



Hart- en vaatziekten

Informatiefolder

Zorggroep
Almere





Wat zijn hart- en vaatziekten?

Hart- en vaatziekten is een verzamelnaam voor verschillende aandoeningen die het hart- en vaatstelsel betreffen zoals:

- **een hartinfarct**
- **angina pectoris** (pijn op de borst bij inspanning)
- **herseninfectie** (CVA of beroerte)
- **TIA** (een kortdurend zuurstoftekort van de hersenen)
- **verwijding van de aorta** (aneurysma aortae)
- **etalagebenen** (claudicatio intermittens)

Na het doormaken van een hart- of vaatziekte wordt u meestal eerst behandeld door een specialist uit het ziekenhuis zoals een neuroloog, een cardioloog, een vasculair internist of een vaatchirurg. Later neemt de huisarts de zorg over. Bij de behandeling van hart- en vaatziekten ligt de nadruk op uw leefstijl.

Uw manier van leven is direct van invloed op uw gezondheid. Bij het streven naar een gezondere leefstijl past het om te stoppen met roken, voldoende te bewegen en gezond te eten.

Uw huisarts en specialist stellen strengere eisen aan uw cholesterol en bloeddruk dan bij iemand die geen hart- of vaatziekte heeft doorgemaakt. Na een hart- of vaatziekte gebruikt u meestal uw leven lang medicijnen om uw bloeddruk en cholesterol te verlagen en het bloed te verdunnen.

Zorgprogramma Hart- en vaatziekten van Zorggroep Almere

Zorggroep Almere heeft speciaal voor patiënten met een hart- en vaatziekte een zorgprogramma ontwikkeld. Een zorgprogramma beschrijft de zorg, die een team van zorgverleners u kan bieden, wanneer u een hart- of vaatziekte heeft (gehad). In het team werken uw huisarts, praktijkondersteuner somatiek, doktersassistent, diëtist, fysiotherapeut en apotheker samen met u om uw gezondheid te verbeteren en de risico's op verdere gezondheidsproblemen te verkleinen. Het doel van het zorgprogramma is om herhaling van een hart- en vaatziekte te voorkomen en een zo goed mogelijke kwaliteit van leven te bereiken of te behouden.

Wat betekent dit voor u?

Elk gezondheidscentrum van Zorggroep Almere heeft een team dat zich met hart- en vaatziekten bezighoudt. U wordt minimaal eens per jaar uitgenodigd om op afspraak te komen bij uw huisarts of praktijkondersteuner somatiek. Samen met uw huisarts en/of praktijkondersteuner bespreekt u uw gezondheidssituatie.

U kijkt wat goed gaat en wat niet goed gaat en wat u wilt bereiken in de komende periode. Hierbij wordt onder meer gelet op uw leefstijl, bloeddruk, cholesterol en uw nierfunctie. Bent u onder behandeling van een specialist? Ook dan kunt u aanvullende begeleiding krijgen van de praktijkondersteuner somatiek. Uw specialist is uw medisch behandelaar en de praktijkondersteuner somatiek geeft u advies over bijvoorbeeld een gezonde leefstijl.

Waarom zijn controles noodzakelijk?

Wij adviseren mensen met hart- en vaatziekten om regelmatig op controle te komen in het gezondheidscentrum. Controles zijn noodzakelijk om het verloop van uw ziekte te volgen, om beter te leren omgaan met de ziekte en om eventuele complicaties te voorkomen of vroegtijdig te herkennen.

Het team: wie ondersteunen u?

Een heel klein deel van uw tijd brengt u door bij een van uw zorgverleners. De rest doet u allemaal zelf. Uw actieve inzet bepaalt in hoge mate of de behandeling wel of niet slaagt. U neemt zelf uw beslissingen en bepaalt ook zelf welke therapie of adviezen u opvolgt. Een gezonde leefstijl loopt als een rode draad door uw behandeling heen, maar ook voldoende kennis over uw ziekte is belangrijk. Het team van uw gezondheidscentrum ziet het als een gezamenlijke taak u daarbij te ondersteunen.

De huisarts

Uw huisarts is eindverantwoordelijk voor de medische zorg die u krijgt. Daaronder vallen uw medicatie, het verloop van uw aandoening en mogelijke andere klachten. Veel mensen met hart- en vaatziekten hebben ook andere aandoeningen. Samen met uw huisarts zorgt u voor de juiste afstemming en behandeling. Ook heeft uw huisarts nauw contact met de andere leden van het team en is altijd betrokken bij uw behandeling.

De praktijkondersteuner somatiek

Na het stellen van de diagnose of nadat de specialist u heeft terugverwezen naar uw huisarts, maakt u een afspraak bij de praktijkondersteuner. Tijdens dit gesprek krijgt u veel informatie. Daarom raden wij u aan om uw partner, familielid of vriend/vriendin mee te nemen. De praktijkondersteuner somatiek is deskundig op het gebied van leefstijl (eten, drinken, roken en bewegen) en chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten. Samen bespreekt u uw leefstijl, uw klachten en uw wensen.

Persoonlijk behandelplan

De praktijkondersteuner somatiek geeft u uitleg over uw chronische ziekte. Ook controleert de praktijkondersteuner uw bloeddruk en uw gewicht en stelt deze samen met u een persoonlijk behandelplan op. In het behandelplan staan uw doelen en wensen centraal. Misschien vindt u stoppen met roken het belangrijkste, of wilt u juist eerst afvallen of meer bewegen. U maakt samen met de praktijkondersteuner een afspraak hoe u hiermee aan de slag gaat. De meeste praktijkondersteuners hebben specifieke deskundigheid om u te begeleiden bij het stoppen met roken. De praktijkondersteuner kan u ook doorverwijzen naar bijvoorbeeld een fysiotherapeut of diëtist.

De praktijkondersteuner GGZ

De praktijkondersteuner GGZ maakt deel uit van het huisartsenteam van uw gezondheidscentrum en is gespecialiseerd in psychische en psychiatrische klachten. GGZ staat voor geestelijke gezondheidszorg. Regelmatig hebben mensen met hart- en vaatziekten psychische problemen die direct te maken hebben met hun ziekte. U kunt dan denken aan acceptatie van de ziekte, problemen op het werk of in het gezin door angst, stress of ernstige neerslachtigheid. Het is dan goed om met een deskundige op dat gebied te praten. In elk gezondheidscentrum van Zorggroep Almere werkt een praktijkondersteuner GGZ die u kan helpen bij genoemde problemen.

De doktersassistent

De doktersassistent ondersteunt de huisarts en de praktijkondersteuner somatiek en de praktijkondersteuner GGZ. Naast het maken van afspraken voert zij controles uit, zoals het meten van uw bloeddruk.

De fysiotherapeut

De fysiotherapeut is deskundig op het gebied van bewegen en helpt u als u hierin belemmerd wordt. Wilt u meer bewegen, maar kunt of durft u dat niet? De fysiotherapeut helpt u op weg door uw conditie te verbeteren en uw spieren te versterken met een speciaal beweegprogramma voor mensen met hart- en vaatziekten. De groepstrainingen vinden op verschillende locaties plaats. In een aantal gezondheidscentra van Zorggroep Almere werken

beweegadviseurs. Dit zijn gespecialiseerde fysiotherapeuten die op de hoogte zijn van alle beweegactiviteiten bij u in de buurt. Samen met u bespreekt zij/hij uw belangstelling, verricht eventueel aanvullende testen (conditie en kracht) en bekijkt uw mogelijkheden op het gebied van bewegen. Wilt u weten waar de groepstrainingen zijn? Kijk op fysiozorggroep-almere.nl en zoek op groepstrainingen.

De apotheker

Bij de apotheker kunt u terecht met vragen over de (bij)werking(en) van uw medicijnen. Ook als u veel medicijnen gebruikt kan het verstandig zijn om een gesprek te hebben met uw apotheker. Jaarlijks bekijkt de apotheker samen met uw huisarts, of de verschillende medicijnen die u gebruikt kloppen of bijgesteld moeten worden.

Om uw medicijngebruik goed te kunnen bewaken, hebben de apothekers samen met de huisartsen en Apotheek De Brug in het Flevoziekenhuis een gezamenlijk medicatiedossier.

De diëtist

De diëtist is deskundig op het gebied van voeding. Voeding heeft onder meer invloed op uw cholesterolwaarde, gewicht en bloeddruk. Daarnaast is het beperken van zout juist voor mensen met een hart- en vaatziekte belangrijk. De diëtist helpt u aan alternatieven waardoor uw eten toch lekker blijft.

Wij raden u aan om een bezoek te brengen aan de diëtist voor extra informatie. Zij geeft u inzicht in uw voedingspatroon en kan u ondersteunen bij het afvallen. Naast individuele gesprekken geeft zij ook regelmatig informatiebijeenkomsten, workshops en cursussen.

Het laboratorium

Het is belangrijk om jaarlijks uw bloed, urine en glucose te controleren in het laboratorium. Er wordt onder meer gekeken naar uw cholesterolgehalte en uw nierfunctie. Dit gebeurt op advies van uw huisarts of praktijkondersteuner.

Leefstijl

Uw leefstijl heeft invloed op uw gezondheid. Bij de behandeling van hart- en vaatziekten zijn drie dingen belangrijk:

- gezonde voeding
- voldoende bewegen
- stoppen met roken (indien van toepassing)



 **Hartstichting**

Eten naar hartenlust

Lekker en gezond eten is niet moeilijk

Gezonde voeding

Voor iedereen, maar zeker voor mensen met een hart- en vaatziekte is gezonde voeding erg belangrijk. Uw voeding heeft direct invloed op uw cholesterolgehalte en uw gewicht. Uw gewicht hangt samen met uw lengte. Lange mensen zijn zwaarder dan korte mensen, zonder dat sprake is van overgewicht. Om een goede indruk te krijgen van uw gewicht gebruiken we de Body Mass Index (BMI). Bij een BMI tussen de 19 en 25 spreken we van een gezond gewicht. Daarboven is sprake van overgewicht. Nieuwsgierig naar uw eigen BMI? Bereken uw BMI zelf met de BMI-calculator. U kunt deze vinden op de website van onder meer het Voedingscentrum.



Wist u dat uw goede cholesterol (HDL) stijgt als u meer beweegt? Dat is weer goed voor uw bloedvaten.

Kijk op voedingscentrum.nl en zoek op 'BMI berekenen'. Uiteindelijk wordt uw gewicht bepaald door wat u eet, drinkt en door wat u verbruikt. U kunt gewicht kwijtraken door anders en bewuster te eten en door meer te bewegen. Meer informatie over voeding en gezond gewicht leest u in de folder 'Eten naar hartenlust'. Vraag uw praktijkondersteuner naar deze folder of download deze zelf via hartstichting.nl

Voldoende bewegen

Voldoende bewegen houdt uw hart en bloedvaten in goede conditie en verlaagt uw bloeddruk. Daarnaast heeft bewegen een positief effect op uw spijsvertering. U gaat makkelijker naar de wc en heeft minder last van verstopping. Bewegen gaat ook botontkalking tegen.

Stoppen met roken

Mensen met hart- en vaatziekten zijn extra gevoelig voor de schadelijke gevolgen van roken. Hartinfarcten en beroertes komen vaker voor wanneer

u roekt. Als u stopt, merkt u op korte termijn al verbetering: het eten smaakt beter, u hoest minder en uw conditie gaat vooruit. Wilt u stoppen met roken? Vraag uw praktijkondersteuner somatiek of huisarts naar de mogelijkheden.

Harteraad - contact met lotgenoten

Voor veel mensen met een hart- en vaatziekte is lotgenotencontact belangrijk. Door ervaringen te delen en informatie uit te wisselen kunnen veel mensen makkelijker met hun aandoening omgaan.

Harteraad is een patiëntenvereniging voor mensen met een hart- of vaatziekte en hun naasten.

Harteraad werkt regionaal, vooral met vrijwilligers en organiseert diverse informatiebijeenkomsten en workshops.

Ook Harteraad regio Flevoland organiseert regelmatig bijeenkomsten.

U bent van harte welkom. Voor meer informatie kijkt u op harteraad.nl of belt u met de infolijn van Harteraad via 088-111 16 00.

Meer informatie

Hart- en vaatziekten zijn serieuze aandoeningen, waar u met de juiste begeleiding goed mee kunt leven. Wilt u meer informatie?

Vraag ernaar bij uw praktijkondersteuner somatiek. Of lees meer op onze site zorggroep-almere.nl. Ook kunt u informatieboekjes over verschillende diverse hart- en vaatziekten gratis downloaden bij onder meer de Nederlandse Hartstichting en bij Harteraad.

Kijk eens op:

zorggroep-almere.nl/hart-en-vaatziekten

harteraad.nl

hartstichting.nl

huisarts.nl

betrouwbarebron.nl

voedingscentrum.nl

heartbeatalmere.nl

thuisarts.nl

Zorggroep Almere

Randstad 22 - 01

1316 BN ALMERE

T 036-545 40 00

W zorggroep-almere.nl

E info@zorggroep-almere.nl