

## (Preventieve) zorg voor hart en vaten

U neemt deel aan een preventief programma. Uw bloeddruk en bloed worden daarom regelmatig onderzocht. De praktijk nodigt u uit voor een gesprek met uw huisarts, praktijkondersteuner (POH) of assistente. Zo nodig wordt medicatie voorgeschreven, medicatie aangepast of aanvullende onderzoeken gedaan.

Wanneer u een hart- of vaatziekte heeft door- gemaakt, heeft u minimaal één maal per jaar een afspraak bij uw huisartsenpraktijk.

## Zorgverleners

Uw **huisarts** is uw behandelaar. Hij wordt ondersteund door onderstaande zorgverleners. Bij eventuele complicaties verwijst uw huisarts u door naar een specialist.

Een **praktijkondersteuner** of **dokters-assistente** verzorgt een deel van de controles, geeft u informatie en kan u begeleiden bij een gezondere leefstijl. Zij bespreekt het gebruik van medicijnen met u. Ook kan zij u doorverwijzen naar een diëtist, een fysiotherapeut of hulp om te stoppen met roken. Bespreek ook met uw POH of uw klachten of aandoening u onzeker maken. Ook vragen over risicofactoren als stress of alcohol kunt u haar stellen. Zij kan u ondersteunen of gespecialiseerde hulpverlening inschakelen.

Een **diëtist** weet alles over voeding. Zij kan u helpen gezond(er) te eten. Voeding heeft invloed op uw cholesterol, bloeddruk en fitheid. Een gezond gewicht en gebalanceerde voeding verkleinen het risico op een hart- of vaatziekte.

Een **fysiotherapeut** kan u helpen om meer te bewegen en kan u helpen bij medische klachten zoals etalagebenen. Bewegen is belangrijk om het risico op een hart- of vaatziekte te beperken.

Uw huisarts kan overleggen met de **kaderhuisarts** CVRM. Deze kaderhuisarts is gespecialiseerd in hart- en vaatziekten.

# Geef hart- en vaat- ziekten minder kans



Een gezonde leefstijl verkleint het risico op een aandoening of herhaling

## Meest gestelde vragen over zorg bij hart- en vaatziekten (CVRM)

### 1 Waarom ontvangt u deze folder?

U heeft een verhoogd risico op een hart- of vaatziekte. Een te hoge bloeddruk of verhoogd cholesterol kunnen hier de oorzaak van zijn. Misschien heeft u hier medicijnen voor. Bovendien geeft deze folder informatie aan mensen die een hart- of vaatziekte doorgemaakt hebben, zoals:

- angina pectoris (pijn op de borst)
- een hartinfarct
- een beroerte
- etalagebenen

### 2 Wat betekent CVRM?

CVRM is de afkorting van **cardiovasculair risicomanagement**, oftewel het het opsporen en behandelen van risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

### 3 Wat is het doel van het zorgprogramma?

Voorkomen van hart- en vaatziekten, een herhaling en/of complicaties: dat is het doel van het zorgprogramma. De zorg bestaat uit regelmatige metingen van uw bloed, bloeddruk, cholesterol en coaching op het gebied van leefstijl.

### 4 Waarom is leefstijl belangrijk?

Uw manier van leven heeft invloed op het ontstaan van een hart- of vaatziekte of op de herhaling hiervan. Roken, diabetes, stress, overgewicht in combinatie met een hoge bloeddruk of cholesterol vergroten de kans op een hart- of vaat aandoening aanzienlijk. Met een gezonde leefstijl voelt u zich fitter en heeft u meestal minder medicatie nodig. Indien nodig wordt uw medicatie aangepast.

### 5 Wat kunt u zelf doen?

U kunt op de volgende manier uw leefstijl aanpassen:

- stoppen met roken
- gezond en gevarieerd eten
- geen alcohol drinken, of in ieder geval maximaal één glas per dag
- iedere dag actief bewegen

### Meer bewegen, minder stil zitten

Het advies voor volwassenen en ouderen is minimaal 2½ uur per week matig intensief te bewegen. Doe daarnaast minimaal tweemaal per week activiteiten die botten en spieren versterken, in combinatie met balansoefeningen.

Wij helpen u graag als het alleen niet lukt. Samen met u kijken we wat er nodig is. Geef veranderingen in uw gezondheidssituatie of klachten altijd door aan uw praktijkondersteuner (POH) en houd regelmatig contact.

### Wilt u hulp bij stoppen met roken?

De praktijk kan u helpen met persoonlijke begeleiding of doorverwijzing voor telefonische coaching of groepstraining. Data voor groepstrainingen vindt u op [www.syntein.nl/agenda](http://www.syntein.nl/agenda)

### 6 Wat wordt vergoed door uw zorgverzekeraar?

De zorg door uw huisarts, POH, doktersassistente en diëtist wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Laboratorium metingen, medicatie en fysiotherapie worden niet standaard vergoed. Raadpleeg hiervoor uw eventuele aanvullende verzekering.

### 7 Waarom staat Syntein op het overzicht van uw zorgverzekeraar?

Syntein organiseert CVRM-zorg in de Noordelijke Maasvallei. Syntein heeft zorginhoudelijke afspraken vastgelegd in een zorgprogramma. Zo krijgt iedereen de zorg die in deze folder staat, ongeacht welke huisarts u heeft.

## Meer informatie

Voor meer informatie kunt u natuurlijk contact opnemen met uw huisartspraktijk. U kunt ook kijken op onderstaande, interessante websites:

[www.syntein.nl/voor-inwoners-en-patienten](http://www.syntein.nl/voor-inwoners-en-patienten)

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)  
[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)  
[www.vitalevaten.nl](http://www.vitalevaten.nl)  
[www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)  
[www.rookvrijookkij.nl](http://www.rookvrijookkij.nl)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

The logo for Syntein, featuring the word 'Syntein' in a stylized, cursive font. The 'S' is large and red, while the rest of the letters are in a dark teal color.