

Ketenzorg hart en vaten

Hoe wij u ondersteunen

Gezond leven



Ondersteuning

en preventieve maatregelen voor een gezond hart

Bij u is een hart- en vaatziekte vastgesteld. Of de arts heeft vastgesteld dat u een verhoogd risico loopt op zo'n ziekte. Een diagnose die uw leven verandert. Er komt veel op u af. U krijgt deze brochure van uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij helpen u uw leven met een hart- of vaatziekte zo goed mogelijk vorm te geven. Zij ondersteunen u en geven u advies hoe u met de ziekte kunt omgaan. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen, wat uw zorgverleners voor u kunnen betekenen en hoe u daar afspraken over kunt maken.

Uw huisarts en praktijkondersteuner werken samen met de zorgverleners van de ketenzorg hart en vaten van de EerstelijnsZorg Zoetermeer. De informatie in deze folder geldt alleen als uw huisarts of praktijkondersteuner (en niet bijvoorbeeld een medisch specialist in het ziekenhuis) de medische controles uitvoert.

De bekendste hart- en vaatziekten zijn aderverkalking, angina pectoris, hartinfarct, hartfalen, herseninfarct (CVA), TIA of etalagebenen. De kans op een hart- en vaatziekte is groter naarmate u ouder wordt. Verder wordt de kans op hart- en vaatziekten veel groter als u rookt, veel alcohol drinkt, stress heeft, ongezond eet en te weinig beweegt. Heeft u al eens een hart- of vaatprobleem gehad, dan is de kans op herhaling groot. Maar ook als u geen last heeft van uw hart of vaten, kan uit een medische beoordeling door uw huisarts blijken dat u wel degelijk een groot risico loopt op problemen in de toekomst. Met name hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte in uw bloed vormen hiervoor belangrijke risicofactoren.

In beide gevallen is het van groot belang om de kans op problemen zo klein mogelijk te houden, door medicatie, maar vooral door aanpassingen in uw leefstijl.

Wie zijn wij

Binnen de ketenzorg hart en vaten werken de volgende zorgverleners samen. De hulp die u van hen krijgt gaat **niet** ten koste van uw eigen risico.

- » Uw **huisarts** is eindverantwoordelijk voor de zorg die u krijgt. De huisarts is uw eerste aanspreekpunt.
- » U zult het meeste contact hebben met de **praktijkondersteuner**. De praktijkondersteuner coördineert de hulp die u krijgt bij de uitvoering van uw individuele zorgplan. Voor vragen en praktische tips kunt u altijd bij hem of haar terecht. De praktijkondersteuner voert 1 keer per jaar een aantal controles uit. De praktijkondersteuner doet dat namens de huisarts en onder diens verantwoordelijkheid.
- » De **diëtist** bepaalt samen met u welk voedingspatroon uw gezondheid het beste ondersteunt.
- » De huisarts of de praktijkondersteuner kan u zo nodig verwijzen naar de cursus **'Rookvrij! Ook jij?'** om te stoppen met roken.

Wat u van ons kunt verwachten

U krijgt van uw huisarts informatie over de diagnose en de behandel mogelijkheden. Zo nodig start u al direct met het gebruiken van medicijnen die de arts heeft voorgeschreven. Van de apotheek krijgt u voorlichting en advies over die medicijnen en de eerste instructie over hoe u ze gebruikt. Vervolgens maakt u een afspraak met uw praktijkondersteuner. Van hem of haar krijgt u informatie en advies over het leven met een hart- of vaatziekte, of een verhoogd risico op zo'n aandoening. Samen met de praktijkondersteuner maakt u een individueel zorgplan, waarin u uw eigen doelen stelt. Als patiënt in de ketenzorg hart en vaten kunt u in ieder geval rekenen op de volgende zorg:

- » Tenminste 1 keer per jaar controle door de huisarts of praktijkondersteuner.
- » Zo nodig tussentijdse controles bij de praktijkondersteuner. Hij of zij begeleidt en ondersteunt u bij uw leven met (een verhoogd risico op) hart- en vaatziekten. Bijvoorbeeld als het gaat om gezond leven.
- » Ten minste een keer per jaar een uitgebreide bloedcontrole.
- » Advies en begeleiding bij het gebruiken van uw medicijnen, door de apotheek en door de praktijkondersteuner.

Wel onder het eigen risico

Uw huisarts kan een beroep doen op de apotheek voor het verstrekken van medicijnen en advies over het gebruik ervan. Dit advies en de medicijnen die u krijgt vallen **wel** onder het eigen risico in de zorgverzekering.

Uw huisarts kan u doorverwijzen naar een fysiotherapeut of een medisch specialist. Bijvoorbeeld een cardioloog, vaatchirurg, neuroloog, vasculair internist of nefroloog. Ze stemmen hun zorg altijd af met uw huisarts en praktijkondersteuner. De zorg die u van deze specialisten krijgt gaat dan ten laste van uw eigen risico.

Gezond leven

Leven met een hart- of vaatziekte betekent: zo gezond mogelijk leven. Dat wil zeggen: niet roken, gezond eten en regelmatig bewegen.

- » Rookt u? Dan is het erg belangrijk dat u daar mee stopt. Daar willen we u graag bij helpen. U krijgt eerst een adviesgesprek met de praktijkondersteuner. Vervolgens kunt u kiezen. Of u krijgt persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken door uw praktijkondersteuner. Of u volgt een training in groepsverband: **'Rookvrij! Ook jij?'** in Zoetermeer.
- » Goede, gezonde voeding helpt bij het terugdringen van uw klachten. Daarom kijkt u samen met de praktijkondersteuner naar uw eetpatroon. Zo nodig zal uw praktijkondersteuner u dan doorverwijzen naar een diëtist, voor een individueel advies en praktische tips over gezonde voeding. Binnen de ketenzorg hart en vaten kunt u maximaal 2,5 tot 3 uur voedingsadvies krijgen.
- » Meer en regelmatig bewegen kan helpen om uw klachten te verminderen. Daarom stelt u samen met de praktijkondersteuner een beweegplan op. Bijvoorbeeld lid worden van een sportclub of aan een activiteit in een wijkcentrum of buurthuis. Maar ook aan het inpassen van meer beweging in uw dagelijks leven. Zijn uw klachten zo ernstig dat meedoen aan zulke activiteiten geen optie is, dan kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut deelnemen aan een beweegprogramma op maat. Dat kan individueel of in een groepsverband.

Uw zorgverleners

Bij de ketenzorg hart en vaten van de EerstelijnsZorg Zoetermeer zijn de volgende zorgverleners aangesloten. Alleen als u gebruik maakt van hun diensten, gelden de regels voor vergoedingen zoals die in deze folder genoemd worden.



Huisartsen en praktijkondersteuners

Alle huisartsen en hun praktijkondersteuners in Zoetermeer en Benthuizen nemen deel in de ketenzorg hart en vaten. Uw huisarts en uw praktijkondersteuner zijn te bereiken op werkdagen van 8:00-17:00 uur. Het telefoonnummer van uw huisartspraktijk vindt u op de website eerstelijnzorgzoetermeer.nl, onder 'vind een zorgaanbieder'. Buiten kantoortijden kunt u bij dringende zaken, die niet tot de volgende werkdag kunnen wachten, bellen met de Huisartsen Spoedpost Zoetermeer op telefoon **(079) 343 16 00**.



Diëtisten

Alleen op verwijzing van uw huisartsenpraktijk, bij dieetproblemen in verband met hart en vaten en afhankelijk van uw situatie, kunt u gebruik maken van de diensten van een aantal diëtisten in Zoetermeer. Kijk op www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/dietisten.



Meer informatie

Op internet is veel informatie te vinden over hart- en vaatziekten en de behandeling ervan. Hieronder vindt u een aantal verwijzingen naar betrouwbare bronnen.

Informatie over de hart- en vaatziekten is te vinden op de website www.thuisarts.nl. Ook vindt u op deze website goede en betrouwbare informatie over stoppen met roken, beter bewegen en goede voeding. Goede informatie over gezond eten is ook te vinden op de website www.voedingscentrum.nl

Ook de website www.hartwijzer.nl van de Nederlandse Vereniging Voor Cardiologie (NVVC) bevat betrouwbare medische informatie.

Goede informatie over geneesmiddelen is te vinden op de website www.apotheek.nl. Kijk ook eens op de website www.hartstichting.nl.

www.thuisarts.nl



Regel uw zorg wanneer het u uitkomt met MijnGezondheid.net!

- » Online vragen stellen
- » Medicijnen bestellen
- » Afspraken maken met uw huisarts

Login (met DigiD) op MijnGezondheid.net of scan de QR-code met uw mobiele telefoon.



Contact met uw huisarts? www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl

Contact met de Huisartsen Spoedpost Zoetermeer buiten kantoor tijden? (079) 343 16 00

Meer info over uw medische gegevens? www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/privacyverklaring

Niet tevreden? www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/klacht

EerstelijnsZorg Zoetermeer

info@eerstelijnszorgzoetermeer.nl | 079 320 86 86 | www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl