2	15	20	30			en/of		dg 2		
	dg 3	15	20	30			en/of		dg 3		
	dg 4	15	20	30			en/of		dg 4		
	dg 5	15	20	30			en/of		dg 5		
	dg 6	15	20	30			en/of		dg 6		
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:		

					duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)			krachttraining (oefeningen)			
		richtlijn			realiteit			richtlijn		realiteit	
		A	B	C	aantal	soort activiteit		bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten			niet
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)		(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan
wk	dg 1	15	25	35				en/of	dg 1		
19	dg 2	15	25	35				en/of	dg 2		
	dg 3	15	25	35				en/of	dg 3		
	dg 4	15	25	35				en/of	dg 4		
	dg 5	15	25	35				en/of	dg 5		
	dg 6	15	25	35				en/of	dg 6		
Opmerkingen:								paraaf fysiotherapeut:			
wk	dg 1	15	25	35				en/of	dg 1		
20	dg 2	15	25	35				en/of	dg 2		
	dg 3	15	25	35				en/of	dg 3		
	dg 4	15	25	35				en/of	dg 4		
	dg 5	15	25	35				en/of	dg 5		
	dg 6	15	25	35				en/of	dg 6		
Opmerkingen:								paraaf fysiotherapeut			
wk	dg 1	20	30	40				en/of	dg 1		
21	dg 2	20	30	40				en/of	dg 2		
	dg 3	20	30	40				en/of	dg 3		
	dg 4	20	30	40				en/of	dg 4		
	dg 5	20	30	40				en/of	dg 5		
	dg 6	20	30	40				en/of	dg 6		
Opmerkingen:								paraaf fysiotherapeut:			

						duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)			
		richtlijn			realiteit					richtlijn		realiteit		
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten			niet		
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan		
wk	dg 1	20	30	40				en/of	dg 1					
22	dg 2	20	30	40				en/of	dg 2					
	dg 3	20	30	40				en/of	dg 3					
	dg 4	20	30	40				en/of	dg 4					
	dg 5	20	30	40				en/of	dg 5					
	dg 6	20	30	40				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					
wk	dg 1	20	30	45				en/of	dg 1					
23	dg 2	20	30	45				en/of	dg 2					
	dg 3	20	30	45				en/of	dg 3					
	dg 4	20	30	45				en/of	dg 4					
	dg 5	20	30	45				en/of	dg 5					
	dg 6	20	30	45				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut					
wk	dg 1	20	30	45				en/of	dg 1					
24	dg 2	20	30	45				en/of	dg 2					
	dg 3	20	30	45				en/of	dg 3					
	dg 4	20	30	45				en/of	dg 4					
	dg 5	20	30	45				en/of	dg 5					
	dg 6	20	30	45				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					

						duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)			
		richtlijn			realiteit					richtlijn		realiteit		
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten			niet		
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan		
wk	dg 1	25	35	45				en/of	dg 1					
25	dg 2	25	35	45				en/of	dg 2					
	dg 3	25	35	45				en/of	dg 3					
	dg 4	25	35	45				en/of	dg 4					
	dg 5	25	35	45				en/of	dg 5					
	dg 6	25	35	45				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					
wk	dg 1	25	35	45				en/of	dg 1					
26	dg 2	25	35	45				en/of	dg 2					
	dg 3	25	35	45				en/of	dg 3					
	dg 4	25	35	45				en/of	dg 4					
	dg 5	25	35	45				en/of	dg 5					
	dg 6	25	35	45				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut					
wk	dg 1	25	35	55				en/of	dg 1					
27	dg 2	25	35	55				en/of	dg 2					
	dg 3	25	35	55				en/of	dg 3					
	dg 4	25	35	55				en/of	dg 4					
	dg 5	25	35	55				en/of	dg 5					
	dg 6	25	35	55				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					

		duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)						krachttraining (oefeningen)						
		<i>richtlijn</i>			<i>realiteit</i>				<i>richtlijn</i>			<i>realiteit</i>		
		A	B	C	aantal	<i>soort activiteit</i>			<i>bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten</i>				niet	
		3x	2x	1x	min.	<i>(in te vullen door patiënt)</i>			<i>(in te vullen door fysiotherapeut)</i>			gedaan	gedaan	
wk	dg 1	25	35	55				en/of	dg 1					
28	dg 2	25	35	55				en/of	dg 2					
	dg 3	25	35	55				en/of	dg 3					
	dg 4	25	35	55				en/of	dg 4					
	dg 5	25	35	55				en/of	dg 5					
	dg 6	25	35	55				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1					
29	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2					
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3					
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4					
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5					
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut					
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1					
30	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2					
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3					
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4					
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5					
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					

						duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)			
		richtlijn			realiteit					richtlijn		realiteit		
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten			niet		
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan		
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1					
31	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2					
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3					
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4					
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5					
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1					
32	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2					
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3					
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4					
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5					
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut					
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1					
33	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2					
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3					
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4					
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5					
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					

		duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)				
		richtlijn			realiteit		richtlijn			realiteit	
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten		niet
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)	gedaan	gedaan
wk	dg 1	30	45	60			en/of		dg 1		
34	dg 2	30	45	60			en/of		dg 2		
	dg 3	30	45	60			en/of		dg 3		
	dg 4	30	45	60			en/of		dg 4		
	dg 5	30	45	60			en/of		dg 5		
	dg 6	30	45	60			en/of		dg 6		
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:		
wk	dg 1	30	45	60			en/of		dg 1		
35	dg 2	30	45	60			en/of		dg 2		
	dg 3	30	45	60			en/of		dg 3		
	dg 4	30	45	60			en/of		dg 4		
	dg 5	30	45	60			en/of		dg 5		
	dg 6	30	45	60			en/of		dg 6		
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut		
wk	dg 1	30	45	60			en/of		dg 1		
36	dg 2	30	45	60			en/of		dg 2		
	dg 3	30	45	60			en/of		dg 3		
	dg 4	30	45	60			en/of		dg 4		
	dg 5	30	45	60			en/of		dg 5		
	dg 6	30	45	60			en/of		dg 6		
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:		

					duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)			
		richtlijn			realiteit			richtlijn		realiteit			
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten			niet	
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan	
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1				
37	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2				
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3				
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4				
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5				
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:				
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1				
38	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2				
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3				
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4				
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5				
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut				
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1				
39	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2				
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3				
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4				
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5				
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:				

					duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)					krachttraining (oefeningen)			
		richtlijn			realiteit					richtlijn		realiteit	
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten			niet	
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan	
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1				
40	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2				
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3				
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4				
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5				
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:				
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1				
41	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2				
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3				
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4				
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5				
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut				
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1				
42	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2				
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3				
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4				
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5				
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6				
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:				

		duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)						krachttraining (oefeningen)						
		<i>richtlijn</i>			<i>realiteit</i>				<i>richtlijn</i>			<i>realiteit</i>		
		A	B	C	aantal	<i>soort activiteit</i>			<i>bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten</i>				niet	
		3x	2x	1x	min.	<i>(in te vullen door patiënt)</i>			<i>(in te vullen door fysiotherapeut)</i>			gedaan	gedaan	
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1					
43	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2					
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3					
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4					
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5					
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1					
44	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2					
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3					
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4					
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5					
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut					
wk	dg 1	30	45	60				en/of	dg 1					
45	dg 2	30	45	60				en/of	dg 2					
	dg 3	30	45	60				en/of	dg 3					
	dg 4	30	45	60				en/of	dg 4					
	dg 5	30	45	60				en/of	dg 5					
	dg 6	30	45	60				en/of	dg 6					
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:					

							duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)				krachttraining (oefeningen)				
		richtlijn			realiteit							richtlijn		realiteit	
		A	B	C	aantal	soort activiteit					bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten			niet	
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)					(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan	
wk	dg 1	30	45	60							en/of	dg 1			
46	dg 2	30	45	60							en/of	dg 2			
	dg 3	30	45	60							en/of	dg 3			
	dg 4	30	45	60							en/of	dg 4			
	dg 5	30	45	60							en/of	dg 5			
	dg 6	30	45	60							en/of	dg 6			
Opmerkingen:											paraaf fysiotherapeut:				
wk	dg 1	30	45	60							en/of	dg 1			
47	dg 2	30	45	60							en/of	dg 2			
	dg 3	30	45	60							en/of	dg 3			
	dg 4	30	45	60							en/of	dg 4			
	dg 5	30	45	60							en/of	dg 5			
	dg 6	30	45	60							en/of	dg 6			
Opmerkingen:											paraaf fysiotherapeut				
wk	dg 1	30	45	60							en/of	dg 1			
48	dg 2	30	45	60							en/of	dg 2			
	dg 3	30	45	60							en/of	dg 3			
	dg 4	30	45	60							en/of	dg 4			
	dg 5	30	45	60							en/of	dg 5			
	dg 6	30	45	60							en/of	dg 6			
Opmerkingen:											paraaf fysiotherapeut:				

		duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)						krachttraining (oefeningen)										
		richtlijn			realiteit						richtlijn					realiteit		
		A	B	C	aantal	soort activiteit						bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten						niet
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)						(in te vullen door fysiotherapeut)					gedaan	gedaan
wk	dg 1	30	45	60							en/of		dg 1					
49	dg 2	30	45	60							en/of		dg 2					
	dg 3	30	45	60							en/of		dg 3					
	dg 4	30	45	60							en/of		dg 4					
	dg 5	30	45	60							en/of		dg 5					
	dg 6	30	45	60							en/of		dg 6					
Opmerkingen:												paraaf fysiotherapeut:						
wk	dg 1	30	45	60							en/of		dg 1					
50	dg 2	30	45	60							en/of		dg 2					
	dg 3	30	45	60							en/of		dg 3					
	dg 4	30	45	60							en/of		dg 4					
	dg 5	30	45	60							en/of		dg 5					
	dg 6	30	45	60							en/of		dg 6					
Opmerkingen:												paraaf fysiotherapeut						
wk	dg 1	30	45	60							en/of		dg 1					
51	dg 2	30	45	60							en/of		dg 2					
	dg 3	30	45	60							en/of		dg 3					
	dg 4	30	45	60							en/of		dg 4					
	dg 5	30	45	60							en/of		dg 5					
	dg 6	30	45	60							en/of		dg 6					
Opmerkingen:												paraaf fysiotherapeut:						

					duurtraining (wandelen, fietsen, tuinieren etc)			krachttraining (oefeningen)				
		richtlijn			realiteit			richtlijn		realiteit		
		A	B	C	aantal	soort activiteit			bijv: 2x daags oefening 2,3,4 10 minuten		niet	
		3x	2x	1x	min.	(in te vullen door patiënt)			(in te vullen door fysiotherapeut)		gedaan	gedaan
wk	dg 1	30	45	60			en/of		dg 1			
52	dg 2	30	45	60			en/of		dg 2			
	dg 3	30	45	60			en/of		dg 3			
	dg 4	30	45	60			en/of		dg 4			
	dg 5	30	45	60			en/of		dg 5			
	dg 6	30	45	60			en/of		dg 6			
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:			
wk	dg 1	30	45	60			en/of		dg 1			
	dg 2	30	45	60			en/of		dg 2			
	dg 3	30	45	60			en/of		dg 3			
	dg 4	30	45	60			en/of		dg 4			
	dg 5	30	45	60			en/of		dg 5			
	dg 6	30	45	60			en/of		dg 6			
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut			
wk	dg 1	30	45	60			en/of		dg 1			
	dg 2	30	45	60			en/of		dg 2			
	dg 3	30	45	60			en/of		dg 3			
	dg 4	30	45	60			en/of		dg 4			
	dg 5	30	45	60			en/of		dg 5			
	dg 6	30	45	60			en/of		dg 6			
Opmerkingen:									paraaf fysiotherapeut:			

The background features a white top section with a blue wavy shape below it. A horizontal green band is positioned in the middle, containing the text. Below the green band is a solid blue area that tapers to a point at the bottom.

www.isala.nl